

12/29 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
12月17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

12/29 月	豚しゃぶ (小麦,卵)	マーボー豆腐 (小麦,乳成分)	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)
	春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／うぐいす豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 479.85 kcal 脂 質 16.3 g カルシウム 75.45 mg	海鮮しゅうまい(小麦,かに)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／もやしと人参のナムル カロリー 380.4 kcal 脂 質 19.506 g カルシウム 82.323 mg	蒸し鶏のレモンドレッシング和え／ほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／大根のあつさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー 465.97 kcal 脂 質 32.618 g カルシウム 43.654 mg
12/30 火	エビチリ (小麦,卵,えび)	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)	鶏のみそだれがけ (小麦)
	炒り豆腐(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／大根の赤しそりかけ和え／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯 カロリー 449.7 kcal 脂 質 10.35 g カルシウム 116.69 mg	蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／うぐいす豆 カロリー 226.23 kcal 脂 質 9.1006 g カルシウム 76.422 mg	させい豆腐(小麦,乳成分,えび)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／大根の赤しそりかけ和え／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 368.62 kcal 脂 質 20.981 g カルシウム 75.141 mg
12/31 水	年間スケジュールにより12/31(水)～1/2(金)はお休みさせていただきます。		
1/1 木	締切日は12/17(水)です。		
1/2 金	通常と異なりますのでご注意ください。		

週平均

カロリー 465 kcal

食塩相当量

1.7 g

週平均

カロリー 303 kcal

食塩相当量

2.2 g

週平均

カロリー 417 kcal

食塩相当量

2.3 g