

# 3/31 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**3月26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

<p>3/31</p> <p>月</p>	<p><b>白身フライ</b> (小麦,卵)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 495 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 1.7 g</p>	<p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 337 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 32.6 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> (小麦)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎの塩麴和え／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 348 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 3.1 g</p>
	<p><b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>玉子焼(小麦,卵)／白菜煮(小麦)／きゅうりのレモンドレッシング和え／若竹煮(小麦)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 64.7 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p><b>マーボー豆腐</b> (小麦,乳成分)</p> <p>エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ポテトサラダ(卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 312 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 3.1 g</p>	<p><b>サバの味噌煮</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／若竹煮(小麦)</p> <p>カロリー 345 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.3 g</p>
	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／白和え(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 70.3 g カルシウム 130 mg 食塩相当量 1.5 g</p>	<p><b>サバの塩焼</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／あげと昆布の煮物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／高菜漬(小麦)</p> <p>カロリー 286 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 16.7 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.1 g</p>	<p><b>牛すき焼き煮</b> (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／大根なます／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 330 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.9 g</p>
	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／昆布豆(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 438 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 66.6 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 1.5 g</p>	<p><b>ハンバーグ(おろしポン酢)</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／炊き合わせ【がんと・わかめ】(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 366 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 33.2 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.0 g</p>	<p><b>アジの梅しそフライ</b> (小麦)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／炒り豆腐(小麦,卵)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 35.0 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.8 g</p>
	<p><b>アカウオの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 389 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 4.9 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.0 g</p>	<p><b>エビマヨ</b> (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／もやしとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 393 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 29.8 g カルシウム 143 mg 食塩相当量 3.0 g</p>	<p><b>豚肉のおろしポン酢がけ</b> (小麦,卵)</p> <p>チヂミ(小麦,卵)／キャベツの塩レモン炒め／昆布豆(小麦)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 333 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 2.9 g</p>

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 339 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 362 kcal 食塩相当量 3.0 g