

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年5月20日(月)

~

2024年5月26日(日)

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食A	パン グリーンスープ ポトフ ハムサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ ソーゼツと野菜の炒め物 ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 野菜とツナのサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ しる菜のソテー ｽﾞﾙｸﾞﾃﾞｲﾗﾀﾞ フルーツ 牛乳	パン キャロットスープ つみれと野菜のコンソメ煮 スナップエンドウのドレ和え フルーツ 牛乳	パン オニオンスープ ミートオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	パン コンソメスープ ハムと野菜のソテー パンプキンサラダ フルーツ 牛乳
	I補給 - : 529kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 17.4g 脂質: 18.4g 食塩相: 3.4g	I補給 - : 494kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 16.9g 脂質: 15.6g 食塩相: 2.5g	I補給 - : 484kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 21.9g 脂質: 16.5g 食塩相: 2.2g	I補給 - : 435kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 20.9g 脂質: 12.9g 食塩相: 2.2g	I補給 - : 538kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 18.2g 脂質: 18.3g 食塩相: 3.2g	I補給 - : 540kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 22.6g 脂質: 18.5g 食塩相: 2.9g	I補給 - : 449kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 17.3g 脂質: 16.6g 食塩相: 2.9g
朝食B	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 ハムサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ソーゼツと野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 野菜とツナのサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 しる菜のソテー ｽﾞﾙｸﾞﾃﾞｲﾗﾀﾞ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 つみれの煮物 スナップエンドウのドレ和え ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ミートオムレツ マカロニサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ハムと野菜のソテー パンプキンサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	I補給 - : 545kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 18.9g 脂質: 14.5g 食塩相: 2.6g	I補給 - : 532kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 17.5g 脂質: 14.1g 食塩相: 2.3g	I補給 - : 580kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 19.2g 脂質: 20.4g 食塩相: 2.1g	I補給 - : 531kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 16.8g 脂質: 16.6g 食塩相: 2.3g	I補給 - : 528kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 18.6g 脂質: 12.7g 食塩相: 2.4g	I補給 - : 620kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 20.7g 脂質: 21.1g 食塩相: 3.1g	I補給 - : 575kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 20.0g 脂質: 16.5g 食塩相: 2.4g
昼食A	御飯 コンソメスープ 鮭の香草ﾊﾞﾝﾖﾝ粉焼き 野菜のグリル フルーツ	御飯 中華スープ 海老と卵のチリソース ビーフンソテー 海草サラダ	御飯 清まし汁 鯖の味噌煮 長芋のバター醤油焼 もずく酢	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋の胡麻だれかけ ほうれん草のお浸し	***アジアンフェア*** 御飯 ワカメスープ ブルコギ 蒸し鶏の中華風和え物 マンゴープリン	山菜茶そば かおりおにぎり 冬瓜と豚肉の煮物 春菊の胡麻和え	ライス コンソメスープ かれいの焦がしバター醤油かけ レモン酢サラダ ぶどうムース
	I補給 - : 621kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 25.7g 脂質: 21.0g 食塩相: 1.6g	I補給 - : 617kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 25.7g 脂質: 18.1g 食塩相: 3.6g	I補給 - : 586kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 21.3g 脂質: 23.2g 食塩相: 2.9g	I補給 - : 503kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 26.7g 脂質: 11.0g 食塩相: 2.9g	I補給 - : 771kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 22.1g 脂質: 30.8g 食塩相: 3.9g	I補給 - : 423kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 19.2g 脂質: 4.5g 食塩相: 2.7g	I補給 - : 520kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 23.8g 脂質: 13.9g 食塩相: 2.1g
昼食B	御飯 味噌汁 ポークチャップ 野菜のグリル フルーツ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー 海草サラダ	御飯 清まし汁 和風ハンバーグ 長芋のバター醤油焼 もずく酢	御飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の胡麻だれかけ ほうれん草のお浸し		かおりご飯 清まし汁 つくねの香味だれ 冬瓜と豚肉の煮物 春菊の胡麻和え	ライス コンソメスープ ポークソテーオニオンソース レモン酢サラダ ぶどうムース
	I補給 - : 602kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 22.9g 脂質: 19.5g 食塩相: 1.6g	I補給 - : 580kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 23.6g 脂質: 20.2g 食塩相: 3.2g	I補給 - : 538kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 23.4g 脂質: 16.9g 食塩相: 2.5g	I補給 - : 629kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 27.5g 脂質: 22.8g 食塩相: 3.4g		I補給 - : 553kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 28.3g 脂質: 17.7g 食塩相: 3.3g	I補給 - : 643kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 22.1g 脂質: 26.2g 食塩相: 2.5g
夕食	ゆかり御飯 味噌汁 鶏肉とたけのこの旨煮 豆腐のかにあんかけ 胡瓜のポン酢和え	御飯 豚汁 鯖の蒲焼き ピーマンの当座煮 大根の青じそ風味	御飯 味噌汁 牛肉の香味炒め 白和え 小松菜のﾋﾞｰｸﾞ和え	御飯 清まし汁 鶏肉の西京味噌焼 きんぴら牛蒡 白菜のさっぱり和え	御飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 ｶﾘﾌﾗｰの甘酢和え	御飯 清まし汁 さばのゆず味噌焼き 手作り豆腐 オクラとみょうがの和え物	御飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜の煮浸し ささみと大根の和えもの
	I補給 - : 556kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 28.3g 脂質: 16.0g 食塩相: 4.0g	I補給 - : 579kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 27.4g 脂質: 17.3g 食塩相: 2.7g	I補給 - : 612kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 26.2g 脂質: 23.8g 食塩相: 2.9g	I補給 - : 621kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 23.2g 脂質: 22.9g 食塩相: 3.1g	I補給 - : 505kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 27.1g 脂質: 11.3g 食塩相: 2.6g	I補給 - : 649kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 24.9g 脂質: 31.5g 食塩相: 3.0g	I補給 - : 664kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙ: 28.3g 脂質: 23.1g 食塩相: 2.9g

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。