

# 4/7 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**4月2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

4/7 月	<p><b>豚肉と大根の塩麴煮</b> (小麦)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 435 kcal    たんぱく質 13.4 g 脂質 12.2 g    炭水化物 65.3 g カルシウム 64 mg    食塩相当量 1.5 g</p>	<p><b>鶏のみそだれがけ</b> (小麦)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 328 kcal    たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g    炭水化物 20.1 g カルシウム 73 mg    食塩相当量 2.2 g</p>	<p><b>ミックスフライ</b> (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／チンゲン菜の和え物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 490 kcal    たんぱく質 14.9 g 脂質 27.3 g    炭水化物 45.4 g カルシウム 87 mg    食塩相当量 2.7 g</p>
4/8 火	<p><b>サバフライ</b> (小麦)</p> <p>春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／黒豆(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 537 kcal    たんぱく質 12.2 g 脂質 21.1 g    炭水化物 74.0 g カルシウム 64 mg    食塩相当量 3.1 g</p>	<p><b>アカウオのクリーミーソース</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／ひじきの白和え(小麦)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 218 kcal    たんぱく質 15.8 g 脂質 8.0 g    炭水化物 20.3 g カルシウム 75 mg    食塩相当量 2.1 g</p>	<p><b>鶏の塩麴焼</b></p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 326 kcal    たんぱく質 21.6 g 脂質 19.1 g    炭水化物 15.3 g カルシウム 51 mg    食塩相当量 1.8 g</p>
4/9 水	<p><b>ビーフカレー</b> (小麦)</p> <p>菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 407 kcal    たんぱく質 11.6 g 脂質 11.1 g    炭水化物 62.4 g カルシウム 65 mg    食塩相当量 1.8 g</p>	<p><b>豚肉のおろしポン酢がけ</b> (小麦)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／チンゲン菜の和え物(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)</p> <p>カロリー 343 kcal    たんぱく質 14.4 g 脂質 22.4 g    炭水化物 20.4 g カルシウム 104 mg    食塩相当量 3.2 g</p>	<p><b>アカウオの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／うぐいす豆／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 257 kcal    たんぱく質 22.4 g 脂質 8.7 g    炭水化物 22.1 g カルシウム 87 mg    食塩相当量 3.2 g</p>
4/10 木	<p><b>ホタテとキャベツの中華炒め</b></p> <p>焼売(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 413 kcal    たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g    炭水化物 66.4 g カルシウム 84 mg    食塩相当量 1.8 g</p>	<p><b>アジの梅しそフライ</b> (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／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)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 433 kcal    たんぱく質 17.7 g 脂質 24.4 g    炭水化物 35.2 g カルシウム 82 mg    食塩相当量 2.6 g</p>	<p><b>豚バラの青じそ炒め</b> (小麦,卵)</p> <p>サバフライ(小麦)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／たたききゅうり(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 478 kcal    たんぱく質 16.1 g 脂質 33.6 g    炭水化物 26.1 g カルシウム 90 mg    食塩相当量 3.4 g</p>
4/11 金	<p><b>鶏の唐揚げ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／ひじき煮(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／たたききゅうり(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 517 kcal    たんぱく質 15.8 g 脂質 18.7 g    炭水化物 68.6 g カルシウム 65 mg    食塩相当量 1.7 g</p>	<p><b>牛すき焼き煮</b> (小麦)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／ひじき煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 266 kcal    たんぱく質 12.3 g 脂質 12.9 g    炭水化物 23.6 g カルシウム 103 mg    食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ)</b> (小麦,卵)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／かぼちゃの白和え／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 282 kcal    たんぱく質 18.1 g 脂質 15.9 g    炭水化物 17.3 g カルシウム 68 mg    食塩相当量 2.9 g</p>

週平均

カロリー 462 kcal

食塩相当量

2.0 g

週平均

カロリー 317 kcal

食塩相当量

2.7 g

週平均

カロリー 367 kcal

食塩相当量

2.8 g