

# スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年4月15日(月)

~

2024年4月21日(日)

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝食A	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 南瓜サラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 552kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 24.6g 脂質: 15.6g 食塩相: 2.9g	パン 白菜のスープ ほうれん草とハムのソテー マカロニサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 521kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 21.5g 脂質: 16.8g 食塩相: 2.8g	パン 野菜スープ ウインナーのクリーム煮 かぼちゃのサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 468kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 16.3g 脂質: 15.9g 食塩相: 3.2g	パン コンソメスープ 野菜とツナのソテー キャロットサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 418kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 18.8g 脂質: 14.5g 食塩相: 2.0g	パン ベジタブルスープ ハムエッグ 青菜のドレッシング和え フルーツ 牛乳 I総計 - : 506kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 20.4g 脂質: 20.2g 食塩相: 2.6g	パン グリーンスープ ポトフ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳 I総計 - : 634kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 23.0g 脂質: 21.5g 食塩相: 3.9g	パン コンソメスープ ミートオムレツ ポテトサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 453kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 17.7g 脂質: 15.1g 食塩相: 2.9g
	朝食B	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 南瓜サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 604kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 18.4g 脂質: 22.3g 食塩相: 2.2g	御飯 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 556kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 18.4g 脂質: 17.9g 食塩相: 2.6g	御飯 味噌汁 つみれの煮物 かぼちゃの甘酢和え ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 494kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 17.8g 脂質: 9.5g 食塩相: 2.6g	御飯 味噌汁 野菜とツナの炒め物 キャロットサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 517kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 18.5g 脂質: 14.6g 食塩相: 2.1g	御飯 味噌汁 ハムエッグ 青菜のドレッシング和え フルーツ 牛乳 I総計 - : 536kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 21.8g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.3g	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳 I総計 - : 667kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 21.9g 脂質: 20.3g 食塩相: 3.3g
昼食A	***LEOCの日*** LEOCカレー 福神漬・らっきょう コンソメスープ 大根サラダ フルーツ I総計 - : 646kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 13.1g 脂質: 20.0g 食塩相: 3.7g	御飯 清まし汁 鮭のホイル焼き がんも煮 胡瓜の酢の物 I総計 - : 482kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 30.4g 脂質: 10.0g 食塩相: 2.8g	御飯 中華スープ 海老マヨネーズ 山菜ナムル マンゴープリン I総計 - : 560kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 19.0g 脂質: 19.9g 食塩相: 1.9g	ライス 野菜スープ かれのいし 南瓜チーズ焼き 彩りサラダ I総計 - : 542kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 26.0g 脂質: 13.4g 食塩相: 2.1g	御飯 清まし汁 鰻のゆずみそ焼き つみれと野菜の煮物 胡瓜の梅和え I総計 - : 503kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 28.3g 脂質: 11.0g 食塩相: 3.0g	中華丼 味噌汁 あんかけ焼きそば 柚子菜飯おにぎり 味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のわさび和え I総計 - : 526kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 20.7g 脂質: 13.4g 食塩相: 3.2g	***唐揚げフェア*** 御飯 鶏肉の変わり揚げだしマヨネーズ ワカメスープ 焼餃子 フルーツ杏仁 I総計 - : 771kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 36.4g 脂質: 29.9g 食塩相: 4.2g
	昼食B	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め がんも煮 胡瓜の酢の物 I総計 - : 612kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 26.6g 脂質: 21.7g 食塩相: 3.0g	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 山菜ナムル マンゴープリン I総計 - : 489kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 18.4g 脂質: 13.7g 食塩相: 2.5g	ライス 野菜スープ ポークソテーオニオンソース 南瓜チーズ焼き 彩りサラダ I総計 - : 659kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 24.3g 脂質: 25.7g 食塩相: 3.0g	御飯 清まし汁 とり天 つみれと野菜の煮物 胡瓜の梅和え I総計 - : 635kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 25.6g 脂質: 25.8g 食塩相: 3.0g	御飯 味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のわさび和え I総計 - : 634kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 24.5g 脂質: 19.1g 食塩相: 2.8g	
夕食	御飯 味噌汁 赤魚のいそべ揚げ チンゲン菜の煮浸し さつま芋のおろし和え I総計 - : 507kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 23.6g 脂質: 9.6g 食塩相: 3.2g	御飯 トマトスープ ロールキャベツ 長芋の明太マヨ焼き きのこマリネサラダ I総計 - : 473kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 13.2g 脂質: 15.6g 食塩相: 3.3g	御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き じゃが芋の煮物 春菊のポン酢和え I総計 - : 537kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 25.0g 脂質: 15.5g 食塩相: 3.2g	御飯 味噌汁 鯖のしょうゆ靴焼き ごぼうのそぼろ炒め 白菜の辛子和え I総計 - : 681kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 27.5g 脂質: 29.1g 食塩相: 3.0g	御飯 味噌汁 肉じゃが 手作り豆腐 春雨入り野菜炒め I総計 - : 600kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 25.6g 脂質: 18.6g 食塩相: 2.7g	御飯 味噌汁 鯖の利休焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根の柚子なます I総計 - : 539kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 27.9g 脂質: 15.6g 食塩相: 3.0g	御飯 具だくさん汁 ほっけの塩焼き 五目大豆煮 しろなのゆかり和え I総計 - : 495kcal 外パ <sup>o</sup> ク: 26.9g 脂質: 10.4g 食塩相: 2.5g

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2. 献立は都合により、変更する場合がございます。