

1/5 週間献立表

すま

ありま

コース変更、お休みの申込み期限は

12月22日(月)

となっています。

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

1/5 月	海鮮エビ入りカツ (小麦,卵,乳成分,えび)	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)	肉じゃが (小麦)
	大根と大根菜の煮物(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／焼き込みご飯(小麦) カロリー 460 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 66.4 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.0 g	白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／大根なます／黒豆(小麦) カロリー 348 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 3.0 g	海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／ひじき煮(小麦) カロリー 336 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 17.5 g 炭水化物 32.0 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.9 g
1/6 火	豚焼肉 (小麦)	鶏の竜田揚げ (小麦)	シラのバジル焼 (バジルマヨソースがけ) (小麦,卵)
	春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／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／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯 カロリー 466 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 1.9 g	アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいもの白和え／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 347 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g 炭水化物 24.2 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 2.6 g	ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 315 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 22.7 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.3 g
1/7 水	サワラの照り焼 (小麦)	イワシの生姜煮 (小麦)	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)
	炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／大根の梅酢漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 406 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.8 g 炭水化物 66.9 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.0 g	パンバンジー風和え物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 298 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 29.5 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.8 g	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)／大根なます／くわいの中華炒め(小麦,乳成分) カロリー 463 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 29.8 g 炭水化物 25.4 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 2.4 g
1/8 木	鶏のデミグラスソース (小麦,乳成分)	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分)	カレイの煮つけ (小麦)
	高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／ご飯 カロリー 490 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.0 g	エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／大根とあげの煮物(小麦)／じやがいもの梅和え(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 340 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 21.9 g 炭水化物 18.0 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.9 g	蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／じやがいもとミンチのカレー煮(小麦) カロリー 247 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 17.3 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.1 g
1/9 金	アジのみりん干し風味フライ (小麦,乳成分)	タラのちゃんちゃん焼 (小麦)	焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分)
	紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび)／昆布豆(小麦)／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 499 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 121 mg 食塩相当量 2.3 g	ぎょうざ(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 277 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.3 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 2.9 g	チヂミ(小麦,卵,乳成分)／大根とあげの煮物(小麦)／昆布豆(小麦)／お麸と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 248 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.6 g 炭水化物 24.3 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 464 kcal

食塩相当量

2.2 g

週平均

カロリー 322 kcal

食塩相当量

2.8 g

週平均

カロリー 322 kcal

食塩相当量

2.5 g