

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

3/25 月	<p>おでん (卵,小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／オクラのおかか煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 2.8 g 炭水化物 72.1 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>つくね串と大根煮(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／オクラのおかか煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 430 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 3 g 炭水化物 32.9 g カルシウム 117 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>豆腐のふわふわ寄せ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>豚バラあぶり焼き(小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／金山寺味噌(小麦)／昆布煮(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
	<p>3/26 火</p> <p>鶏肉クリームソース (小麦,乳成分)</p> <p>がんも煮(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 73.2 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ヒレカツ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>スパゲティーナポリタン(小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／ワカメの煮物(小麦)／竹の子の金平(小麦)</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 35.1 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>アジの塩焼き(卵,小麦)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／漬物(小麦)／玉子焼き(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 441 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
3/27 水	<p>サワラの西京焼き (卵,小麦)</p> <p>八幡巻(小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／漬物／俵おにぎり</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 70.7 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>サワラの西京焼きと八幡巻 (小麦)</p> <p>炊き合わせ(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.4 g カルシウム 143 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>プリプリエビカツ (えび,卵,小麦,乳成分)</p> <p>八幡巻とさつま芋の煮物(小麦)／コールスロー(卵,小麦)／漬物／小松菜の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 491 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 48 g カルシウム 161 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p>3/28 木</p> <p>豚肉の生姜焼き (小麦,乳成分)</p> <p>豆腐のカニカマあんかけ(かに,卵,小麦)／なます(小麦)／れんこんの胡麻煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 76 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>牛肉とごぼうの煮物 (小麦)</p> <p>小エビの天ぷら(えび,卵,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／なます(小麦)／れんこんの胡麻煮(小麦)／椎茸煮(小麦)</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>鶏肉の炭火焼き風味 (小麦,乳成分)</p> <p>厚揚げとしんじょの煮物(卵,小麦)／なます(小麦)／椎茸煮(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 480 kcal たんぱく質 24 g 脂質 24.9 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 230 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
3/29 金	<p>アジフライ (小麦)</p> <p>チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／人参金平(小麦)／麩の甘辛煮(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 487 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.1 g 炭水化物 73.2 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／豚焼肉(小麦,乳成分)／人参金平(小麦)／麩の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 145 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>田楽 (卵,小麦)</p> <p>野菜天ぷら(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 443 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 35.4 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.6 g</p>

週平均

カロリー 488 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 462 kcal 食塩相当量 3.5 g