

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

4/3 月	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 72.9 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>鶏肉の照焼き (卵,小麦,乳成分)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)／なます(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 15 g 脂質 27.3 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>ヒレカツ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>コールスロー(小麦,乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物／しんじょの煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p>アジの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>肉団子(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 79.4 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>メバルの煮つけ (小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／大根と高菜の炒め物(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 434 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 31.1 g カルシウム 120 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>サワラの塩麴焼き (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
4/5 水	<p>豚肉の天ぷら (小麦,乳成分)</p> <p>高野豆腐の含め煮(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 71.1 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>ミンチカツ (小麦,乳成分)</p> <p>スパゲティーサラダ(卵,小麦)／里芋と昆布巻の煮物(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 39.4 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>鶏肉の和風あんかけ (小麦)</p> <p>豆腐とさつま揚げの煮物(卵,小麦)／中華くらげの和え物／漬物(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 19.3 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>カジキのもろみ漬け焼き (小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.4 g 炭水化物 74.7 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>サバの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／がんも煮(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 22.6 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>海鮮炒め (えび,かに,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／厚揚げ(小麦)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 233 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
4/7 金	<p>チキンソテー (小麦,乳成分)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／じゃが芋の煮物(小麦)／漬物／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 532 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 63.4 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>酢豚 (小麦,乳成分)</p> <p>カニカマフライ(かに,卵,小麦)／チンゲン菜のソテー(卵,小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／じゃが芋の煮物(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 479 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 57.9 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 49.3 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 3.6 g</p>

週平均

カロリー 479 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 454 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 462 kcal 食塩相当量 3.5 g