

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

3/20 月	<p>親子煮 (卵,小麦)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 74.9 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 432 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 39.8 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>豚肉の天ぷら (小麦)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／まぐろ角煮(小麦)／糸こんにゃくの炒り煮(小麦)</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 28.4 g 炭水化物 52.8 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>サワラの柚庵焼き (小麦)</p> <p>里芋の旨煮(小麦)／なます(小麦)／カミネリコンニャク(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／梅ご飯</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 95.8 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／平焼玉子(卵,小麦)／なます(小麦)／カミネリコンニャク(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 441 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 46 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>タラのレモン風味焼き (卵,小麦,乳成分)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／漬物(小麦)／里芋煮(小麦)</p> <p>カロリー 428 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 28 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
3/22 水	<p>豚肉のトマトソース煮 (小麦,乳成分)</p> <p>お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／コールスロー(卵,小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 463 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>タンドリーチキン (小麦,乳成分)</p> <p>しんじょの煮物(卵,小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／コールスロー(卵,小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 28.4 g 炭水化物 30.6 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>牛肉とごぼうの煮物 (小麦)</p> <p>玉葱コロッケ(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 31 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p>海鮮炒め (かに,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(小麦)／人参のマリネ(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／なめ茸(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.5 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>カジキの照焼き (小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／巾着の煮物(小麦)／人参のマリネ(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／なめ茸(小麦)</p> <p>カロリー 439 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 109 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>カレイの煮つけ (卵,小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／人参のマリネ(小麦)／漬物(小麦)／キャベツとウインナーの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 434 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 16.2 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
3/24 金	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／れんこんの金平(小麦)／大豆ミートの肉味噌(小麦)／漬物／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 88.3 g カルシウム 177 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>菜の花コロッケ (小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(卵,小麦)／チンゲン菜のソテー(かに,小麦,乳成分)／れんこんの金平(小麦)／大豆ミートの肉味噌(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 446 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 24.3 g 炭水化物 38.6 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>鶏肉山椒風味 (小麦)</p> <p>三角揚げの煮物(小麦)／チンゲン菜のソテー(えび,小麦,乳成分)／漬物／じゃが芋のクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 479 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 28 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.6 g</p>

週平均

カロリー 473 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 446 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 450 kcal 食塩相当量 3.5 g