

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

9/14 月	<p>ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分)</p> <p>エビカツ(えび,小麦)／コールスロー(卵,小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 530 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 27.3 g 炭水化物 94.6 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>グリルチキン (小麦,乳成分)</p> <p>芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／コールスロー(卵,小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物</p> <p>カロリー 517 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>煮込みハンバーグ (卵,小麦,落花生,乳成分)</p> <p>野菜サラダ(小麦,乳成分)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ジャーマンポテト(乳成分)</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 15 g 脂質 31.1 g 炭水化物 47.3 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p>サケの塩焼き (小麦)</p> <p>八幡巻(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)／俵おにぎり</p> <p>カロリー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 82.3 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>サケの塩焼き (小麦)</p> <p>八幡巻(小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 30.6 g カルシウム 139 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>穴子の天ぷら (えび,かに,卵,小麦,乳成分)</p> <p>八幡巻(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／金山寺味噌(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 469 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 54.9 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 3.3 g</p>
9/16 水	<p>鶏肉山椒風味 (小麦)</p> <p>お魚厚揚げと里芋煮(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／糸コンニャクの甘辛煮(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 535 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 88.2 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分)</p> <p>豆腐の煮物(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／糸コンニャクの甘辛煮(小麦)／椎茸煮(小麦)</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 47.8 g カルシウム 139 mg 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>高野豆腐とさつま揚げの煮物(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／刻みしそふき(小麦)／ワカサギの南蛮漬(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 37.3 g 炭水化物 86.3 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
9/17 木	<p>サワラの田楽 (卵,小麦)</p> <p>肉団子(卵,小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／お豆と五穀のご飯</p> <p>カロリー 491 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 78.3 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>サンマのおかか煮 (小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／じゃが芋の煮物(小麦)／茄子のオランダ煮(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 40 g カルシウム 191 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>サバの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／糸コンニャクの風味煮(えび,小麦)</p> <p>カロリー 428 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 52.4 g カルシウム 3.4 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
9/18 金	<p>豚肉の生姜焼き (小麦,乳成分)</p> <p>揚天の煮物(小麦)／ワカメと枝豆の煮物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 472 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.1 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>牛肉と野菜ポン酢添え (卵,小麦,乳成分)</p> <p>カニカマと野菜の天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／巾着の煮物(小麦)／ワカメと枝豆の煮物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 435 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 124 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>鶏肉彩野菜ソース (卵,小麦,乳成分)</p> <p>アジフライ(小麦)／ワカメと枝豆の煮物(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／厚揚げの生姜煮(小麦)</p> <p>カロリー 520 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 32.2 g 炭水化物 28.4 g カルシウム 238 mg 食塩相当量 3.4 g</p>

週平均

カロリー 507 kcal 食塩相当量 2.3 g

週平均

カロリー 465 kcal 食塩相当量 3.3 g

週平均

カロリー 471 kcal 食塩相当量 3.4 g