

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

9/25 月	<b>やわらか一口ステーキ</b> (小麦,乳成分) しんじょの煮物(卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物／菜めし カロリー 511 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 72.6 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>豚肉のトマトソース煮</b> (小麦,乳成分) れんこん饅頭(小麦)／昆布煮(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／カリフラワーペペロンチーノ(乳成分)／漬物(小麦) カロリー 460 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 27.8 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>タンドリーチキン</b> (小麦,乳成分) コールスロー(小麦,乳成分)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／白きくらげの梅しそ和え(小麦)／昆布煮(小麦) カロリー 467 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 19.5 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 3.6 g
	<b>カジキのバター風味焼き</b> (小麦,乳成分) 春巻(小麦)／人参のマリネ(小麦)／れんこん煮(えび,小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 483 kcal たんぱく質 14 g 脂質 13.6 g 炭水化物 74.6 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>サワラの塩焼き</b> (卵,小麦) 豚肉とごぼうの甘辛煮(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)／人参のマリネ(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.4 g カルシウム 86 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>アカウオの煮つけ</b> (小麦) 焼きうどん(小麦)／人参のマリネ(小麦)／黒豆(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10 g 炭水化物 27.6 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.5 g
9/27 水	<b>チキンソテー</b> (小麦,乳成分) 春雨サラダ(かに,卵,小麦)／麩の甘辛煮(小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 507 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 69.2 g カルシウム 26 mg 食塩相当量 2.6 g	<b>ミンチカツ</b> (小麦,乳成分) 中華焼きそば(かに,小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／丸天の煮物(卵,小麦)／麩の甘辛煮(小麦) カロリー 504 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 43.9 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>酢豚</b> (小麦,乳成分) 小エビの天ぷら(えび,卵,小麦)／麩の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／竹輪煮(卵,小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 3.5 g
	<b>おでん</b> (卵,小麦) 玉子焼き(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／糸こんにゃくの煮物(小麦)／漬物／ひじきご飯(小麦) カロリー 476 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 121.5 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.6 g	<b>イワシの梅煮</b> (小麦) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／うまい菜の煮浸し(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／糸こんにゃくの煮物(小麦)／干瓢煮(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 50.1 g カルシウム 145 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>タラの粕漬焼き</b> (卵,小麦) さつま揚げの煮物(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／漬物／肉団子(卵,小麦,乳成分) カロリー 431 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 46.8 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 3.4 g
9/29 金	<b>豚焼肉</b> (小麦,乳成分) もろこし焼き(卵,小麦)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／ひじき煮(小麦)／えのきの煮物(小麦)／ご飯 カロリー 467 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 74.9 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>鶏肉の照焼き</b> (卵,小麦,乳成分) 煮奴(小麦)／野菜天ぷら(小麦)／ふきの煮物(小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 480 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 22.2 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>肉じゃが</b> (小麦) サバの塩焼き(卵,小麦)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／玉葱の甘酢和え(小麦)／もろこし焼き(卵,小麦,乳成分) カロリー 453 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 51.8 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 489 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 451 kcal 食塩相当量 3.5 g