

9/12 週間献立表

すま

ありま

コース変更、お休みの申込み期限は
9月7日(水)
となっています。

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|--------|--------|----|--------|------|--------|-------|--------|-------|-------|--|------|----------|-------|--------|----|--------|------|--------|-------|--------|-------|-------|---|------|----------|-------|--------|----|--------|------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 9/12 月 | <p>牛肉と野菜のポン酢添え (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>477 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9 g</td><td>炭水化物</td><td>73.5 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>53 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 477 kcal | たんぱく質 | 13.7 g | 脂質 | 12.9 g | 炭水化物 | 73.5 g | カルシウム | 53 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | <p>肉団子の甘酢あんかけ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／もやしと高菜の炒め物(小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>453 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.5 g</td><td>炭水化物</td><td>50.4 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>67 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 453 kcal | たんぱく質 | 14.2 g | 脂質 | 14.5 g | 炭水化物 | 50.4 g | カルシウム | 67 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | <p>豚肉のトマトソース煮 (小麦,乳成分)</p> <p>エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>476 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.7 g</td><td>炭水化物</td><td>28.3 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>72 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 476 kcal | たんぱく質 | 18.8 g | 脂質 | 10.7 g | 炭水化物 | 28.3 g | カルシウム | 72 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| | カロリー | 477 kcal | たんぱく質 | 13.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 12.9 g | 炭水化物 | 73.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 53 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 453 kcal | たんぱく質 | 14.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 14.5 g | 炭水化物 | 50.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 67 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 476 kcal | たんぱく質 | 18.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 10.7 g | 炭水化物 | 28.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 72 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/13 火 | <p>お魚ハンバーグ (小麦,乳成分)</p> <p>揚天の煮物(卵,小麦)／さつま芋のレモン煮／白和え(小麦)／漬物(小麦)／ワカメご飯(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>455 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.2 g</td><td>炭水化物</td><td>83.3 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>236 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 455 kcal | たんぱく質 | 14.7 g | 脂質 | 8.2 g | 炭水化物 | 83.3 g | カルシウム | 236 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | <p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／金平ごぼう(小麦)／さつま芋のレモン煮／白和え(小麦)／漬物(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>446 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.3 g</td><td>炭水化物</td><td>37.1 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>153 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 446 kcal | たんぱく質 | 15.1 g | 脂質 | 15.3 g | 炭水化物 | 37.1 g | カルシウム | 153 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | <p>サワラの粕漬焼き (卵,小麦)</p> <p>八幡巻(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／焼きうどん(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>455 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.5 g</td><td>炭水化物</td><td>34.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>65 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 455 kcal | たんぱく質 | 21.2 g | 脂質 | 18.5 g | 炭水化物 | 34.6 g | カルシウム | 65 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| | カロリー | 455 kcal | たんぱく質 | 14.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 8.2 g | 炭水化物 | 83.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 236 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 446 kcal | たんぱく質 | 15.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 15.3 g | 炭水化物 | 37.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 153 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 455 kcal | たんぱく質 | 21.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.5 g | 炭水化物 | 34.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 65 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/14 水 | <p>豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦,乳成分)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／竹の子の磯和え(小麦)／ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>529 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.6 g</td><td>炭水化物</td><td>72.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>53 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 529 kcal | たんぱく質 | 11 g | 脂質 | 21.6 g | 炭水化物 | 72.7 g | カルシウム | 53 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | <p>やわらかーロステーキ (小麦,乳成分)</p> <p>野菜サラダ(卵)／オムレツ(卵,小麦)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／竹の子の磯和え(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>486 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>39.2 g</td><td>炭水化物</td><td>20.3 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>57 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 486 kcal | たんぱく質 | 15.6 g | 脂質 | 39.2 g | 炭水化物 | 20.3 g | カルシウム | 57 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | <p>鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳成分)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>502 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>29.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>33.7 g</td><td>炭水化物</td><td>28.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>65 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.6 g</td></tr> </table> | カロリー | 502 kcal | たんぱく質 | 29.3 g | 脂質 | 33.7 g | 炭水化物 | 28.6 g | カルシウム | 65 mg | 食塩相当量 | 3.6 g |
