

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

10/2 月	サワラのもろみ漬け焼き (小麦) 豚肉甘酢あん(小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／枝豆とコーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 490 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 79.6 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 2.4 g	アカウオの塩焼き (卵,小麦) 焼きうどん(小麦)／がんも煮(小麦)／ワカメの甘酢和え(小麦)／枝豆とコーンのソテー(小麦,乳成分)／えのきの煮物(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 33.6 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.4 g	サケの塩焼き (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／えのきの煮物(小麦)／枝豆のひすい煮(小麦)／茄子の揚げ煮(小麦,乳成分) カロリー 448 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 3.4 g
	ミートボールカレー (卵,小麦,乳成分) 生姜入り豆腐ステーキ(卵)／チンゲン菜中華炒め(かに,小麦,乳成分)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分) カロリー 545 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 78.9 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 2.6 g	スパイスチキン (小麦,乳成分) チンゲン菜中華炒め(えび,かに,小麦,乳成分)／高野豆腐の含め煮(小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)／ごぼう煮(卵,小麦)／漬物 カロリー 495 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 32.2 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 3.6 g	回鍋肉 (小麦,乳成分) 高野豆腐としんじょの煮物(卵,小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／和風スパゲティ(小麦,乳成分) カロリー 478 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 25.6 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 3.7 g
10/4 水	タラの蒸し焼き (小麦) ロールキャベツ(卵,小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／白和え(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯 カロリー 465 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 81.7 g カルシウム 109 mg 食塩相当量 2.5 g	アジの柚庵焼き (小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／南瓜煮(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦) カロリー 440 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.4 g	天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦) 豚肉と野菜の炒め煮(小麦)／白和え(小麦)／漬物／小松菜の煮浸し(小麦) カロリー 480 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 42.7 g カルシウム 145 mg 食塩相当量 3.4 g
	鶏肉山椒風味 (小麦,乳成分) 三角揚げの煮物(小麦)／オクラとツナの和え物(小麦)／ふきの煮物(小麦)／マカロニ生姜和え(小麦,乳成分)／梅ご飯 カロリー 536 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19.6 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 2.5 g	八宝菜 (かに,小麦,乳成分) ミニオムレツ(卵,小麦)／大根の旨煮(小麦)／オクラとツナの和え物(小麦)／ひじき煮(小麦)／マカロニ生姜和え(小麦,乳成分) カロリー 438 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 118 mg 食塩相当量 3.4 g	牛肉の柳川風煮 (卵,小麦) ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／オクラとツナの和え物(小麦)／中華くらげ／ひじき煮(小麦) カロリー 439 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 41.3 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 3.5 g
10/6 金	カレイの天ぷら (小麦) 里芋の旨煮(小麦)／胡瓜の和え物(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 477 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.4 g	サバの味噌煮 (小麦) 豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／胡瓜の和え物(小麦)／竹の子磯和え(小麦)／漬物(小麦) カロリー 451 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.5 g	おでん (卵,小麦) 鶏肉の照焼き(卵,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／ビーマンソテー(小麦,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分) カロリー 444 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 503 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 453 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 458 kcal 食塩相当量 3.5 g