

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

9/7 月	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／人参と揚げの金平(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 488 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 77.4 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 2 g</p>	<p><b>サバの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>里芋の旨煮(小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／人参と揚げの金平(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 29.4 g カルシウム 129 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／佃煮(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 25.4 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p><b>鶏肉のさっぱり煮</b> (小麦,乳成分)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／大学芋(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／梅しらすご飯</p> <p>カロリー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 98 g カルシウム 113 mg 食塩相当量 2.8 g</p>	<p><b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分)</p> <p>春雨サラダ(かに,卵,小麦)／ミニオムレツ(卵)／大学芋(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 429 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 51.2 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p><b>牛肉の柳川風煮</b> (卵,小麦)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／カミナリコンニャク(小麦)</p> <p>カロリー 480 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 58.1 g カルシウム 124 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
9/9 水	<p><b>カレーの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>豆腐の煮物(小麦)／なます(小麦)／ふきの煮物(小麦)／黒豆(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 6 g 炭水化物 74.1 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p><b>サワラの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>鶏肉の磯辺揚げ(小麦,乳成分)／南瓜煮(小麦)／なます(小麦)／ふきの煮物(小麦)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 38.3 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>イワシの梅煮</b> (卵,小麦)</p> <p>豚焼肉(小麦,乳成分)／なます(小麦)／ウズラ豆／ふきの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27 g カルシウム 124 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p><b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分)</p> <p>カニクリームコロッケ(かに,卵,小麦,乳成分)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 538 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 74.6 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>やわらかーロステーキ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>エビ団子のクリーム煮(えび,卵,小麦,乳成分)／キャベツのナムル(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物</p> <p>カロリー 463 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 29.5 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>チキンソテー</b> (小麦,乳成分)</p> <p>中華焼きそば(えび,かに,小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／キャロットラペ(小麦)／若竹煮(小麦)</p> <p>カロリー 490 kcal たんぱく質 32 g 脂質 26.8 g 炭水化物 44.7 g カルシウム 3.4 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
9/11 金	<p><b>アジの柚庵焼き</b> (小麦)</p> <p>大根のそぼろ煮(小麦)／ひじき煮(小麦)／竹輪の炒り煮(小麦)／梅えのき(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10 g 炭水化物 71 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p><b>カジキおろしソース</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>塩ダレ焼きそば(小麦,乳成分)／高野豆腐の含め煮(小麦)／ひじき煮(小麦)／竹輪の炒り煮(小麦)／梅えのき(小麦)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 40.2 g カルシウム 117 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>タラの蒸し焼き</b> (小麦)</p> <p>茄子のはさみ揚げ(卵,小麦,乳成分)／竹輪の炒り煮(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 443 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.3 g</p>

週平均

カロリー 487 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 450 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 457 kcal 食塩相当量 3.4 g