

# 4/14 週間献立表

コース変更、お休みの申込み期限は  
**4月9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

4/14 月	<b>アカウオの照り焼</b> (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／うずら豆／じゃがいもの梅和え(小麦)／ご飯(若菜)	<b>ホタテとキャベツの中華炒め</b> ぎょうざ(小麦)／玉子焼・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／きゅうりのレモンドレッシング和え／うずら豆	<b>ロースとんかつ</b> (小麦,卵,乳成分) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／卵の花(小麦)
	カロリー 414 kcal      たんぱく質 15.1 g 脂質 6.8 g                  炭水化物 70.7 g カルシウム 51 mg              食塩相当量 2.2 g	カロリー 260 kcal      たんぱく質 13.0 g 脂質 11.0 g                炭水化物 27.4 g カルシウム 60 mg           食塩相当量 2.8 g	カロリー 432 kcal      たんぱく質 16.1 g 脂質 28.2 g                炭水化物 30.1 g カルシウム 80 mg           食塩相当量 2.7 g
4/15 火	<b>豚の生姜焼</b> (小麦) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／せんまい漬(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯	<b>豆腐ハンバーグ(おろしソース)</b> (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／大豆のトマト煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)	<b>カレーの照り焼</b> (小麦) 豚肉と白菜の煮物(小麦)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)
	カロリー 429 kcal      たんぱく質 13.6 g 脂質 12.4 g                炭水化物 62.7 g カルシウム 51 mg           食塩相当量 1.9 g	カロリー 270 kcal      たんぱく質 12.8 g 脂質 10.3 g                炭水化物 32.3 g カルシウム 237 mg        食塩相当量 3.3 g	カロリー 256 kcal      たんぱく質 19.0 g 脂質 7.0 g                  炭水化物 28.6 g カルシウム 95 mg           食塩相当量 3.9 g
4/16 水	<b>煮サバ</b> (小麦) 大根と椎茸の煮物(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／彩りマカロニ(小麦,卵)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／ご飯	<b>アジの南蛮</b> (小麦) 豚肉と白菜の煮物(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)	<b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)
	カロリー 493 kcal      たんぱく質 13.7 g 脂質 17.5 g                炭水化物 68.3 g カルシウム 44 mg           食塩相当量 1.7 g	カロリー 343 kcal      たんぱく質 16.0 g 脂質 18.2 g                炭水化物 29.1 g カルシウム 122 mg        食塩相当量 2.9 g	カロリー 349 kcal      たんぱく質 14.0 g 脂質 18.0 g                炭水化物 32.5 g カルシウム 144 mg        食塩相当量 2.9 g
4/17 木	<b>鶏のみそだれがけ</b> (小麦) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯	<b>牛肉柳川風</b> (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)	<b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／うずら豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)
	カロリー 503 kcal      たんぱく質 19.9 g 脂質 15.9 g                炭水化物 66.7 g カルシウム 36 mg           食塩相当量 1.7 g	カロリー 275 kcal      たんぱく質 12.8 g 脂質 13.5 g                炭水化物 25.5 g カルシウム 77 mg           食塩相当量 2.5 g	カロリー 367 kcal      たんぱく質 16.2 g 脂質 20.6 g                炭水化物 29.4 g カルシウム 137 mg        食塩相当量 2.1 g
4/18 金	<b>ミックスフライ</b> (小麦,卵,えび) 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／オクラといんげんの梅和え／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)	<b>サケの塩焼</b> 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)	<b>焼き鳥</b> (小麦,乳成分) 炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)
	カロリー 532 kcal      たんぱく質 13.2 g 脂質 19.3 g                炭水化物 74.3 g カルシウム 90 mg           食塩相当量 1.8 g	カロリー 223 kcal      たんぱく質 13.3 g 脂質 11.7 g                炭水化物 17.1 g カルシウム 95 mg           食塩相当量 1.9 g	カロリー 357 kcal      たんぱく質 24.7 g 脂質 19.2 g                炭水化物 19.8 g カルシウム 35 mg           食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 474 kcal      食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 274 kcal      食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 352 kcal      食塩相当量 2.8 g