

スーパーコートプレミアム宇治 週間献立表

2024年5月27日(月)

~

2024年6月2日(日)

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
							
朝食A	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ツナサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 581kcal 外パ [®] ク: 27.8g 脂質: 23.5g 食塩相: 2.7g	パン コンソメスープ 野菜と海老ボールのトマト煮 卵サラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 536kcal 外パ [®] ク: 24.1g 脂質: 17.0g 食塩相: 3.7g	パン 角切り野菜スープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 483kcal 外パ [®] ク: 21.5g 脂質: 16.5g 食塩相: 2.1g	パン トマトスープ はんぺんの照り焼き スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 469kcal 外パ [®] ク: 20.5g 脂質: 15.4g 食塩相: 3.2g	パン セロリスープ オムレツ ポテトサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 520kcal 外パ [®] ク: 20.3g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.6g	パン コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 小松菜のドレッシング和え ヨーグルト 牛乳 I総計 - : 519kcal 外パ [®] ク: 18.6g 脂質: 17.9g 食塩相: 3.3g	パン オニオンスープ ツナとじゃが芋のソテー スナッフえんどうのサラダ フルーツ 牛乳 I総計 - : 431kcal 外パ [®] ク: 15.6g 脂質: 15.2g 食塩相: 2.0g
朝食B	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ ツナサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 636kcal 外パ [®] ク: 25.9g 脂質: 25.3g 食塩相: 2.6g	御飯 味噌汁 えびつみれと茄子の含め煮 卵サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 572kcal 外パ [®] ク: 19.5g 脂質: 20.6g 食塩相: 3.0g	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 573kcal 外パ [®] ク: 19.1g 脂質: 20.0g 食塩相: 2.0g	御飯 味噌汁 はんぺんの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 562kcal 外パ [®] ク: 18.7g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.9g	御飯 味噌汁 オムレツ ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 557kcal 外パ [®] ク: 18.0g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.3g	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 小松菜のドレッシング和え ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 561kcal 外パ [®] ク: 18.8g 脂質: 13.7g 食塩相: 2.3g	御飯 味噌汁 ツナとじゃが芋のソテー スナッフえんどうの胡麻ドレ和え ふりかけ フルーツ 牛乳 I総計 - : 558kcal 外パ [®] ク: 19.1g 脂質: 14.6g 食塩相: 2.0g
昼食A	御飯 清まし汁 たらのマスタード焼き 長芋の白煮 胡瓜の酢の物 I総計 - : 446kcal 外パ [®] ク: 22.3g 脂質: 5.8g 食塩相: 2.3g	御飯 赤だし 鯖の梅香焼き 筍の土佐煮 海草サラダ I総計 - : 487kcal 外パ [®] ク: 27.9g 脂質: 10.2g 食塩相: 2.8g	御飯 味噌汁 あじの利休焼き ぜんまいの炒め煮 オクラの和え物 I総計 - : 487kcal 外パ [®] ク: 26.2g 脂質: 10.0g 食塩相: 3.5g	ライス コンソメスープ かれいのムネのきのみコース さつま芋のレーズン煮 野菜サラダ I総計 - : 510kcal 外パ [®] ク: 23.4g 脂質: 6.9g 食塩相: 2.1g	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 いんげんのとえのきの和え物 I総計 - : 645kcal 外パ [®] ク: 26.3g 脂質: 27.1g 食塩相: 2.9g	散らし寿司 味噌汁 茶碗蒸し フルーツ I総計 - : 499kcal 外パ [®] ク: 21.9g 脂質: 10.7g 食塩相: 3.6g	ライス コンソメスープ 白身魚の外焼焼き スパニッシュオムレツ ハムサラダ I総計 - : 549kcal 外パ [®] ク: 27.4g 脂質: 19.4g 食塩相: 3.6g
昼食B	御飯 清まし汁 鶏肉の和風ピカタ 長芋の白煮 胡瓜の酢の物 I総計 - : 568kcal 外パ [®] ク: 23.4g 脂質: 16.2g 食塩相: 2.6g	御飯 赤だし 豚肉の葱塩焼き 筍の土佐煮 海草サラダ I総計 - : 556kcal 外パ [®] ク: 25.8g 脂質: 19.0g 食塩相: 2.8g	御飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ照り焼き ぜんまいの炒め煮 オクラの和え物 I総計 - : 556kcal 外パ [®] ク: 23.8g 脂質: 16.7g 食塩相: 3.4g	ライス コンソメスープ 豚肉のカレーソテー さつま芋のレーズン煮 野菜サラダ I総計 - : 631kcal 外パ [®] ク: 20.8g 脂質: 21.4g 食塩相: 1.6g	かつ丼 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 いんげんのとえのきの和え物 I総計 - : 682kcal 外パ [®] ク: 26.9g 脂質: 20.5g 食塩相: 4.1g		ライス コンソメスープ 鶏の唐揚げ スパニッシュオムレツ ハムサラダ I総計 - : 633kcal 外パ [®] ク: 26.7g 脂質: 26.2g 食塩相: 3.7g
夕食	炊き込み御飯 味噌汁 赤魚のレモン蒸し 厚揚げのおろし煮 白菜のゆかり和え I総計 - : 456kcal 外パ [®] ク: 27.1g 脂質: 8.5g 食塩相: 3.3g	御飯 味噌汁 めばるの煮付け さつま芋の蜜煮揚げ しろなの生姜和え I総計 - : 499kcal 外パ [®] ク: 24.1g 脂質: 8.1g 食塩相: 2.6g	御飯 味噌汁 すき焼き 温泉卵 抹茶ゼリー I総計 - : 638kcal 外パ [®] ク: 31.6g 脂質: 23.0g 食塩相: 2.3g	御飯 清まし汁 さわらの幽庵焼 れんこんの味噌炒め 胡瓜の塩昆布和え I総計 - : 536kcal 外パ [®] ク: 25.3g 脂質: 15.7g 食塩相: 2.9g	御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 友禅豆腐 キャベツの酢の物 I総計 - : 595kcal 外パ [®] ク: 27.2g 脂質: 17.1g 食塩相: 3.7g	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 白菜のなめ茸和え I総計 - : 592kcal 外パ [®] ク: 28.1g 脂質: 21.3g 食塩相: 3.1g	御飯 味噌汁 赤魚の昆布蒸し 冬瓜の炊き合わせ 竹輪と胡瓜の酢の物 I総計 - : 407kcal 外パ [®] ク: 23.4g 脂質: 3.8g 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。