

すま

ありま

きたの

美味しさと満足の5種おかずごはん

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

11/21 月	タラのレモン風味焼き (小麦,乳成分) スパゲティソース(卵,小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／ワカメの甘酢和え(小麦)／れんこんの甘辛炒め(小麦)／ご飯 カロリー 448 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 2.4 g	サワラの照焼き (小麦) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／大根と高菜の炒め物(小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／ワカメの甘酢和え(小麦)／れんこんの甘辛炒め(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.1 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 3.4 g	イワシのみぞれ煮 (小麦) やわらかーロステーキ(小麦,乳成分)／ワカメの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 23.1 g カルシウム 154 mg 食塩相当量 3.5 g
	すき焼き (小麦) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／白和え(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 477 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 87.9 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.5 g	鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳成分) チンゲン菜中華炒め(かに,小麦,乳成分)／南瓜煮(小麦)／白和え(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物 カロリー 480 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 129 mg 食塩相当量 3.5 g	甘栗コロッケ (小麦,乳成分) 田楽(卵,小麦)／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分)／漬物／チンゲン菜中華炒め(かに,小麦,乳成分) カロリー 486 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 50.5 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 3.5 g
11/23 水	エビの天ぷら (えび,小麦,乳成分) しんじょの煮物(卵,小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／俵おにぎり カロリー 483 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 78.2 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 2.4 g	天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦,乳成分) サケの塩焼き(小麦)／しんじょの煮物(卵,小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物 カロリー 467 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.4 g	サンマの蒲焼き (卵,小麦,乳成分) 鶏肉の天ぷら(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／昆布巻(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦) カロリー 471 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 29.1 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 3.6 g
	肉団子の甘酢あんかけ (卵,小麦,乳成分) 春巻(小麦)／大学芋(小麦)／オクラの和え物(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 494 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 96.2 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.4 g	豚肉のトマトソース煮 (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／巾着の煮物(小麦)／大学芋(小麦)／オクラの和え物(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分) カロリー 471 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12.7 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 3.5 g	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分) がんもと揚天の煮物(卵,小麦)／オクラの和え物(小麦)／まぐろ角煮(小麦)／春巻(小麦) カロリー 460 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 51.1 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g
11/25 金	アジの柚庵焼き (小麦) 里芋の旨煮(小麦)／うまい菜の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／漬物(小麦)／ゆかりご飯 カロリー 462 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 5.6 g 炭水化物 73.9 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.5 g	カレイの煮つけ (小麦) パンバンジー(卵,小麦,乳成分)／揚天の煮物(卵,小麦)／うまい菜の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／漬物(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 3.5 g	アカウオの粕漬焼き (卵,小麦) 豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／もやしともずく柚子風味(小麦)／漬物(小麦)／焼きうどん(小麦) カロリー 448 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 473 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 463 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 460 kcal 食塩相当量 3.5 g