

6/27 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
6月22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

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 6/27 月 | アジの塩焼き (卵,小麦) 里芋の旨煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参生姜風味(小麦)／梅えのき(小麦)／ご飯 カロリー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 74.5 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.4 g | カジキの照焼き (卵,小麦) 豚肉と野菜の炒め煮(小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参生姜風味(小麦)／梅えのき(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15.6 g 炭水化物 30.3 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.5 g | サワラの田楽 (卵,小麦) 鶏肉の照焼き(卵,小麦,乳成分)／竹の子の土佐煮(小麦)／梅えのき(小麦)／切干大根煮(小麦) カロリー 455 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.4 g |
| | 豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分) 南瓜としんじょの煮物(卵,小麦)／白菜の香味和え(小麦,乳成分)／糸コンニャクの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ワカメご飯(小麦) カロリー 490 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15 g 炭水化物 85.9 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.4 g | 親子煮 (卵,小麦) アジの竜田揚げ(小麦,乳成分)／冷奴／白菜の香味和え(小麦,乳成分)／糸コンニャクの煮物(小麦)／漬物(小麦) カロリー 457 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 3.5 g | すき焼き (小麦) 豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／漬物(小麦)／茄子の天ぷら(小麦,乳成分) カロリー 462 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 3.5 g |
| 6/29 水 | カニ入りつみれと豆腐の煮物 (えび,かに,卵,小麦) チキンステーキ(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ごぼうの煮つけ(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 482 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.9 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 2.6 g | タラのねぎ塩焼き (小麦,乳成分) ハムステーキ(小麦,乳成分)／三角揚げの煮物(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ごぼうの煮つけ(小麦)／漬物(小麦) カロリー 431 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.4 g | 海鮮炒め (えび,かに,小麦,乳成分) ハムカツ(卵,小麦,乳成分)／ごぼうの煮つけ(小麦)／漬物(小麦)／巾着の煮物(小麦) カロリー 440 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 32.9 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 3.4 g |
| | 牛肉と野菜のポン酢添え (小麦) 昆布巻と竹輪の煮物(卵,小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／大豆煮(小麦)／ご飯 カロリー 452 kcal たんぱく質 15 g 脂質 10.6 g 炭水化物 72.9 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.5 g | 豚肉の生姜焼き (小麦,乳成分) 海鮮焼き(卵,小麦)／ポテトサラダ(卵)／玉子焼き(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／大豆煮(小麦) カロリー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 25.7 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.4 g | 蒸し鶏と野菜の胡麻だれ (卵,小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦)／大豆煮(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／れんこんの金平(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 31 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.8 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g |
| 7/1 金 | 白身魚フライ (小麦,乳成分) ロールキャベツ(小麦,乳成分)／竹の子磯和え(小麦)／卵の花(小麦)／漬物／カレーピラフ(乳成分) カロリー 508 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 2.4 g | サバの煮つけ (小麦) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／南瓜煮(小麦)／竹の子磯和え(小麦)／卵の花(小麦)／漬物 カロリー 453 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14 g 炭水化物 25.4 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 3.5 g | カレーの天ぷら (小麦,乳成分) 豚焼肉(小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／漬物／南瓜煮(小麦) カロリー 474 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14 g 炭水化物 35 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.6 g |

週平均

カロリー 479 kcal 食塩相当量 2.5 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 453 kcal 食塩相当量 3.5 g