



GOZEN

宅配御膳

あさしの

ならやま

わかくさ

10/12 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、 10/7(水) まで

★New★ 楽彩膳

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に拘った御膳

和洋中揃った栄養満点メニュー

10/12 月	ミックスフライ(エビ・白身磯辺) (小麦,卵,えび) 小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの佃煮(小麦)／酢れんこん(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 489 kcal 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g タンパク質 12.0 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 112 mg	白身魚(シイラ)の照り焼 (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 300 kcal 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.2 g タンパク質 20.2 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 114 mg	豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 374 kcal 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g タンパク質 14.7 g 炭水化物 18.1 g カルシウム 64 mg	サケの塩焼 鶏の照り焼 (小麦) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／さくら漬 カロリー 452 kcal 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g タンパク質 24.4 g 炭水化物 34.6 g カルシウム 65 mg
10/13 火	鶏のみそだれがけ (小麦) ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／赤しそふりかけご飯 カロリー 514 kcal 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g タンパク質 22.3 g 炭水化物 65.0 g カルシウム 67 mg	豚焼肉 (小麦) アサリと大根の生姜煮(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／うぐいす豆 カロリー 288 kcal 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g タンパク質 13.7 g 炭水化物 24.6 g カルシウム 91 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 合鴨スモーク(小麦)／豆腐の中華だれがけ(小麦)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／ちくわと小松菜の和風和え(小麦,卵) カロリー 438 kcal 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g タンパク質 11.9 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 86 mg	豚バラときのこのソテー (小麦,卵) サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 白菜とあげの煮物(小麦)／枝豆とコーンの白和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー 670 kcal 脂質 47.7 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 21.8 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 68 mg
10/14 水	マグロカツ (小麦,卵,乳成分) 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／枝豆とコーンの白和え／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／押し麦入り炊き込みご飯(小麦) カロリー 409 kcal 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.9 g タンパク質 9.8 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 43 mg	サーモンメンチ(ソース) (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／人参の塩麹和え／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 323 kcal 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g タンパク質 12.7 g 炭水化物 25.6 g カルシウム 76 mg	玉子焼 (小麦,卵) チヂミ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／昆布豆(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分) カロリー 372 kcal 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.7 g タンパク質 21.8 g 炭水化物 25.1 g カルシウム 115 mg	カレーの煮つけ (小麦) 豚肉とキャベツの塩レモン炒め ごぼうの甘辛炒め(小麦)／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)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分) カロリー 279 kcal 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.5 g タンパク質 21.3 g 炭水化物 23.6 g カルシウム 162 mg
10/15 木	豚肉と大根の炒め煮 (小麦) 豆腐の梅あんかけ(小麦,乳成分)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／紫玉ねぎとわかめの甘酢漬／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 444 kcal 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g タンパク質 13.2 g 炭水化物 65.8 g カルシウム 54 mg	ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／野菜のゆず風味煮(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／蓮根のゆかり和え／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 315 kcal 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g タンパク質 11.1 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 57 mg	銀ヒラスの照り焼 (小麦) 鶏団子とチンゲン菜の中華風煮物(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 299 kcal 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g タンパク質 19.4 g 炭水化物 20.4 g カルシウム 72 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビとほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分,えび)大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／うぐいす豆 カロリー 472 kcal 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 22.7 g 炭水化物 30.4 g カルシウム 50 mg
10/16 金	イワシのみぞれ煮 (小麦) お麴の玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎのだしバター煮(小麦,乳成分,えび)／キャロットラペ(乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ご飯 カロリー 438 kcal 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.8 g タンパク質 15.4 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 140 mg	白だし香るタラのスープ煮 (小麦) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 270 kcal 脂質 9.3 g 食塩相当量 3.7 g タンパク質 18.4 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 72 mg	鶏の竜田揚げ (小麦) アサリのスープ煮(小麦)／大根と椎茸の煮物(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 316 kcal 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g タンパク質 17.0 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 51 mg	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め (小麦) 大根とあげの塩麹煮／ポテトサラダ(卵)／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 396 kcal 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g タンパク質 14.3 g 炭水化物 29.5 g カルシウム 97 mg

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 299 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 360 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 454 kcal 食塩相当量 2.7 g