

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年3月11日(月)

~

2024年3月17日(日)

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝食A	パン キャロットスープ ソーセージの蒸し煮 ポテトサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 559kcal 外パ [®] ク: 17.9g 脂質: 17.3g 食塩相: 3.5g	パン コンソメスープ ハムと野菜のソテー マカロニサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 524kcal 外パ [®] ク: 21.3g 脂質: 17.3g 食塩相: 3.4g	パン セロリのスープ ミートオムレツ いんげんのサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 450kcal 外パ [®] ク: 17.6g 脂質: 16.3g 食塩相: 2.5g	パン トマトスープ 海老ボールの洋風煮 卵サラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 483kcal 外パ [®] ク: 22.5g 脂質: 16.1g 食塩相: 3.7g	パン コンソメスープ スクランブルエッグ チンゲン菜のサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 507kcal 外パ [®] ク: 21.3g 脂質: 15.7g 食塩相: 3.0g	パン コンソメスープ 青菜と卵のソテー スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳 I総計 - : 529kcal 外パ [®] ク: 22.5g 脂質: 18.4g 食塩相: 3.4g	パン コンソメスープ ベーコンエッグ スタッフエド [®] のサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 486kcal 外パ [®] ク: 21.6g 脂質: 20.9g 食塩相: 2.5g
	味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 578kcal 外パ [®] ク: 18.7g 脂質: 16.1g 食塩相: 2.8g	味噌汁 ハムと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 571kcal 外パ [®] ク: 19.8g 脂質: 18.8g 食塩相: 2.9g	味噌汁 ミートオムレツ いんげんの生姜和え ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 524kcal 外パ [®] ク: 18.8g 脂質: 14.3g 食塩相: 2.6g	味噌汁 海老しんじょうと野菜の煮物 卵サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 580kcal 外パ [®] ク: 19.9g 脂質: 18.1g 食塩相: 3.1g	味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜のサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 546kcal 外パ [®] ク: 17.6g 脂質: 18.2g 食塩相: 2.4g	味噌汁 青菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳 I総計 - : 610kcal 外パ [®] ク: 21.3g 脂質: 21.9g 食塩相: 2.6g	味噌汁 ベーコンエッグ スタッフエド [®] の [®] マ [®] しかけ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 602kcal 外パ [®] ク: 23.5g 脂質: 20.0g 食塩相: 2.4g
昼食A	御飯 清まし汁 鯖のムニエル 和風ソース 茶碗蒸し いんげんのピーナツ和え I総計 - : 749kcal 外パ [®] ク: 28.4g 脂質: 32.5g 食塩相: 3.6g	御飯 味噌汁 赤魚の若狭焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の昆布和え I総計 - : 447kcal 外パ [®] ク: 26.0g 脂質: 8.5g 食塩相: 3.1g	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き かぶの柚子香煮 菜の花の和え物 I総計 - : 437kcal 外パ [®] ク: 25.3g 脂質: 7.7g 食塩相: 2.2g	御飯 青菜ごはん 清まし汁 かれいの菜種焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え I総計 - : 519kcal 外パ [®] ク: 28.4g 脂質: 14.3g 食塩相: 3.9g	御飯 ***LEOCの日*** LEOCカレー 福神漬・らっきょう 野菜スープ 盛り合わせサラダ フルーツ I総計 - : 621kcal 外パ [®] ク: 12.1g 脂質: 17.3g 食塩相: 4.5g	御飯 かき揚げ丼 味噌汁 里芋の煮ころがし しろなのお浸し I総計 - : 555kcal 外パ [®] ク: 18.6g 脂質: 9.5g 食塩相: 3.2g	エビピラフ 絹さやのスープ ミックスサラダ コーヒーゼリー I総計 - : 480kcal 外パ [®] ク: 14.4g 脂質: 9.4g 食塩相: 2.4g
	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め 茶碗蒸し いんげんのピーナツ和え I総計 - : 697kcal 外パ [®] ク: 29.1g 脂質: 26.7g 食塩相: 3.5g	御飯 味噌汁 鶏肉の塩糺焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の昆布和え I総計 - : 518kcal 外パ [®] ク: 25.0g 脂質: 16.2g 食塩相: 3.3g	御飯 味噌汁 牛肉の和風ソース炒め かぶの柚子香煮 菜の花の和え物 I総計 - : 558kcal 外パ [®] ク: 23.8g 脂質: 20.4g 食塩相: 2.5g	御飯 月見とろろ茶そば 青菜おにぎり ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え I総計 - : 512kcal 外パ [®] ク: 22.2g 脂質: 12.1g 食塩相: 3.0g		御飯 味噌汁 豚肉の甘辛焼 里芋の煮ころがし しろなのお浸し I総計 - : 557kcal 外パ [®] ク: 24.6g 脂質: 17.8g 食塩相: 2.9g	ライス 絹さやのスープ グリルチキン クリ-ムソースかけ ミックスサラダ コーヒーゼリー I総計 - : 572kcal 外パ [®] ク: 21.5g 脂質: 19.1g 食塩相: 2.1g
夕食	バターライス オニオンスープ 海老とマカロニのグ [®] ラッ イタリアンサラダ フルーツ I総計 - : 533kcal 外パ [®] ク: 17.5g 脂質: 14.1g 食塩相: 3.6g	御飯 赤だし 炊き合わせ 金平ごぼう さつま芋のおろし和え I総計 - : 578kcal 外パ [®] ク: 25.7g 脂質: 15.4g 食塩相: 3.4g	御飯 味噌汁 鶏肉の焼南蛮 じゃが芋のカレー炒め キャベツ梅肉和え I総計 - : 540kcal 外パ [®] ク: 23.5g 脂質: 14.6g 食塩相: 2.5g	御飯 具だくさん汁 豚肉のステーキ炒め 白身魚と豆腐のふんわり天 胡瓜の酢の物 I総計 - : 657kcal 外パ [®] ク: 25.4g 脂質: 27.9g 食塩相: 2.3g	ライス マカロニスープ キャベツのトマトソース煮 ジャーマンポテト フルーツ杏仁 I総計 - : 455kcal 外パ [®] ク: 13.4g 脂質: 8.4g 食塩相: 3.3g	御飯 清まし汁 鯖の西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ 三色なます I総計 - : 565kcal 外パ [®] ク: 28.5g 脂質: 12.5g 食塩相: 3.1g	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 茄子とピーマンの炒め物 三色豆 I総計 - : 518kcal 外パ [®] ク: 23.7g 脂質: 10.0g 食塩相: 3.0g

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。