

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年3月4日(月)

~

2024年3月10日(日)

| | 3月4日(月) | 3月5日(火) | 3月6日(水) | 3月7日(木) | 3月8日(金) | 3月9日(土) | 3月10日(日) |
|------------|---|---|---|---|---|--|--|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食A | パン コンソメスープ ミートオムレット チンゲン菜サラダ フルーツ 牛乳 I補給 - : 469kcal タバコ ｸﾞ: 16.5g 脂質: 15.8g 食塩相: 3.0g | パン コンソメスープ いんげんと卵のソテー ポテトサラダ フルーツ 牛乳 I補給 - : 524kcal タバコ ｸﾞ: 20.0g 脂質: 16.6g 食塩相: 3.0g | パン コンソメスープ ウインナーの野菜炒め スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 I補給 - : 514kcal タバコ ｸﾞ: 22.5g 脂質: 15.0g 食塩相: 3.8g | パン 千切り野菜スープ ミートボール 卵サラダ フルーツ 牛乳 I補給 - : 513kcal タバコ ｸﾞ: 26.4g 脂質: 18.6g 食塩相: 2.6g | パン コンソメスープ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ 牛乳 I補給 - : 586kcal タバコ ｸﾞ: 27.5g 脂質: 16.2g 食塩相: 3.2g | パン クリームスープ ポトフ風 キャロットサラダ ヨーグルト 牛乳 I補給 - : 554kcal タバコ ｸﾞ: 18.7g 脂質: 21.0g 食塩相: 3.2g | パン コンソメスープ ハムエッグ 花野菜サラダ フルーツ 牛乳 I補給 - : 470kcal タバコ ｸﾞ: 20.5g 脂質: 20.9g 食塩相: 2.4g |
| 朝食B | 御飯 味噌汁 ミートオムレット チンゲン菜サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I補給 - : 523kcal タバコ ｸﾞ: 18.5g 脂質: 14.2g 食塩相: 2.3g | 御飯 味噌汁 いんげんと卵のソテー ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I補給 - : 565kcal タバコ ｸﾞ: 18.5g 脂質: 17.2g 食塩相: 2.2g | 御飯 味噌汁 ウインナーの野菜炒め スパゲティサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I補給 - : 605kcal タバコ ｸﾞ: 17.7g 脂質: 21.0g 食塩相: 3.0g | 御飯 味噌汁 肉団子の煮物 卵サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I補給 - : 582kcal タバコ ｸﾞ: 20.2g 脂質: 20.6g 食塩相: 2.9g | 御飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I補給 - : 628kcal タバコ ｸﾞ: 18.3g 脂質: 24.4g 食塩相: 2.6g | 御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 キャロットサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳 I補給 - : 592kcal タバコ ｸﾞ: 21.6g 脂質: 15.5g 食塩相: 2.4g | 御飯 味噌汁 ハムエッグ 花野菜サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I補給 - : 595kcal タバコ ｸﾞ: 24.1g 脂質: 19.4g 食塩相: 2.3g |
| 昼食A | 御飯 味噌汁 かれいのバター醤油焼き 豆腐のふんわり天 トマトサラダ I補給 - : 503kcal タバコ ｸﾞ: 28.1g 脂質: 12.9g 食塩相: 3.2g | 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の辛子和え 抹茶ゼリー I補給 - : 442kcal タバコ ｸﾞ: 24.6g 脂質: 5.9g 食塩相: 2.9g | 御飯 味噌汁 ***だしまき卵*** I補給 - : 837kcal タバコ ｸﾞ: 39.5g 脂質: 40.1g 食塩相: 4.3g | 御飯 具だくさん汁 鰻の山椒焼 干草焼き カリフラワーのドレッシングがけ I補給 - : 537kcal タバコ ｸﾞ: 30.7g 脂質: 15.2g 食塩相: 3.2g | 野菜の花と卵のガーリック炒め 野菜スープ 胡桃サラダ フルーツゼリー I補給 - : 430kcal タバコ ｸﾞ: 14.2g 脂質: 11.5g 食塩相: 3.0g | 御飯 味噌汁 鰹の和風あんかけ 二郎卵炒め しろなのなめ草和え I補給 - : 522kcal タバコ ｸﾞ: 29.4g 脂質: 15.1g 食塩相: 3.1g | 焼肉ピラフ 味噌汁 大根とツナのサラダ 毒ムース I補給 - : 688kcal タバコ ｸﾞ: 19.9g 脂質: 30.6g 食塩相: 4.0g |
| 昼食B | 御飯 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 豆腐のふんわり天 トマトサラダ I補給 - : 586kcal タバコ ｸﾞ: 25.7g 脂質: 22.2g 食塩相: 2.7g | 御飯 味噌汁 豚肉の香味焼 ほうれん草の辛子和え 抹茶ゼリー I補給 - : 555kcal タバコ ｸﾞ: 23.9g 脂質: 19.6g 食塩相: 2.7g | 御飯 具だくさん汁 豚肉の和風おろし 干草焼き カリフラワーのドレッシングがけ I補給 - : 679kcal タバコ ｸﾞ: 29.6g 脂質: 28.1g 食塩相: 3.5g | ライス 野菜スープ タンドリーチキン 胡桃サラダ フルーツゼリー I補給 - : 621kcal タバコ ｸﾞ: 22.0g 脂質: 22.0g 食塩相: 2.3g | 御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 茸あんかけ 二郎卵炒め しろなのなめ草和え I補給 - : 607kcal タバコ ｸﾞ: 31.8g 脂質: 22.7g 食塩相: 3.1g | 御飯 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 大根とツナのサラダ 毒ムース I補給 - : 586kcal タバコ ｸﾞ: 26.3g 脂質: 20.1g 食塩相: 2.5g | |
| 夕食 | 御飯 味噌汁 治部煮 ピーマンソテー 小松菜の磯和え I補給 - : 649kcal タバコ ｸﾞ: 28.0g 脂質: 22.3g 食塩相: 3.1g | 御飯 清まし汁 天ぷら盛り合わせ 大根の田楽(西京味噌) 胡瓜の生姜和え I補給 - : 447kcal タバコ ｸﾞ: 15.8g 脂質: 9.1g 食塩相: 2.1g | 御飯 味噌汁 サバの塩焼き かぶの薄くす煮 白菜の生姜和え I補給 - : 598kcal タバコ ｸﾞ: 24.0g 脂質: 26.0g 食塩相: 4.1g | 御飯 味噌汁 ミックスフライ ひじきと大豆の煮物 フルーツ I補給 - : 929kcal タバコ ｸﾞ: 20.0g 脂質: 34.8g 食塩相: 3.2g | 御飯 味噌汁 めばるの煮付け ごぼうのそぼろ炒め トマトの和え物 I補給 - : 460kcal タバコ ｸﾞ: 26.4g 脂質: 7.6g 食塩相: 2.7g | 御飯 味噌汁 牛肉と野菜のオイスター炒め 切干大根の煮物 漬物盛り合わせ I補給 - : 568kcal タバコ ｸﾞ: 21.9g 脂質: 19.3g 食塩相: 3.4g | 御飯 清まし汁 かれいの柚子味噌焼き しのだ煮 胡瓜のわさび和え I補給 - : 428kcal タバコ ｸﾞ: 25.9g 脂質: 3.8g 食塩相: 3.4g |

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。