



GOZEN

宅配御膳

すま

ありま

きたの

10/19 週間献立表

コース変更・お休みの連絡は、10/14(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

10/19 月	ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分) 白菜とあげの煮物(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／いんげんとコーンのわさびマヨ和え(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／ご飯 カロリー 448 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 55 mg	鶏のみそだれがけ (小麦) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／いんげんとコーンのわさびマヨ和え(小麦,卵)／大根の旨煮(小麦) カロリー 333 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 99 mg	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) オムレツ(ミートソース)(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／チンゲン菜の和え物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦) カロリー 355 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 113 mg	豚の生姜焼 (小麦) アジのみりん干し風味フライ (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 544 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 36.5 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 87 mg
10/20 火	アカウオの煮つけ (小麦) 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／のり塩ポテト(小麦)／黒豆(小麦)／玉ねぎとハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 419 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 66 mg	アジの梅しそフライ (小麦) ジャーマンポテト(小麦,卵,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／こんにゃくとあげの甘辛煮(小麦) カロリー 423 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 68 mg	ハンバーグ(クリームソース) (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／玉ねぎとハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 367 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 80 mg	白身魚(ホキ)の和風マヨソース (小麦,卵) 牛ごぼう (小麦) 小松菜とミンチの炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦) カロリー 376 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 113 mg
10/21 水	焼豚 (小麦,卵,乳成分) 切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／こんにゃくとあげの甘辛煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 404 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 104 mg	牛すき焼き煮 (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／ちくわの明太和え(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) カロリー 264 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 114 mg	煮サバ (小麦) バンバンジー風和え物(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／黒豆(小麦)／卵の花(小麦) カロリー 277 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 56 mg	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ (小麦,卵) もやしのチリソース炒め(小麦,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵) カロリー 444 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 4.6 g カルシウム 128 mg
10/22 木	アジの南蛮 (小麦) 大根とツナの煮物(小麦,乳成分)／ひじきとちくわの炒め煮(小麦,卵)／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)／もやしと人参のナムル／ご飯(若菜) カロリー 424 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 68 mg	海鮮中華炒め ぎょうざ(小麦)／高菜の玉子とじ(小麦,卵)／もやしと人参のナムル／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／うずら豆 カロリー 216 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 69 mg	ロースとんかつ (小麦,卵,乳成分) 海鮮ぎょうざ・玉子焼(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 451 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 79 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 鶏団子のトマトソース (小麦,卵,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／きゅうりと大根の甘酢漬／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分) カロリー 511 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 43.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 77 mg
10/23 金	牛肉柳川風 (小麦) チンゲン菜の中華風玉子とじ(小麦,卵,乳成分)／大豆のそぼろ煮(小麦)／人参の塩麴和え／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 426 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1.2 g カルシウム 57 mg	ポークチャップ (小麦,乳成分) 笹かま(小麦,卵)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 277 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 68 mg	たらとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 351 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 118 mg	焼き鳥イカ天 (小麦,乳成分)(小麦,卵,えび) 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／お揚げのカレーナムル(小麦)／ほうれん草と人参の胡麻和え(小麦) カロリー 516 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 137 mg

週平均 カロリー 424 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均 カロリー 303 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 360 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 478 kcal 食塩相当量 3.3 g