

日替わり定期宅配弁当(おかずのみ弁当は内容が一部変更追加されます)



12月26日 ~ 1月7日

献立表

管理栄養士
石井ひとみ作

	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金	31日 土
主1	手羽元と大根の味噌煮 91kcal 0.7g	カツ煮 251kcal 0.5g	手作りハンバーグデミグラスソース 193kcal 0.7g	鶏南蛮自家製タルタルソース 232kcal 1.4g	ホタテのクリームシチュー 97kcal 1.0g	お任せメニュー 管理栄養士作成の献立になりました 漬物・付属のタレなどの塩分カロリーは含まれておりません。
主2	カレイの照り煮 53kcal 0.9g	鯖の味噌煮 151kcal 0.8g	キャベツいっぱいホイコーロー 165kcal 1.3g	ナポリタンスパゲティ 74kcal 1.0g	野菜炒め 120kcal 0.8g	
副1	ぷちおでん 37kcal 0.8g	きゅうりとかにかまと若布の酢の物 29kcal 0.4g	エビフライ・ポテト 124kcal 0.3g	野菜いっぱいポトフ 50kcal 0.2g	エビたっぷりカツ 173kcal 0.2g	
副2	切干大根煮 77kcal 1.2g	筑前煮 57kcal 0.8g	きゅうりとちくわのマヨネーズ和え 92kcal 1.0g	きんぴらごぼう 116kcal 1.0g	ほうれん草の胡麻和え 51kcal 0.8g	
他	かぼちゃサラダ 178kcal 0.4g	サラダ・トマト 10kcal 0.0g	サラダ・トマト 10kcal 0.0g	水菜と油揚げのサラダ 48kcal 0.0g	わかめとコーンサラダ 7kcal 0.0g	
合計	436kcal 塩分4.0g	498kcal 塩分2.5g	584kcal 塩分3.3g	520kcal 塩分3.6g	448kcal 塩分2.8g	
	2日 月	3日 火	4日 水	5日 木	6日 金	7日 土
主1			骨なしホッケの塩焼き 128kcal 0.8g	きのこたっぷりポークカレー 177kcal 1.6g	チキンソースステーキソース 173kcal 0.4g	お任せメニュー ご飯 小 140g 204kcal ご飯 普通 190g 276kcal ご飯 大 240g 349kcal
主2	正月休み	正月休み	レンコンのはさみ揚げ 199kcal 0.3g	手作りのおから入りハンバーグ 137kcal 0.6g	鯖の照り煮 152kcal 0.9g	
副1			玉子煮 98kcal 0.4g	クリームコロッケ 126kcal 0.4g	鶏ひき肉とキャベツの玉子とじ煮 44kcal 0.5g	
副2			彩り野菜の白和え 51kcal 0.8g	ブロッコリーニンニクオイル和え 37kcal 0.3g	五目ひじき煮 134kcal 1.3g	
他			温野菜サラダ 12kcal	サラダ・トマト 10kcal 0.0g	大根ツナサラダ 34kcal 0.1g	
合計	0kcal 塩分0.0g	0kcal 塩分0.0g	488kcal 塩分2.3g	487kcal 塩分2.9g	537kcal 塩分3.2g	

ご飯は国産米を使用しています。

※献立の内容は予告なく変更する場合があります。