

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

5/3

月

5/4

火

5/5

水

年間スケジュールにより5/3(月)~5/5(水)はお休みさせていただきます。

締切日は4/21(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。

5/6

木

タラの蒸し焼き (小麦)

茄子のはさみ揚げ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物／ゆかりご飯

カロリー	466	kcal	たんぱく質	14.8	g
脂質	4.6	g	炭水化物	73.4	g
カルシウム	60	mg	食塩相当量	2.4	g

サバの塩焼き (卵,小麦)

豚肉とごぼうの甘辛煮(小麦)／がんも煮(小麦)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物

カロリー	419	kcal	たんぱく質	26.3	g
脂質	22.5	g	炭水化物	30.7	g
カルシウム	83	mg	食塩相当量	3.4	g

アジの柚庵焼き (小麦)

豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／切干大根煮(小麦)

カロリー	425	kcal	たんぱく質	19.5	g
脂質	13.9	g	炭水化物	25.8	g
カルシウム	3.4	mg	食塩相当量	3.4	g

5/7

金

鶏肉の唐揚げ (小麦,乳成分)

エビ団子と高野豆腐の煮物(えび,卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯

カロリー	515	kcal	たんぱく質	23	g
脂質	21.9	g	炭水化物	76.4	g
カルシウム	67	mg	食塩相当量	2.4	g

照焼きハンバーグ (卵,小麦,乳成分)

白身魚フライ(小麦,乳成分)／三角揚げの煮物(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)

カロリー	467	kcal	たんぱく質	17	g
脂質	25.2	g	炭水化物	36.6	g
カルシウム	48	mg	食塩相当量	3.3	g

ヒレカツ (小麦,乳成分)

巾着の煮物(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)

カロリー	477	kcal	たんぱく質	16.1	g
脂質	12.9	g	炭水化物	36.7	g
カルシウム	92	mg	食塩相当量	3.3	g

週平均

カロリー 491 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 443 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.4 g