

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

12/12 月	カレイの煮つけ (小麦) 焼きうどん(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／梅えのき(小麦)／ごはん カロリー 446 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6 g 炭水化物 71.9 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.5 g	サバの照焼き (小麦) 豚肉と根菜の炒め煮(小麦)／春雨の中華和え(卵,小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／梅えのき(小麦) カロリー 441 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.6 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 3.5 g	サワラの西京焼き (小麦) 鶏肉の和風あんかけ(小麦)／卵の花(小麦)／梅えのき(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦) カロリー 456 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 18.3 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.7 g
12/13 火	鶏肉のバターソテー (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／玉子焼き(卵,小麦)／漬物(小麦)／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分) カロリー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 73.3 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 2.6 g	八宝菜 (かに,小麦,乳成分) 海鮮焼き(卵,小麦)／スパゲティーナポリタン(小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／玉子焼き(卵,小麦)／漬物(小麦) カロリー 449 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 37.6 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.4 g	つくねの旨煮 (卵,小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／漬物(小麦)／白菜の中華炒め(かに,小麦,乳成分) カロリー 445 kcal たんぱく質 15 g 脂質 12.5 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 181 mg 食塩相当量 3.5 g
12/14 水	カジキの唐揚げ (小麦,乳成分) ハムステーキ(小麦,乳成分)／南瓜のいとこ煮(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ごはん カロリー 492 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.9 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 2.5 g	メバルの煮つけ (卵,小麦) 豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／しろ菜の煮浸し(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 32.9 g カルシウム 138 mg 食塩相当量 3.5 g	天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)／しろ菜と豚肉の煮浸し(小麦) カロリー 457 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 181 mg 食塩相当量 3.4 g
12/15 木	豚肉と大根の煮物 (小麦) ワカサギの南蛮漬(小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／ひじき煮(小麦)／ふきの煮物(小麦)／俵おにぎり カロリー 486 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 75.4 g カルシウム 218 mg 食塩相当量 2.4 g	蒸し鶏と野菜の胡麻だれ (卵,小麦,乳成分) 大根と人参の煮物(小麦)／玉子豆腐(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／ひじき煮(小麦)／ふきの煮物(小麦) カロリー 440 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 3.4 g	ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分) コールスロー(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／漬物／もろこし焼(卵,小麦) カロリー 462 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 36.5 g カルシウム 3.5 mg 食塩相当量 3.5 g
12/16 金	アジのもろみ漬け焼き (小麦) 豆腐のそぼろあんかけ(小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦)／ごはん カロリー 473 kcal たんぱく質 18 g 脂質 11.7 g 炭水化物 70.7 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 2.5 g	タラのムニエル (卵,小麦,乳成分) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／切干大根煮(小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦) カロリー 437 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.8 g カルシウム 138 mg 食塩相当量 3.4 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)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／漬物(小麦)／じゃが芋の煮物(小麦) カロリー 451 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.7 g カルシウム 113 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 494 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 440 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 454 kcal 食塩相当量 3.5 g