

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

9/19 月	<b>タラの田楽</b> (卵,小麦) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／糸コンニャクの煮物(えび,小麦)／梅えのき(小麦)／ご飯 カロリー 443 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 4.7 g 炭水化物 91 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>アジの塩焼き</b> (卵,小麦) 豚肉と野菜の炒め煮(小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／糸コンニャクの煮物(えび,小麦)／梅えのき(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>サバの山椒焼き</b> (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／糸コンニャクの煮物(えび,小麦)／梅えのき(小麦)／わけぎの煮浸し(卵,小麦) カロリー 450 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.9 g 炭水化物 33.5 g カルシウム 87 mg 食塩相当量 3.4 g
	<b>鶏肉の炭火焼き風味</b> (小麦,乳成分) 寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／漬物／ご飯 カロリー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 76.8 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>肉じゃが</b> (小麦) 海鮮焼き(卵,小麦)／うまい菜の煮浸し(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／漬物 カロリー 449 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 32.6 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>豚肉の塩麴焼き</b> (小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／巾着の煮物(小麦) カロリー 478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 34.6 g 炭水化物 23.9 g カルシウム 112 mg 食塩相当量 3.4 g
9/21 水	<b>エビフライ</b> (えび,小麦) しんじょの煮物(卵,小麦)／マカロニカレーソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物／ケチャップライス カロリー 538 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 82 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>フライ盛合せ</b> (えび,かに,卵,小麦) 中華くらげの和え物(小麦)／しんじょの煮物(卵,小麦)／マカロニカレーソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物 カロリー 471 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 40.6 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>カジキマグロの香味揚げ</b> (卵,小麦) 豚バラあぶり焼き(小麦,乳成分)／中華くらげの和え物(小麦)／漬物／昆布煮(卵,小麦) カロリー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 28 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 112 mg 食塩相当量 3.5 g
	<b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 460 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 68.9 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>グリルチキン</b> (小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵)／コールスロー(卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分) カロリー 465 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.4 g 炭水化物 19.2 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>牛肉とごぼうの煮物</b> (小麦) アジの塩焼き(卵,小麦)／ほうれん草の胡麻和え(小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／茄子の天ぷら(小麦,乳成分) カロリー 447 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 26.4 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g
9/23 金	<b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦) 豆腐のそぼろ煮(小麦)／枝豆の煮物(小麦)／吹き寄せ(小麦)／漬物(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分) カロリー 452 kcal たんぱく質 18 g 脂質 7.9 g 炭水化物 73.2 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>サワラのもろみ漬焼き</b> (小麦) つくね串と南瓜の煮物(卵,小麦,乳成分)／春雨の中華和え(卵,小麦)／枝豆の煮物(小麦)／吹き寄せ(小麦)／漬物(小麦) カロリー 457 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>メバルの煮つけ</b> (小麦) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／茎ワカメ(小麦)／漬物(小麦)／南瓜と竹の子の煮物(小麦) カロリー 432 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 29.7 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 490 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 457 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 458 kcal 食塩相当量 3.5 g