

# 12/13 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**12月8日(水)**  
 となっています。

す ま

あ り ま

き た の

美味しさと満足の5種おかずとごはん

バリエーション豊かな6種おかず

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

12/13 月	<b>サバの煮つけ</b> (小麦) 豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／ワカメの煮物(小麦)／糸コンニャクの煮物(小麦)／竹の子味噌和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦) カロリー 482 kcal    たんぱく質 19.4 g 脂質 14.6 g    炭水化物 84.3 g カルシウム 79 mg    食塩相当量 2.5 g	<b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦,乳成分) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／さつま芋の天ぷら(小麦,乳成分)／ワカメの煮物(小麦)／糸コンニャクの煮物(小麦)／竹の子味噌和え(小麦) カロリー 435 kcal    たんぱく質 19.2 g 脂質 21.6 g    炭水化物 52.4 g カルシウム 109 mg    食塩相当量 3.5 g	<b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分) つくね串と豆腐の煮物(卵,小麦,乳成分)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／金山寺味噌(小麦)／切干大根煮(小麦) カロリー 502 kcal    たんぱく質 16 g 脂質 14.4 g    炭水化物 48 g カルシウム 140 mg    食塩相当量 3.4 g
	<b>ヒレカツ</b> (卵,小麦,乳成分) マカロニサラダ(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 480 kcal    たんぱく質 12.8 g 脂質 11.8 g    炭水化物 78 g カルシウム 34 mg    食塩相当量 2.3 g	<b>ハッシュドビーフ</b> (小麦,落花生,乳成分) 野菜サラダ(卵)／豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 452 kcal    たんぱく質 14.6 g 脂質 24 g    炭水化物 31.4 g カルシウム 59 mg    食塩相当量 3.5 g	<b>鶏肉の和風あんかけ</b> (小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物(小麦)／スパゲティソースレモン風味(小麦) カロリー 472 kcal    たんぱく質 29.3 g 脂質 30.3 g    炭水化物 27.7 g カルシウム 83 mg    食塩相当量 3.6 g
12/15 水	<b>いわしつみれの煮物</b> (卵,小麦) 牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分) カロリー 449 kcal    たんぱく質 12.9 g 脂質 7.7 g    炭水化物 79.5 g カルシウム 74 mg    食塩相当量 2.5 g	<b>アジのもろみ漬焼き</b> (小麦) 豚肉の竜田揚げ(小麦,乳成分)／がんも煮(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦) カロリー 448 kcal    たんぱく質 21.3 g 脂質 18.1 g    炭水化物 35.4 g カルシウム 79 mg    食塩相当量 3.4 g	<b>カレイの煮つけ</b> (小麦) やわらかーロスステーキ(小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／高野豆腐の吹寄せ(小麦) カロリー 437 kcal    たんぱく質 23.3 g 脂質 24.1 g    炭水化物 26.5 g カルシウム 83 mg    食塩相当量 3.5 g
	<b>タンドリーチキン</b> (小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／キャベツ生姜風味(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 525 kcal    たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g    炭水化物 67 g カルシウム 37 mg    食塩相当量 2.4 g	<b>鶏肉の照焼き</b> (卵,小麦,乳成分) エビ団子と高野豆腐の煮物(えび,卵,小麦)／春雨の中華和え(小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／キャベツ生姜風味(小麦)／漬物(小麦) カロリー 463 kcal    たんぱく質 15.8 g 脂質 11.2 g    炭水化物 26.6 g カルシウム 89 mg    食塩相当量 3.4 g	<b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分) カニクリームコロッケ(かに,卵,小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／小松菜の煮浸し(小麦) カロリー 442 kcal    たんぱく質 15.8 g 脂質 12 g    炭水化物 29.4 g カルシウム 3.5 mg    食塩相当量 3.5 g
12/17 金	<b>タラのレモン風味焼き</b> (小麦,乳成分) シューマイの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／いんげんのおかか和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 456 kcal    たんぱく質 17.2 g 脂質 6.2 g    炭水化物 78.8 g カルシウム 50 mg    食塩相当量 2.5 g	<b>海鮮炒め</b> (かに,小麦,乳成分) オムレツ(卵,小麦,乳成分)／里芋煮(小麦)／いんげんのおかか和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物 カロリー 430 kcal    たんぱく質 14.4 g 脂質 5.5 g    炭水化物 33.8 g カルシウム 91 mg    食塩相当量 3.5 g	<b>サワラの柚庵焼き</b> (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／厚揚げ煮(小麦) カロリー 440 kcal    たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g    炭水化物 19.6 g カルシウム 199 mg    食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 478 kcal    食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 446 kcal    食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 459 kcal    食塩相当量 3.5 g