| | カロリー | 529 kcal | たんぱく質 | 11 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.6 g | 炭水化物 | 72.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 53 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 486 kcal | たんぱく質 | 15.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 39.2 g | 炭水化物 | 20.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 57 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 502 kcal | たんぱく質 | 29.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 33.7 g | 炭水化物 | 28.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 65 mg | 食塩相当量 | 3.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/15 木 | <p>カレーの煮つけ (小麦)</p> <p>高野豆腐の含め煮(小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／れんこんの炒め物(小麦,乳成分)／漬物／ゆかりご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>451 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.9 g</td><td>炭水化物</td><td>73.1 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>78 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 451 kcal | たんぱく質 | 21.6 g | 脂質 | 5.9 g | 炭水化物 | 73.1 g | カルシウム | 78 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | <p>サバの照焼き (小麦)</p> <p>肉豆腐(小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／れんこんの炒め物(小麦,乳成分)／漬物</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>450 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>27.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.2 g</td><td>炭水化物</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>158 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 450 kcal | たんぱく質 | 27.3 g | 脂質 | 21.2 g | 炭水化物 | 25 g | カルシウム | 158 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | <p>タラの和風あんかけ (小麦)</p> <p>シューマイ(小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／たたきごぼう(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>432 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.3 g</td><td>炭水化物</td><td>34.2 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>3.5 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 432 kcal | たんぱく質 | 18.5 g | 脂質 | 12.3 g | 炭水化物 | 34.2 g | カルシウム | 3.5 mg | 食塩相当量 | 3.5 g |
| | カロリー | 451 kcal | たんぱく質 | 21.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 5.9 g | 炭水化物 | 73.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 78 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 450 kcal | たんぱく質 | 27.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.2 g | 炭水化物 | 25 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 158 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 432 kcal | たんぱく質 | 18.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 12.3 g | 炭水化物 | 34.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 3.5 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/16 金 | <p>蒸し鶏麻婆ソース (小麦,乳成分)</p> <p>春雨サラダ(かに,卵,小麦)／人参のグラッセ(乳成分)／ごぼうの甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>478 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.9 g</td><td>炭水化物</td><td>74.1 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>55 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 478 kcal | たんぱく質 | 13.7 g | 脂質 | 7.9 g | 炭水化物 | 74.1 g | カルシウム | 55 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | <p>八宝菜 (かに,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(卵,小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／人参のグラッセ(乳成分)／ごぼうの甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>443 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.3 g</td><td>炭水化物</td><td>30.8 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>95 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr> </table> | カロリー | 443 kcal | たんぱく質 | 13.9 g | 脂質 | 15.3 g | 炭水化物 | 30.8 g | カルシウム | 95 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | <p>牛肉の柳川風煮 (卵,小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,卵,小麦,乳成分)／ビーフンソテー(小麦,乳成分)／漬物／白菜中華炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>464 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.2 g</td><td>炭水化物</td><td>46.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>95 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table> | カロリー | 464 kcal | たんぱく質 | 14.4 g | 脂質 | 21.2 g | 炭水化物 | 46.7 g | カルシウム | 95 mg | 食塩相当量 | 3.5 g |
| | カロリー | 478 kcal | たんぱく質 | 13.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 7.9 g | 炭水化物 | 74.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 55 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 443 kcal | たんぱく質 | 13.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 15.3 g | 炭水化物 | 30.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 95 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カロリー | 464 kcal | たんぱく質 | 14.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.2 g | 炭水化物 | 46.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 95 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

週平均

カロリー 478 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 456 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 466 kcal 食塩相当量 3.5 g