

すま

ありま

きたの

美味しさと満足の5種おかずとごはん

バリエーション豊かな6種おかず

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

5/6

月

年間スケジュールにより5/6(月)はお休みさせていただきます。

締切日は4/24(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。

5/7

火

カレイの天ぷら (小麦)

肉団子(卵,小麦,乳成分)／枝豆の煮物(えび,小麦)／糸コンニャクの炒り煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯

カロリー	492 kcal	たんぱく質	19.2 g
脂質	12.6 g	炭水化物	86.4 g
カルシウム	0 mg	食塩相当量	2.4 g

サバのあぶり煮 (小麦)

すき煮(小麦)／玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／枝豆の煮物(えび,小麦)／干瓢煮(小麦)／漬物(小麦)

カロリー	459 kcal	たんぱく質	27.2 g
脂質	21.4 g	炭水化物	21.5 g
カルシウム	98 mg	食塩相当量	3.5 g

イワシの梅煮 (小麦)

鶏肉の塩麹焼き(小麦)／干瓢煮(小麦)／枝豆の煮物(えび,小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)

カロリー	461 kcal	たんぱく質	21.6 g
脂質	24.1 g	炭水化物	48 g
カルシウム	111 mg	食塩相当量	3.6 g

5/8

水

スパイスチキン (小麦,乳成分)

揚天の煮物(卵,小麦)／ウインナーソテー(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯

カロリー	521 kcal	たんぱく質	22.7 g
脂質	20.7 g	炭水化物	69.2 g
カルシウム	38 mg	食塩相当量	2.5 g

ミンチカツ (小麦,乳成分)

お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／ウインナーソテー(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物(小麦)

カロリー	511 kcal	たんぱく質	18.3 g
脂質	31.1 g	炭水化物	41.9 g
カルシウム	67 mg	食塩相当量	3.5 g

やわらかーロステーキ (小麦,乳成分)

笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／漬物／シューマイ(小麦,乳成分)

カロリー	458 kcal	たんぱく質	14.6 g
脂質	29.5 g	炭水化物	28.5 g
カルシウム	33 mg	食塩相当量	3.4 g

5/9

木

アカウオのあぶり煮 (小麦)

揚げ出し豆腐(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／昆布煮(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／菜めし

カロリー	458 kcal	たんぱく質	14.5 g
脂質	9.4 g	炭水化物	68.4 g
カルシウム	68 mg	食塩相当量	2.5 g

タラの田楽 (卵,小麦)

焼きうどん(小麦)／昆布煮(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／平天の炒り煮(卵,小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)

カロリー	442 kcal	たんぱく質	19.2 g
脂質	7.2 g	炭水化物	28.6 g
カルシウム	118 mg	食塩相当量	3.6 g

天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦)

焼きうどん(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／昆布煮(小麦)

カロリー	483 kcal	たんぱく質	12.3 g
脂質	15.6 g	炭水化物	49 g
カルシウム	59 mg	食塩相当量	3.4 g

5/10

金

牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分)

チヂミ(卵,小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／マカロニペペロンチーノ(小麦,乳成分)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯

カロリー	508 kcal	たんぱく質	13.3 g
脂質	14.4 g	炭水化物	90.4 g
カルシウム	47 mg	食塩相当量	2.5 g

鶏肉の照焼き (卵,小麦,乳成分)

煮奴(小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／ふきの煮物(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)

カロリー	476 kcal	たんぱく質	16.8 g
脂質	28.3 g	炭水化物	30.8 g
カルシウム	114 mg	食塩相当量	3.5 g

八宝菜 (かに,小麦,乳成分)

オムレツ(卵,小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／松前風高菜(小麦)／厚揚げ煮(小麦)

カロリー	445 kcal	たんぱく質	18.8 g
脂質	11.7 g	炭水化物	34.1 g
カルシウム	232 mg	食塩相当量	3.5 g

週平均

カロリー 495 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 472 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 462 kcal 食塩相当量 3.5 g