



宅配御膳

12/29 週間献立表

※締切日が通常と異なりますのでご注意ください。

コース変更・お休みの連絡は、12/17(水)まで

あきしお

ならやま

わかくさ

美味しいと満足の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

| | | 豚しゃぶ | マーボー豆腐 | エビカツ |
|-------|---|--|--|---|
| 12/29 | 月 | (小麦,卵) 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 479.9 kcal 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g | (小麦,乳成分) 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 19.5 g 食塩相当量 2.6 g | (小麦,卵,乳成分,えび) 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)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー 466 kcal 脂質 32.6 g 食塩相当量 1.8 g |
| 12/30 | 火 | (小麦,卵,えび) 炒り豆腐(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／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 10.4 g 食塩相当量 1.8 g | (小麦,卵,乳成分) 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 226.2 kcal 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.7 g | (小麦) 鶏のみそだれがけ ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 368.6 kcal 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g |
| 12/31 | 水 | | | |
| 1/1 | 木 | 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。 | | |
| 1/2 | 金 | 締切日は12/17(水)です。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