

# 10/3 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**9月28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

10/3 月	<b>酢豚</b> (小麦,乳成分) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 468 kcal    たんぱく質 12.3 g 脂質 18.7 g    炭水化物 85.5 g カルシウム 32 mg    食塩相当量 2.3 g	<b>ごぼうと牛肉入り和風コロッケ</b> (小麦,乳成分) 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)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦) カロリー 465 kcal    たんぱく質 9.7 g 脂質 23.8 g    炭水化物 67.4 g カルシウム 51 mg    食塩相当量 3.4 g	<b>蒸し鶏と野菜の胡麻だれ</b> (卵,小麦,乳成分) エビいなるの煮物(えび,かに,卵,小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分) カロリー 444 kcal    たんぱく質 30.4 g 脂質 10.2 g    炭水化物 20.2 g カルシウム 110 mg    食塩相当量 3.4 g
	<b>アジのもろみ漬け焼き</b> (小麦) 高野豆腐の和え物(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／ふきの煮物(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯 カロリー 456 kcal    たんぱく質 18.3 g 脂質 8 g    炭水化物 83.5 g カルシウム 114 mg    食塩相当量 2.5 g	<b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦) 焼きうどん(小麦)／大根のあっさり煮(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／ふきの煮物(小麦)／昆布佃煮(小麦) カロリー 443 kcal    たんぱく質 18.2 g 脂質 13.5 g    炭水化物 34.6 g カルシウム 110 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) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／焼きうどん(小麦) カロリー 472 kcal    たんぱく質 19.2 g 脂質 26 g    炭水化物 37.7 g カルシウム 90 mg    食塩相当量 3.4 g
10/5 水	<b>ハンバーグデミグラスソース</b> (卵,小麦,乳成分) コールスロー(卵,小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／カレーピラフ(乳成分) カロリー 510 kcal    たんぱく質 14.7 g 脂質 18.8 g    炭水化物 69.3 g カルシウム 59 mg    食塩相当量 2.6 g	<b>タンドリーチキン</b> (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分) カロリー 477 kcal    たんぱく質 22.6 g 脂質 29.2 g    炭水化物 21.8 g カルシウム 47 mg    食塩相当量 3.5 g	<b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) 玉ねぎ天と南瓜の煮物(卵,小麦)／カリフラワーのサラダ(卵,小麦)／漬物／もやしのソテー(小麦,乳成分) カロリー 461 kcal    たんぱく質 17.2 g 脂質 17.2 g    炭水化物 26.7 g カルシウム 90 mg    食塩相当量 3.5 g
	<b>サバの照焼き</b> (小麦) 厚揚げ煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 482 kcal    たんぱく質 22.4 g 脂質 12.7 g    炭水化物 69.7 g カルシウム 207 mg    食塩相当量 2.5 g	<b>メバルの煮つけ</b> (小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵)／牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／漬物(小麦) カロリー 452 kcal    たんぱく質 23.3 g 脂質 16.4 g    炭水化物 33.7 g カルシウム 121 mg    食塩相当量 3.6 g	<b>イワシの梅煮</b> (卵,小麦) チキンステーキ(小麦,乳成分)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦) カロリー 438 kcal    たんぱく質 13.8 g 脂質 10.4 g    炭水化物 27.4 g カルシウム 3.6 mg    食塩相当量 3.6 g
10/7 金	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 昆布巻と竹輪の煮物(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／漬物／ゆかりご飯 カロリー 519 kcal    たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g    炭水化物 76.6 g カルシウム 30 mg    食塩相当量 2.6 g	<b>豚肉山椒風味</b> (小麦,乳成分) お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 458 kcal    たんぱく質 14.6 g 脂質 31.6 g    炭水化物 26.7 g カルシウム 122 mg    食塩相当量 3.4 g	<b>肉じゃが</b> (小麦) ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／ビーフンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／玉子焼き(卵,小麦) カロリー 465 kcal    たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g    炭水化物 53 g カルシウム 331 mg    食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 487 kcal    食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 459 kcal    食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 456 kcal    食塩相当量 3.5 g