

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

5/10 月	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／キャロットラペ(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 71.2 g カルシウム 110 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>カレイの天ぷら (小麦,乳成分)</p> <p>芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／キャロットラペ(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 463 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 131 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>サワラの西京焼き (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／金平ごぼう(小麦)</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.3 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>チキンソテー (小麦,乳成分)</p> <p>春雨の中華和え(小麦)／ブロッコリーソテー(小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物／ケチャップライス</p> <p>カロリー 533 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 64.3 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>酢豚 (小麦,乳成分)</p> <p>塩ダレ焼きそば(えび,小麦,乳成分)／シューマイ(卵,小麦,乳成分)／ブロッコリーソテー(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 454 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 61.1 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分)</p> <p>シューマイ(えび,小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／梅えのき(小麦)／高野豆腐と竹輪の煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 31.9 g 炭水化物 43.8 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
5/12 水	<p>サバの照焼き (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／ウズラ豆／ご飯</p> <p>カロリー 516 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 79.8 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>アジのもろみ漬焼き (小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／竹輪の煮物(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／ウズラ豆</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 27.5 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>サケの塩焼き (小麦)</p> <p>鶏肉の炭火焼き風味(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／里芋のそぼろあんかけ(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 22.6 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／なます(小麦)／フキの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 92.5 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>鶏肉山椒風味 (小麦,乳成分)</p> <p>エビ団子と南瓜の煮物(えび,卵,小麦)／コンニャクとピーマンの炒め物(小麦)／なます(小麦)／フキの煮物(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 472 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 47.6 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分)</p> <p>イワシの梅煮(小麦)／なます(小麦)／漬物(小麦)／もやしソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 13 g 脂質 25.8 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
5/14 金	<p>アカウオの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>南瓜そぼろあん(小麦)／オクラの和え物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 78.9 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>タラの田楽 (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／もろこし焼き(卵,小麦)／オクラの和え物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 20 g 脂質 9.7 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>カニ入りつみれと根菜の煮物 (えび,かに,卵,小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／生姜漬け(小麦)／豚肉と白菜の中華炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 3.5 g</p>

週平均

カロリー 490 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 457 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 452 kcal 食塩相当量 3.5 g