

6/2 週間献立表

すまありまきたの

コース変更、お休みの申込み期限は

5月28日(水)

となっています。

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

6/2 月	バジルチキン (小麦,卵,乳成分)	豚の生姜焼 (小麦)	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)
	大根とあげの煮物(小麦)／お麸と白菜の煮物(小麦)／黒豆(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯(若菜) カロリー 465 kcal 脂 質 13.8 g カルシウム 50 mg	カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／大根と大根葉の煮物(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／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) カロリー 283 kcal 脂 質 16.9 g カルシウム 79 mg	パン・バンジー風和え物(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／うぐいす豆／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 318 kcal 脂 質 14.9 g カルシウム 79 mg
6/3 火	サバの味噌煮 (小麦)	サーモンフライ (小麦,卵,乳成分)	豚角煮・焼壳 (小麦,卵,乳成分)
	キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／ご飯 カロリー 429 kcal 脂 質 10.9 g カルシウム 61 mg	蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／枝豆とコーンの白和え／じやがいもとミニチのカレー煮(小麦) カロリー 474 kcal 脂 質 30.2 g カルシウム 113 mg	エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー 337 kcal 脂 質 18.4 g カルシウム 64 mg
6/4 水	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分)	牛肉柳川風 (小麦)	タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)
	春雨と野菜の炒め物(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯 カロリー 542 kcal 脂 質 20.5 g カルシウム 64 mg	エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 272 kcal 脂 質 15.4 g カルシウム 93 mg	鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／人参のさっぱり和え(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 340 kcal 脂 質 18.6 g カルシウム 98 mg
6/5 木	ミックスフライ (小麦,卵,えび)	八宝菜 (えび)	焼き鳥 (小麦,乳成分)
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／こんにゃくと大根葉の胡麻和え(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯 カロリー 493 kcal 脂 質 17.3 g カルシウム 64 mg	ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにゃくと大根葉の胡麻和え(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／昆布豆(小麦) カロリー 386 kcal 脂 質 24.0 g カルシウム 103 mg	アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 305 kcal 脂 質 14.9 g カルシウム 69 mg
6/6 金	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)	鶏の竜田揚げ (小麦)	アカウオの煮つけ (小麦)
	キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 387 kcal 脂 質 6.9 g カルシウム 82 mg	アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／大根の旨煮(小麦) カロリー 367 kcal 脂 質 18.8 g カルシウム 77 mg	牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／玉子焼(小麦,卵)／大根なます／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 308 kcal 脂 質 11.4 g カルシウム 75 mg

週平均

カロリー 463 kcal

食塩相当量

2.0 g

週平均

カロリー 356 kcal

食塩相当量

2.5 g

週平均

カロリー 321 kcal

食塩相当量

2.8 g