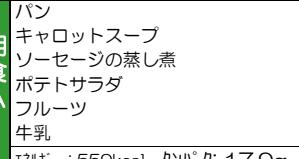
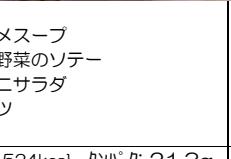
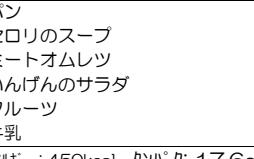
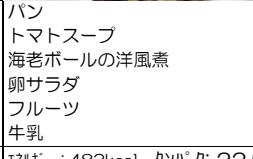
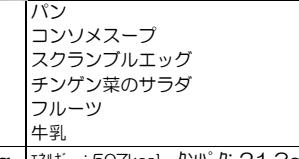
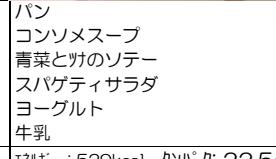
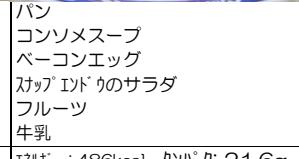


スーパークートプレミアム宇治 週間献立表

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	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	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	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	パン コンソメスープ スクランブルエッグ チングン菜のサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ 青菜と沢のソテー スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ オッペ エド ウのサラダ フルーツ 牛乳	I摂: - : 559kcal タンパク: 17.9g 脂質: 17.3g 食塩相:3.5g	I摂: - : 524kcal タンパク: 21.3g 脂質: 17.3g 食塩相:3.4g	I摂: - : 450kcal タンパク: 17.6g 脂質: 16.3g 食塩相:2.5g	I摂: - : 483kcal タンパク: 22.5g 脂質: 16.1g 食塩相:3.7g	I摂: - : 507kcal タンパク: 21.3g 脂質: 15.7g 食塩相:3.0g	I摂: - : 529kcal タンパク: 22.5g 脂質: 18.4g 食塩相:3.4g	I摂: - : 486kcal タンパク: 21.6g 脂質: 20.9g 食塩相:2.5g
朝食 B 御飯 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	御飯 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	御飯 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	御飯 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	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ チングン菜のサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 青菜と沢の炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ オッペ エド ウのゴマドレがけ ふりかけ フルーツ 牛乳	I摂: - : 578kcal タンパク: 18.7g 脂質: 16.1g 食塩相:2.8g	I摂: - : 571kcal タンパク: 19.8g 脂質: 18.8g 食塩相:2.9g	I摂: - : 524kcal タンパク: 18.8g 脂質: 14.3g 食塩相:2.6g	I摂: - : 580kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.1g 食塩相:3.1g	I摂: - : 546kcal タンパク: 17.6g 脂質: 18.2g 食塩相:2.4g	I摂: - : 610kcal タンパク: 21.3g 脂質: 21.9g 食塩相:2.6g	I摂: - : 602kcal タンパク: 23.5g 脂質: 20.0g 食塩相:2.4g
昼食 A 御飯 清まし汁 鰯の豆乳 和風ソース 茶碗蒸し いんげんのピーナツ和え	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	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	御飯 青菜ごはん 味噌汁 かれいの葉種焼き ぜんまいの炒め煮 プロッコリーの胡麻和え	***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	かき揚げ丼 味噌汁 里芋の煮ころがし しろなお浸し	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摂: - : 749kcal タンパク: 28.4g 脂質: 32.5g 食塩相:3.6g	I摂: - : 447kcal タンパク: 26.0g 脂質: 8.5g 食塩相:3.1g	I摂: - : 437kcal タンパク: 25.3g 脂質: 7.7g 食塩相:2.2g	I摂: - : 519kcal タンパク: 28.4g 脂質: 14.3g 食塩相:3.9g	I摂: - : 621kcal タンパク: 12.1g 脂質: 17.3g 食塩相:4.5g	I摂: - : 555kcal タンパク: 18.6g 脂質: 9.5g 食塩相:3.2g	I摂: - : 480kcal タンパク: 14.4g 脂質: 9.4g 食塩相:2.4g
昼食 B 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	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の昆布和え	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	御飯 月見とろろ茶そば 青菜おにぎり ぜんまいの炒め煮 プロッコリーの胡麻和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛焼 里芋の煮ころがし しろなお浸し	御飯 味噌汁 豚肉の煮付け 南瓜のそぼろあんかけ 三色なます	ライス 絹さやのスープ グリルチキン リークースがけ ミックスサラダ コーヒーゼリー	I摂: - : 697kcal タンパク: 29.1g 脂質: 26.7g 食塩相:3.5g	I摂: - : 518kcal タンパク: 25.0g 脂質: 16.2g 食塩相:3.3g	I摂: - : 558kcal タンパク: 23.8g 脂質: 20.4g 食塩相:2.5g	I摂: - : 512kcal タンパク: 22.2g 脂質: 12.1g 食塩相:3.0g	I摂: - : 557kcal タンパク: 24.6g 脂質: 17.8g 食塩相:2.9g	I摂: - : 572kcal タンパク: 21.5g 脂質: 19.1g 食塩相:2.1g	
夕食 A バターライス オニオングルタ 海老と効のソース イタリアンサラダ フルーツ	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	御飯 味噌汁 鶏肉の焼南蛮 じゃが芋のカレー炒め キャベツ肉和え	御飯 具だくさん汁 豚肉の豆-キ-入炒め 白身魚と豆腐のふんわり天 胡瓜の酢の物	ライス マカロニスープ キャベツのトマトロール煮 ジャーマンポテト フルーツ杏仁	御飯 清まし汁 鰯の西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ 三色なます	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 茄子とピーマンの炒め物 二色豆	I摂: - : 533kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.1g 食塩相:3.6g	I摂: - : 578kcal タンパク: 25.7g 脂質: 15.4g 食塩相:3.4g	I摂: - : 540kcal タンパク: 23.5g 脂質: 14.6g 食塩相:2.5g	I摂: - : 657kcal タンパク: 25.4g 脂質: 27.9g 食塩相:2.3g	I摂: - : 455kcal タンパク: 13.4g 脂質: 8.4g 食塩相:3.3g	I摂: - : 565kcal タンパク: 28.5g 脂質: 12.5g 食塩相:3.1g	I摂: - : 518kcal タンパク: 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。