

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

12/5 月	<p>牛肉と野菜のポン酢添え (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／コンニャク煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 465 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.8 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>グリルチキン (小麦,乳成分)</p> <p>ミニオムレツ(卵,小麦,乳成分)／高野豆腐の和え物(小麦)／コンニャク煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 20.8 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ヒレカツ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>野菜サラダ(卵)／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／ウグイス豆／里芋とコンニャクの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 51.1 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p>海鮮炒め (かに,小麦,乳成分)</p> <p>厚揚げ煮(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 4.5 g 炭水化物 74.4 g カルシウム 223 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>そぼろ肉じゃが(小麦)／金平ごぼう(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 192 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>タラの蒸し焼き (小麦)</p> <p>麻婆豆腐(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／漬物／金平ごぼう(小麦)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
12/7 水	<p>ハンバーグ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／れんこん煮(えび,小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 507 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>回鍋肉 (小麦,乳成分)</p> <p>春巻(卵,小麦,乳成分)／ジャーマンポテト(乳成分)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／れんこん煮(えび,小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 31 g 炭水化物 35.8 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>チキンソテー (小麦,乳成分)</p> <p>エビ肉シューマイ(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／ジャーマンポテト(乳成分)／昆布佃煮(小麦)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 488 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 36.2 g 炭水化物 34.6 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／ワカメの煮物(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／竹の子味噌和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 74.4 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>アジの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／南瓜煮(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／竹の子味噌和え(小麦)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 24.5 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>サバの山椒焼き (小麦)</p> <p>豚焼肉(小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／漬物(小麦)／竹の子の土佐煮(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.6 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
12/9 金	<p>鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳成分)</p> <p>切干大根煮(小麦)／がんと煮(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 503 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 67.1 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>ミートボールカレー (卵,小麦,乳成分)</p> <p>野菜サラダ(卵)／もちこし焼き(卵,小麦,乳成分)／がんと煮(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 28.3 g 炭水化物 34.7 g カルシウム 86 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,卵,小麦,乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／糸コンニャクの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18 g 炭水化物 52.8 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.5 g</p>

週平均

カロリー 478 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 465 kcal 食塩相当量 3.5 g