

# 7/11 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**7月6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

7/11 月	<p><b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>チヂミ(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／竹の子味噌和え(小麦)／漬物(小麦)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 492 kcal    たんぱく質 15.7 g 脂質 9.5 g    炭水化物 74.6 g カルシウム 23 mg    食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>ごぼうと牛肉入り 和風コロッケ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／コンニャクとピーマンの炒め物(小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／竹の子味噌和え(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 472 kcal    たんぱく質 10.1 g 脂質 16.1 g    炭水化物 68.6 g カルシウム 51 mg    食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／漬物／コンニャクとピーマンの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 495 kcal    たんぱく質 24.5 g 脂質 26.1 g    炭水化物 40.3 g カルシウム 94 mg    食塩相当量 3.5 g</p>
7/12 火	<p><b>タラの田楽</b> (卵,小麦)</p> <p>鶏肉の照り煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 454 kcal    たんぱく質 20.7 g 脂質 7.1 g    炭水化物 69.1 g カルシウム 63 mg    食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>アカウオのレモン風味焼き</b> (小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／がんも煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／椎茸煮(小麦)</p> <p>カロリー 457 kcal    たんぱく質 20.3 g 脂質 17.4 g    炭水化物 29.7 g カルシウム 105 mg    食塩相当量 3.6 g</p>	<p><b>アジフライ</b> (かに,卵,小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／黒豆(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 468 kcal    たんぱく質 17 g 脂質 14.4 g    炭水化物 30.3 g カルシウム 72 mg    食塩相当量 3.4 g</p>
7/13 水	<p><b>牛肉の柳川風煮</b> (卵,小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 507 kcal    たんぱく質 14.6 g 脂質 12.3 g    炭水化物 81.6 g カルシウム 64 mg    食塩相当量 2.6 g</p>	<p><b>鶏肉のさっぱり煮</b> (小麦,乳成分)</p> <p>豆腐ステーキ(卵)／ジャーマンポテト(乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 479 kcal    たんぱく質 25.3 g 脂質 36.9 g    炭水化物 29.7 g カルシウム 50 mg    食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>照焼きハンバーグ</b> (卵,小麦,落花生,乳成分)</p> <p>中華焼きそば(かに,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／オムレツ(卵)</p> <p>カロリー 479 kcal    たんぱく質 20 g 脂質 21 g    炭水化物 41.2 g カルシウム 72 mg    食塩相当量 3.5 g</p>
7/14 木	<p><b>サバの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>高野豆腐の和え物(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／茄子のトマト煮(小麦,乳成分)／トウロク豆／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 526 kcal    たんぱく質 23 g 脂質 22.8 g    炭水化物 81.2 g カルシウム 110 mg    食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>海鮮炒め</b> (かに,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(卵,小麦,乳成分)／マカロニサラダ(卵,小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／茄子のトマト煮(小麦,乳成分)／トウロク豆</p> <p>カロリー 437 kcal    たんぱく質 15.8 g 脂質 20.1 g    炭水化物 46.1 g カルシウム 91 mg    食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>サケの塩焼き</b> (小麦)</p> <p>牛肉と野菜のポン酢添え(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／高野豆腐の和え物(小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 447 kcal    たんぱく質 24.2 g 脂質 24.7 g    炭水化物 27.9 g カルシウム 3.5 mg    食塩相当量 3.5 g</p>
7/15 金	<p><b>つくねの旨煮</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>カニカマ天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のおかか煮(小麦)／ごぼうの胡麻煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 486 kcal    たんぱく質 10.8 g 脂質 9 g    炭水化物 89.8 g カルシウム 65 mg    食塩相当量 2.4 g</p>	<p><b>豚肉の照焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>ワカサギのゆかり揚げ(小麦,乳成分)／南瓜煮(小麦)／ほうれん草のおかか煮(小麦)／ごぼうの胡麻煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 447 kcal    たんぱく質 17.9 g 脂質 37.6 g    炭水化物 28.3 g カルシウム 269 mg    食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>カニカマ天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のおかか煮(小麦)／漬物(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 500 kcal    たんぱく質 15.8 g 脂質 20.6 g    炭水化物 55.5 g カルシウム 94 mg    食塩相当量 3.6 g</p>

週平均

カロリー 493 kcal    食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 458 kcal    食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 478 kcal    食塩相当量 3.5 g