

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

11/28 月	ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分) カニカマフライ(かに,卵,小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 508 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.4 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.6 g	ミンチカツ (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／枝豆のおろし和え(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 470 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 36.3 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 3.4 g	鶏肉の塩麴焼き (小麦,乳成分) 三角揚げの煮物(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分) カロリー 477 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 29.6 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 3.6 g
	サワラの塩焼き (卵,小麦) 玉子焼き(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／さつま芋のレモン煮／人参生姜風味(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分) カロリー 475 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 73.2 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.5 g	おでん (卵,小麦) チキンステーキ(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／さつま芋のレモン煮／人参生姜風味(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 241 mg 食塩相当量 3.6 g	メバルの煮つけ (卵,小麦) 牛肉と野菜青しそ風味(小麦)／さつま芋のレモン煮／ゆず香りコンニャク(小麦)／昆布煮(小麦) カロリー 434 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 3.5 g
11/30 水	豚肉の天ぷら (小麦,乳成分) マカロニサラダ(卵,小麦)／茄子の煮浸し(小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 492 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 78.1 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.3 g	親子煮 (卵,小麦) 白身魚の磯辺揚げ(小麦,乳成分)／白菜の香味和え(卵,小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／漬物(小麦) カロリー 502 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 32.4 g 炭水化物 24.7 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.4 g	肉じゃが (小麦) アジの塩焼き(卵,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／茄子と揚げの煮物(小麦) カロリー 446 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 44.8 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 3.6 g
	サバの煮つけ (小麦) 煮奴(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)／梅えのき(小麦)／ワカメご飯(小麦) カロリー 477 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 67.9 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 2.6 g	アカウオの塩焼き (卵,小麦) 牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)／梅えのき(小麦) カロリー 439 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.5 g	カレーの天ぷら (卵,小麦,乳成分) 高野豆腐とさつま揚げの煮物(卵,小麦)／切干大根煮(小麦)／漬物(小麦)／キャベツの梅和え(小麦) カロリー 442 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g
12/2 金	鶏肉の炭火焼き風味 (小麦,乳成分) 揚天の煮物(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／ごぼうの甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.4 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 2.4 g	やわらか一口ステーキ (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)／ふきの煮物(小麦)／ごぼうの甘辛煮(小麦)／漬物 カロリー 459 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 27.6 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 3.4 g	八宝菜 (かに,卵,小麦,乳成分) 玉子ベーコンマヨカツ(卵,小麦,乳成分)／ふきの甘辛煮(小麦)／たたきごぼう(小麦)／巾着の煮物(小麦) カロリー 455 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 493 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 461 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.6 g