

10/10 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は
10月5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

10/10 月	カニクリームコロッケ (えび,かに,卵,小麦,乳成分) チンゲン菜の炒め物(小麦,乳成分)／人参のマリネ(小麦)／ 玉子焼き(卵,小麦)／オクラのおかか和え(小麦)／ご飯	海鮮炒め (かに,小麦,乳成分) 春巻(卵,小麦,乳成分)／里芋の煮物(小麦)／人参のマリネ (小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／オクラのおかか和え(小麦)	アジの塩焼き (卵,小麦) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／人参のマリネ(小麦)／オクラの おかか和え(小麦)／巾着の煮物(小麦)
	カロリー 519 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 79.6 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.3 g	カロリー 431 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.1 g 炭水化物 33.8 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.5 g	カロリー 461 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.7 g 炭水化物 16.1 g カルシウム 158 mg 食塩相当量 3.4 g
10/11 火	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／ごぼう の味噌煮(小麦)／漬物(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成 分)	鶏肉の照焼き (卵,小麦,乳成分) 高野豆腐と丸天の煮物(卵,小麦)／春雨の中華和え(卵,小 麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／ごぼうの味噌煮 (小麦)／漬物(小麦)	肉団子の甘酢あんかけ (卵,小麦,乳成分) カニカマフライ(かに,卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のソテー (小麦,乳成分)／漬物(小麦)／コンニャク煮(小麦)
	カロリー 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 77.2 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 465 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.3 g 炭水化物 29.1 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.4 g	カロリー 465 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 55.5 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.5 g
10/12 水	サワラの塩焼き (卵,小麦) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／もやしと高 菜の炒め物(小麦)／漬物(小麦)／ご飯	サバの煮つけ (小麦) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／れんこんの金平(小麦)／白和え (小麦)／もやしと高菜の炒め物(小麦)／漬物(小麦)	タラの田楽 (卵,小麦) 鶏肉の炭火焼き風味(小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物 (小麦)／れんこんの金平(小麦)
	カロリー 467 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 459 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 27.5 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.5 g	カロリー 457 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.9 g 炭水化物 26.9 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.5 g
10/13 木	筑前煮 (小麦) ワカサギの唐揚げ(小麦,乳成分)／えのきとピーマンの炒め 物(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／大豆煮(えび,小麦)／野沢 菜ご飯(小麦)	すき焼き (小麦) 寄せ揚げ(小麦,乳成分)／コールスロー(卵,小麦)／えのきと ピーマンの炒め物(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／大豆煮 (えび,小麦)	豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分) アカウオのバターソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／大 豆煮(えび,小麦)／きのこピーマンの炒め物(小麦,乳成分)
	カロリー 495 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18 g 炭水化物 72.8 g カルシウム 261 mg 食塩相当量 2.6 g	カロリー 453 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 22.7 g 炭水化物 35 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 3.5 g	カロリー 470 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 28.8 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g
10/14 金	カレーの煮つけ (小麦) がんも煮(小麦)／糸コンニャクの煮物(小麦)／じゃが芋の煮 物(小麦)／漬物／ご飯	カジキのもろみ漬け焼き (卵,小麦) 煮奴(小麦)／切干大根煮(小麦)／糸コンニャクの煮物(小 麦)／じゃが芋の煮物(小麦)／漬物	おでん (卵,小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物／小 松菜の煮浸し(小麦)
	カロリー 456 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 4 g 炭水化物 87 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 440 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.4 g 炭水化物 42.6 g カルシウム 135 mg 食塩相当量 3.4 g	カロリー 429 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 7.3 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 488 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 450 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