

9/26 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
9月21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

9/26 月	ミートボールカレー (卵,小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦)／オクラのおろし和え(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 532 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 79.6 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.4 g	オムレツ (卵,小麦,乳成分) スパゲティーサラダ(卵,小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)／オクラのおろし和え(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 481 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 27.1 g 炭水化物 44.5 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 3.3 g	チキンソテー (小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／オクラのおろし和え(小麦)／漬物／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分) カロリー 468 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 23.2 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.5 g
	イワシのみぞれ煮 (小麦) 焼きうどん(小麦)／なます(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／竹の子山椒煮(小麦)／俵おにぎり カロリー 465 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 77 g カルシウム 126 mg 食塩相当量 2.5 g	カレイの煮つけ (小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／三角揚げの煮物(小麦)／なます(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／竹の子山椒煮(小麦) カロリー 447 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 29.1 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 3.5 g	アカウオのレモン風味焼き (卵,小麦,乳成分) ハムカツ(卵,小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／なます(小麦)／小松菜の煮浸し(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.3 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 3.5 g
9/28 水	豚肉と大根の煮物 (小麦) カニカマ天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／トウロク豆／ご飯 カロリー 472 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 81.2 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.5 g	鶏肉の和風あんかけ (小麦) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／ひじき煮(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／トウロク豆 カロリー 473 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 27.3 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.5 g	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分) さつま揚げの煮物(小麦)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／トウロク豆／吹き寄せ(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 41.2 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 3.5 g
	海鮮炒め (かに,小麦,乳成分) 春巻(小麦)／大学芋(小麦)／平天の炒り煮(小麦)／漬物(小麦)／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分) カロリー 480 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13 g 炭水化物 74.5 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.6 g	エビマヨネーズ (えび,卵,小麦) ハムステーキ(小麦,乳成分)／チンゲン菜中華炒め(かに,小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／平天の炒り煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 481 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 36 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.4 g	サケの塩焼き (小麦) 煮奴(小麦)／キャベツの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分) カロリー 441 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 30.8 g カルシウム 3.4 mg 食塩相当量 3.4 g
9/30 金	親子煮 (卵,小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ワカメの甘酢和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.5 g	照焼きハンバーグ (卵,小麦,乳成分) イカと里芋の煮物(小麦)／キャベツの炒め煮(卵,小麦)／ワカメの甘酢和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 33.8 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.4 g	八宝菜 (かに,卵,小麦,乳成分) 三角揚げと里芋の煮物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／コンニャクの炒り煮(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 44.5 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 489 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 467 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 448 kcal 食塩相当量 3.5 g