

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年4月22日(月)

~

2024年4月28日(日)

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
							
朝食A	パン トマトスープ ウイナーのクリームチー スナップえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	パン 白菜のスープ ベーコンエッグ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ ズッキーニとソーセージのソテー ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン トマトスープ ミートオムレツ いんげんとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ 海老とアスパラのソテー パンプキンサラダ フルーツ 牛乳	パン 角切り野菜スープ 豆乳クリームシチュー マカロニサラダ 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 青菜のさっぱり和え フルーツ 牛乳
	エネルギー: 501kcal 炭水化物: 17.1g 脂質: 16.1g 食塩相: 3.8g	エネルギー: 577kcal 炭水化物: 26.6g 脂質: 20.9g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 446kcal 炭水化物: 15.9g 脂質: 14.4g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 429kcal 炭水化物: 19.1g 脂質: 15.7g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 483kcal 炭水化物: 17.7g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 587kcal 炭水化物: 22.6g 脂質: 19.5g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 453kcal 炭水化物: 20.0g 脂質: 15.8g 食塩相: 2.2g
朝食B	御飯 味噌汁 がんも煮 スナップえんどうのサラダ 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 フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ズッキーニとソーセージの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ミートオムレツ いんげんの和え物 ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 海老とアスパラのソテー パンプキンサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 肉団子とさつま芋の煮物 マカロニサラダ 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 青菜のさっぱり和え ふりかけ フルーツ 牛乳
	エネルギー: 529kcal 炭水化物: 18.8g 脂質: 14.7g 食塩相: 2.4g	エネルギー: 618kcal 炭水化物: 22.8g 脂質: 23.8g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 531kcal 炭水化物: 16.7g 脂質: 13.6g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 508kcal 炭水化物: 19.0g 脂質: 13.1g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 532kcal 炭水化物: 18.0g 脂質: 14.1g 食塩相: 2.1g	エネルギー: 641kcal 炭水化物: 20.1g 脂質: 19.9g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 583kcal 炭水化物: 19.5g 脂質: 19.2g 食塩相: 2.2g
昼食A	五目うどん おにぎり(7粒) 白身魚と豆腐のふんわり天 ふきの酢味噌がけ	ライス 大麦入りスープ 白身魚のピカタ 千切り野菜サラダ フルーツ	ライス 六子ちらし寿司 赤だし 茶碗蒸し フルーツゼリー	御飯 味噌汁 赤魚の和風あんかけ 蓮根きんぴら 青菜のわさび和え	御飯 清まし汁 さばの塩焼き 長芋の梅煮 小松菜の海苔浸し	御飯 味噌汁 さわらの梅マヨ焼き 茄子とピーマンの生姜炒め 白花豆	菜めしごぼん 味噌汁 鱈の蒲焼き 蓮根のはさみ揚げ 胡瓜のひとしお
	エネルギー: 469kcal 炭水化物: 12.1g 脂質: 9.5g 食塩相: 4.8g	エネルギー: 488kcal 炭水化物: 23.6g 脂質: 9.6g 食塩相: 2.0g	エネルギー: 585kcal 炭水化物: 25.3g 脂質: 14.3g 食塩相: 3.8g	エネルギー: 420kcal 炭水化物: 23.1g 脂質: 5.0g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 602kcal 炭水化物: 23.8g 脂質: 24.8g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 702kcal 炭水化物: 26.1g 脂質: 31.0g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 513kcal 炭水化物: 26.5g 脂質: 13.0g 食塩相: 3.8g
昼食B	御飯 清まし汁 豚肉のスタミナ炒め 白身魚と豆腐のふんわり天 ふきの酢味噌がけ	ライス 大麦入りスープ ハンバーグ 千切り野菜サラダ フルーツ		他人丼 味噌汁 蓮根きんぴら 青菜のわさび和え	御飯 清まし汁 豚肉の甘辛炒め 長芋の梅煮 小松菜の海苔浸し	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 茄子とピーマンの生姜炒め 白花豆	五目にゆづめん 青菜おにぎり 蓮根のはさみ揚げ 胡瓜のひとしお
	エネルギー: 602kcal 炭水化物: 24.8g 脂質: 24.6g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 582kcal 炭水化物: 23.1g 脂質: 18.7g 食塩相: 1.9g		エネルギー: 573kcal 炭水化物: 24.7g 脂質: 16.5g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 563kcal 炭水化物: 24.3g 脂質: 19.2g 食塩相: 3.4g	エネルギー: 645kcal 炭水化物: 24.1g 脂質: 23.5g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 383kcal 炭水化物: 17.0g 脂質: 8.0g 食塩相: 5.0g
夕食	御飯 味噌汁 ミックスフライ 里芋の煮ころがし 青菜のなめ茸和え	御飯 清まし汁 鯖の味噌煮 冷奴 アスパラとしめじのお浸し	御飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻だれ 大根の海老あんかけ 胡瓜と茗荷のさっぱり和え	御飯 清まし汁 鮭のチャリ焼き 信田煮 ほうれん草の錦糸和え	御飯 味噌汁 ポトとトマトのソテー ちんげん菜の煮浸し いちごムース	御飯 味噌汁 めばるの煮付け 竹輪の二色揚げ 大根の青じそ風味	御飯 味噌汁 肉豆腐 里芋の旨煮 しろ菜のじゃこ浸し
	エネルギー: 611kcal 炭水化物: 21.3g 脂質: 16.9g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 609kcal 炭水化物: 26.3g 脂質: 25.3g 食塩相: 3.3g	エネルギー: 496kcal 炭水化物: 25.5g 脂質: 14.4g 食塩相: 3.2g	エネルギー: 464kcal 炭水化物: 28.6g 脂質: 7.5g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 569kcal 炭水化物: 16.0g 脂質: 15.9g 食塩相: 2.4g	エネルギー: 479kcal 炭水化物: 28.0g 脂質: 9.4g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 608kcal 炭水化物: 26.8g 脂質: 21.4g 食塩相: 2.9g

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。