

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年3月25日(月)

~

2024年3月31日(日)

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
							
朝食A	パン 野菜スープ スナッフえんどうのソテー パンキンサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン キャロットスープ ミートボールのトマト煮 ポパイサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ ミートオムレツ 小松菜のドレッシングがけ フルーツ 牛乳	パン トマトスープ いんげんとハムのソテー 二色サラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	パン コンソメ野菜スープ 青菜と卵のソテー マカロニサラダ フルーツ 牛乳
	I総計 - : 502kcal 外パケ: 18.8g 脂質: 14.7g 食塩相: 2.9g	I総計 - : 546kcal 外パケ: 25.2g 脂質: 15.8g 食塩相: 2.4g	I総計 - : 498kcal 外パケ: 16.8g 脂質: 18.2g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 411kcal 外パケ: 17.9g 脂質: 16.0g 食塩相: 2.4g	I総計 - : 450kcal 外パケ: 14.7g 脂質: 16.3g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 573kcal 外パケ: 26.1g 脂質: 21.9g 食塩相: 3.0g	I総計 - : 479kcal 外パケ: 20.6g 脂質: 15.8g 食塩相: 2.9g
朝食B	御飯 味噌汁 スナッフえんどうの炒め物 パンキンサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 法蓮草のお浸し ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ミートオムレツ 小松菜の和え物 ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 いんげんとハムのソテー 二色サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ スパゲティサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 青菜と卵のソテー マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	I総計 - : 558kcal 外パケ: 17.7g 脂質: 16.6g 食塩相: 2.2g	I総計 - : 590kcal 外パケ: 17.9g 脂質: 22.1g 食塩相: 2.1g	I総計 - : 538kcal 外パケ: 21.0g 脂質: 12.3g 食塩相: 3.1g	I総計 - : 497kcal 外パケ: 18.5g 脂質: 13.0g 食塩相: 2.6g	I総計 - : 485kcal 外パケ: 17.9g 脂質: 11.4g 食塩相: 2.3g	I総計 - : 648kcal 外パケ: 23.6g 脂質: 25.0g 食塩相: 2.9g	I総計 - : 605kcal 外パケ: 18.9g 脂質: 19.8g 食塩相: 2.3g
昼食A	御飯 味噌汁 鯖の柚子味噌焼き 竹輪の磯辺揚げ 白菜の青しそ和え	御飯 赤だし 鱈の蒲焼き 鯛つみれの煮物 いんげんの生姜和え	御飯 ***スパイスフェア*** 山椒香る汁なし担々麺 わかめおにぎり 手作り豆腐 菜の花の辛子和え	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 人参のきんぴら 胡瓜のボン酢和え	御飯 味噌汁 三色そばろ丼 揚げじゃがのべっこうあん フルーツ	御飯 蒸し鶏ともやしのスープ 赤魚の中華蒸し 焼売 春雨サラダ	ライス コンソメスープ 鮭のヒルオソース シュリンプサラダ ぶどうゼリー
	I総計 - : 648kcal 外パケ: 26.7g 脂質: 28.7g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 535kcal 外パケ: 29.1g 脂質: 9.3g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 772kcal 外パケ: 29.5g 脂質: 35.2g 食塩相: 4.6g	I総計 - : 493kcal 外パケ: 24.1g 脂質: 12.7g 食塩相: 3.1g	I総計 - : 627kcal 外パケ: 27.8g 脂質: 17.5g 食塩相: 2.7g	I総計 - : 458kcal 外パケ: 24.1g 脂質: 8.3g 食塩相: 4.0g	I総計 - : 588kcal 外パケ: 26.6g 脂質: 18.1g 食塩相: 1.9g
昼食B	御飯 味噌汁 牛肉の香味炒め 竹輪の磯辺揚げ 白菜の青しそ和え	豚丼 赤だし つみれの煮物 いんげんの生姜和え		御飯 味噌汁 鶏のおろし煮 人参のきんぴら 胡瓜のボン酢和え	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き 揚げじゃがのべっこうあん フルーツ	天津飯 蒸し鶏ともやしのスープ 焼売 春雨サラダ	ライス コンソメスープ ミートローフ シュリンプサラダ ぶどうゼリー
	I総計 - : 583kcal 外パケ: 25.0g 脂質: 22.2g 食塩相: 2.9g	I総計 - : 653kcal 外パケ: 25.7g 脂質: 18.8g 食塩相: 3.4g		I総計 - : 572kcal 外パケ: 23.3g 脂質: 19.6g 食塩相: 3.0g	I総計 - : 630kcal 外パケ: 23.9g 脂質: 22.5g 食塩相: 2.8g	I総計 - : 465kcal 外パケ: 16.0g 脂質: 10.4g 食塩相: 3.4g	I総計 - : 647kcal 外パケ: 23.3g 脂質: 22.9g 食塩相: 2.3g
夕食	御飯 味噌汁 チーズ入り鶏つくね 厚揚げと小松菜の煮物 抹茶ゼリー	御飯 清まし汁 鶏肉の七味焼き 茄子のしき焼 長芋の山葵醤油がけ	御飯 味噌汁 牛肉の黒胡椒炒め じゃが芋と露の煮物 春菊の和え物	御飯 味噌汁 鯖の若竹煮 さつま芋の天ぷら しろなのピーナツ和え	ゆかり御飯 清まし汁 かれないの菜種焼き 里芋の煮ころがし 白菜の香りและ	御飯 味噌汁 すき焼き風 温泉卵 小海老と大根の和え物	御飯 味噌汁 めばるの煮付け うの花の炒り煮 しろ菜と湯葉のお浸し
	I総計 - : 596kcal 外パケ: 27.6g 脂質: 21.1g 食塩相: 2.5g	I総計 - : 591kcal 外パケ: 23.0g 脂質: 24.4g 食塩相: 2.9g	I総計 - : 598kcal 外パケ: 23.4g 脂質: 22.0g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 586kcal 外パケ: 28.3g 脂質: 15.2g 食塩相: 3.5g	I総計 - : 507kcal 外パケ: 27.6g 脂質: 12.3g 食塩相: 3.7g	I総計 - : 606kcal 外パケ: 31.5g 脂質: 21.5g 食塩相: 3.0g	I総計 - : 440kcal 外パケ: 24.8g 脂質: 5.7g 食塩相: 3.3g

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。