

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

9/18 月	<p><b>サバの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦)／オクラの和え物(小麦)／ふきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 66.8 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p><b>タラの蒸し焼き</b> (小麦)</p> <p>三角揚げの煮物(小麦)／金平ごぼう(卵,小麦)／オクラの和え物(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 435 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.7 g カルシウム 109 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>アジの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／金山寺味噌(小麦)／ふきと根菜の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 28.1 g カルシウム 86 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p><b>鶏肉の和風あんかけ</b> (小麦)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／いんげんのおかか和え(小麦)／若竹煮(小麦)／ウズラ豆／ごはん</p> <p>カロリー 523 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 81.9 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>さつま芋としんじょの煮物(卵,小麦)／春雨の中華和え(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／若竹煮(小麦)／ウズラ豆</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 58.5 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>豆腐ハンバーグ</b> (卵,小麦)</p> <p>ハムステーキ(小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／しんじょの煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 21 g 炭水化物 36 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
9/20 水	<p><b>エビフライ</b> (えび,かに,卵,小麦)</p> <p>照焼きハンバーグ(小麦,乳成分)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)／ジャーマンポテト(乳成分)／白きくらげの梅しそ和え(小麦)／俵おにぎり</p> <p>カロリー 546 kcal たんぱく質 14 g 脂質 29.1 g 炭水化物 92.2 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>エビフライ</b> (えび,卵,小麦)</p> <p>ミートスパゲティー(小麦,乳成分)／ジャーマンポテト(乳成分)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／白きくらげの梅しそ和え(小麦)</p> <p>カロリー 508 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 52.2 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>プリプリエビカツ</b> (えび,卵,小麦,乳成分)</p> <p>八幡巻(小麦,乳成分)／ジャーマンポテト(乳成分)／ゆず香りコンニャク(小麦)／ミートスパゲティー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 496 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 37.5 g 炭水化物 47.6 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p><b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ごはん</p> <p>カロリー 463 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.2 g 炭水化物 69 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>鶏肉の炭火焼き風味</b> (小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／高野豆腐の和え物(小麦)／椎茸煮(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 480 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.5 g 炭水化物 18.6 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>牛肉と野菜青しそ風味</b> (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(小麦)／大根煮(小麦)／まぐろ角煮(小麦)／丸天と高野豆腐の煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 436 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 104 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
9/22 金	<p><b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／卵の花(小麦)／漬物(小麦)／梅菜めし</p> <p>カロリー 472 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 77.4 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>パンバンジー(卵,小麦,乳成分)／里芋と昆布巻の煮物(小麦)／キャベツとカニカマの塩ダレ炒め(かに,卵,小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 29.5 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>メバルの野菜あんかけ</b> (かに,小麦,乳成分)</p> <p>チキンステーキ(小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／漬物(小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 479 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 109 mg 食塩相当量 3.6 g</p>

週平均

カロリー 495 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 464 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 460 kcal 食塩相当量 3.5 g