

## 2/9 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

2月4日(水)

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

月	2/9	牛すき焼き煮 (小麦)		豚しゃぶ (小麦,卵)		エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)	
		炒り豆腐(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／オクラといんげんの梅和え／のり塩ポテト(小麦)／ご飯		玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／玉ねぎの塩麹和え／のり塩ポテト(小麦)		白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／大根の梅酢漬／のり塩ポテト(小麦)	
火	2/10	サワラの塩麹焼 (小麦)		天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)		肉じゃが (小麦)	
		炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／卵の花(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)		合鴨スマーカー(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／昆布豆(小麦)		アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／うぐいす豆／卵の花(小麦)	
水	2/11	鶏天 (小麦,卵)		ビーフカレー (小麦)		ブリの照り焼 (小麦)	
		大根とあげの煮物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／黒豆(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ご飯(若菜)		海鮮しゅうまい(小麦,乳成分,かに)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)		蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦)	
木	2/12	八宝菜 (えび)		白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)		油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	
		お麩の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯		蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)		海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／大根と椎茸の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／こんにゃくと大根葉の胡麻和え(小麦)	
金	2/13	ポークチャップ (小麦,乳成分)		酢鶏 (小麦,卵,乳成分)		クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分)	
		マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／じやがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／ご飯		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)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)		ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／白菜煮(小麦)	

週平均

カロリー 464 kcal

食塩相当量

1.9 g

週平均

カロリー 342 kcal

食塩相当量

2.6 g

週平均

カロリー 348 kcal

食塩相当量

2.9 g