

2/16 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11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	2/16	エビマヨ		サワラの塩麹焼		牛肉柳川風	
		(小麦,卵,乳成分,えび)		(小麦)		(小麦)	
		大根のそぼろ煮(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／キャロットラペ(乳成分)／蓮根のきんぴら(小麦)／ご飯		牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／春雨ときゅうりのからしまヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／ちくわの味噌きんぴら(卵)／大根なます／ほうれん草のお浸し(小麦)		アサイとキャベツの酢みそ和え(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／じやがいものゆず風味の酢の物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦)	
月	2/16	カロリー 517 kcal 脂 質 18.9 g カルシウム 98 mg	たんぱく質 15.2 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.4 g	カロリー 351 kcal 脂 質 20.3 g カルシウム 59 mg	たんぱく質 14.3 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.1 g	カロリー 331 kcal 脂 質 15.2 g カルシウム 93 mg	たんぱく質 19.1 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.6 g
	2/17	肉じゃが	(小麦)	やきとり	(小麦,卵,乳成分)	アジの竜田揚げ	(小麦)
火	2/17	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)／うずら豆／お麸と小松菜のあっさり煮(小麦)／ご飯		エビとキャベツの中華炒め(えび)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ほうれん草とじがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／大豆のそぼろ煮(小麦)		鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／お麸と小松菜のあっさり煮(小麦)	
	2/17	カロリー 403 kcal 脂 質 7.0 g カルシウム 48 mg	たんぱく質 10.0 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.7 g	カロリー 309 kcal 脂 質 18.2 g カルシウム 50 mg	たんぱく質 19.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	カロリー 332 kcal 脂 質 14.1 g カルシウム 88 mg	たんぱく質 19.5 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.1 g
	2/18	アカウオの照り焼	(小麦)	クラムチャウダー	(小麦,卵,乳成分)	チキントマトカレー	(小麦,卵)
水	2/18	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／枝豆とコーンの白和え／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯		蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／お麸の玉子とじ(小麦,卵)／こんにゃくと大根葉の胡麻和え(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／椎茸のレモンソテー(小麦)		チヂミ(小麦,卵,乳成分)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／人参のさっぱり和え(小麦)／ひじきとミニチの炒め物(小麦)	
	2/18	カロリー 392 kcal 脂 質 5.1 g カルシウム 37 mg	たんぱく質 16.2 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 2.3 g	カロリー 247 kcal 脂 質 12.6 g カルシウム 83 mg	たんぱく質 9.0 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	カロリー 377 kcal 脂 質 21.1 g カルシウム 83 mg	たんぱく質 19.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.8 g
	2/19	ミートソースグラタン風	(小麦,卵,乳成分)	豚の生姜焼	(小麦)	サケの塩焼	(小麦)
木	2/19	小松菜とあげの煮物(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／赤しそふりかけご飯		笹かま(小麦,卵)／白菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの佃煮(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)		蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／チンゲン菜の和え物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)	
	2/19	カロリー 472 kcal 脂 質 14.8 g カルシウム 94 mg	たんぱく質 13.9 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.3 g	カロリー 268 kcal 脂 質 14.9 g カルシウム 91 mg	たんぱく質 12.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	カロリー 231 kcal 脂 質 9.9 g カルシウム 97 mg	たんぱく質 17.0 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
	2/20	白身フライ	(小麦,卵)	エビカツ	(小麦,卵,乳成分,えび)	豚肉と大根のみそ煮	(小麦)
金	2/20	手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／大根の梅酢漬／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／炊き込みご飯(小麦)		白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／うずら豆		エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)	
	2/20	カロリー 473 kcal 脂 質 17.6 g カルシウム 63 mg	たんぱく質 10.5 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 3.0 g	カロリー 509 kcal 脂 質 30.9 g カルシウム 90 mg	たんぱく質 12.9 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 2.5 g	カロリー 317 kcal 脂 質 18.2 g カルシウム 76 mg	たんぱく質 12.7 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 451 kcal

食塩相当量

2.3 g

週平均

カロリー 337 kcal

食塩相当量

2.3 g

週平均

カロリー 318 kcal

食塩相当量

2.7 g