

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年4月29日(月)

~

2024年5月5日(日)

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
							
朝食A	パン トマトスープ いんげんの酢 ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン オニオンスープ ハムエッグ パンブキンサラダ フルーツ 牛乳	パン クリームスープ コンソメ煮 温野菜サラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ ミートオムレツ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	パン トマトスープ スナックえんどうのソテー 大根サラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ 鶏団子のトマトシチュー スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポパイサラダ フルーツ 牛乳
	I総計 - : 477kcal 外パ ^o ク: 17.2g 脂質: 14.5g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 559kcal 外パ ^o ク: 25.2g 脂質: 20.7g 食塩相: 2.6g	I総計 - : 483kcal 外パ ^o ク: 17.5g 脂質: 17.0g 食塩相: 2.9g	I総計 - : 488kcal 外パ ^o ク: 24.1g 脂質: 15.3g 食塩相: 2.5g	I総計 - : 472kcal 外パ ^o ク: 14.8g 脂質: 15.8g 食塩相: 3.2g	I総計 - : 549kcal 外パ ^o ク: 21.1g 脂質: 19.0g 食塩相: 3.4g	I総計 - : 491kcal 外パ ^o ク: 22.5g 脂質: 16.3g 食塩相: 2.7g
朝食B	御飯 味噌汁 いんげんの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ハムエッグ パンブキンサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 はんべんの照り焼き 温野菜サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ミートオムレツ マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 スナックえんどうの炒め物 大根サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 鶏団子と野菜の甘辛煮 スパゲティサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポパイサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳
	I総計 - : 551kcal 外パ ^o ク: 18.9g 脂質: 16.6g 食塩相: 2.5g	I総計 - : 596kcal 外パ ^o ク: 22.4g 脂質: 21.7g 食塩相: 2.4g	I総計 - : 527kcal 外パ ^o ク: 18.8g 脂質: 13.6g 食塩相: 2.3g	I総計 - : 589kcal 外パ ^o ク: 19.3g 脂質: 19.8g 食塩相: 2.6g	I総計 - : 508kcal 外パ ^o ク: 17.2g 脂質: 11.5g 食塩相: 2.2g	I総計 - : 639kcal 外パ ^o ク: 21.0g 脂質: 20.0g 食塩相: 3.3g	I総計 - : 618kcal 外パ ^o ク: 19.5g 脂質: 21.7g 食塩相: 2.1g
昼食A	御飯 春雨スープ 海老のチリソース しゅうまい三点盛り トマトとわかめの中華和え	ライス コンソメ野菜スープ あじのラタトゥイユソース ツナサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 揚げじゃがのべっこうあん いんげんのピーナツ和え	御飯 味噌汁 かれいの和風マヨ焼き 手作り豆腐 白菜のおかか和え	ライス 千切り野菜スープ 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト ぶどうゼリー	御飯 味噌汁 鯖の磯辺焼 南瓜の甘煮 小松菜の生姜和え	***端午の節句*** 筍御飯 赤だし お造り盛り合わせ がんも煮 しろなの辛子和え デザート
	I総計 - : 565kcal 外パ ^o ク: 20.9g 脂質: 14.5g 食塩相: 3.7g	I総計 - : 492kcal 外パ ^o ク: 24.5g 脂質: 9.7g 食塩相: 1.9g	I総計 - : 710kcal 外パ ^o ク: 24.1g 脂質: 33.1g 食塩相: 3.3g	I総計 - : 519kcal 外パ ^o ク: 28.4g 脂質: 16.5g 食塩相: 3.0g	I総計 - : 656kcal 外パ ^o ク: 26.6g 脂質: 25.9g 食塩相: 2.8g	I総計 - : 484kcal 外パ ^o ク: 27.1g 脂質: 11.5g 食塩相: 3.0g	I総計 - : 423kcal 外パ ^o ク: 17.1g 脂質: 6.2g 食塩相: 3.7g
昼食B	御飯 春雨スープ 回鍋肉 しゅうまい三点盛り トマトとわかめの中華和え	ライス コンソメ野菜スープ タンドリーチキン ツナサラダ フルーツ	かしわうどん かつおおにぎり 揚げじゃがのべっこうあん いんげんのピーナツ和え	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 手作り豆腐 白菜のおかか和え	ハヤシライス 千切り野菜スープ ジャーマンポテト ぶどうゼリー	御飯 味噌汁 豚肉のチリソース炒め 南瓜の甘煮 小松菜の生姜和え	
	I総計 - : 616kcal 外パ ^o ク: 23.5g 脂質: 23.8g 食塩相: 4.2g	I総計 - : 544kcal 外パ ^o ク: 22.7g 脂質: 17.1g 食塩相: 1.8g	I総計 - : 544kcal 外パ ^o ク: 16.7g 脂質: 11.8g 食塩相: 4.1g	I総計 - : 563kcal 外パ ^o ク: 25.8g 脂質: 19.8g 食塩相: 2.8g	I総計 - : 681kcal 外パ ^o ク: 20.6g 脂質: 24.0g 食塩相: 4.1g	I総計 - : 574kcal 外パ ^o ク: 25.6g 脂質: 19.6g 食塩相: 2.7g	
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼 野菜の揚げ浸し 長芋と蟹の酢の物	御飯 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼 大根のそぼろ煮 筍の土佐煮 春菊の磯和え	御飯 味噌汁 エビカツ 鶏肉のごま漬焼 さつま芋のしん煮 胡瓜とみょうがの酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 さつま芋のしん煮 胡瓜とみょうがの酢和え	御飯 赤だし 赤魚の幽庵焼き 金平ごぼう ひじきと菊菜の白和え	御飯 味噌汁 めばるの大和蒸し 牛肉とピーマンの細切炒め キャベツのゆかり和え	御飯 中華スープ 油淋鶏 中華風和え物 マンゴープリン
	I総計 - : 631kcal 外パ ^o ク: 25.6g 脂質: 27.3g 食塩相: 2.4g	I総計 - : 579kcal 外パ ^o ク: 23.6g 脂質: 19.1g 食塩相: 3.7g	I総計 - : 626kcal 外パ ^o ク: 20.3g 脂質: 17.7g 食塩相: 3.4g	I総計 - : 583kcal 外パ ^o ク: 25.2g 脂質: 17.9g 食塩相: 2.9g	I総計 - : 552kcal 外パ ^o ク: 26.9g 脂質: 14.0g 食塩相: 3.8g	I総計 - : 501kcal 外パ ^o ク: 27.6g 脂質: 13.5g 食塩相: 2.4g	I総計 - : 610kcal 外パ ^o ク: 22.1g 脂質: 23.0g 食塩相: 2.8g

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。