

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

4/15 月	<b>てりたまコロッケ</b> (卵,小麦,乳成分) スパゲティーナポリタン(小麦,乳成分)／わけぎの甘辛煮(小麦)／大豆煮(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 508 kcal たんぱく質 11 g 脂質 12.7 g 炭水化物 86.4 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>サワラの塩焼き</b> (卵,小麦) 豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／もやしのナムル(小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 449 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 11.5 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>サバのあぶり煮</b> (小麦) 牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／漬物／揚天の煮物(卵,小麦) カロリー 449 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 23.6 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 3.6 g
	<b>牛肉とごぼうの煮物</b> (小麦) カニカマ天ぷら(かに,卵,小麦)／ほうれん草のおかか和え(小麦)／人参金平(小麦)／漬物(小麦)／梅菜めし カロリー 479 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 78.6 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>肉団子とハムステーキ</b> (卵,小麦,乳成分) マカロニカレーソース(小麦,乳成分)／がんも煮(小麦)／いんげんの胡麻和え(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／椎茸煮(小麦) カロリー 468 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>スパイスチキン</b> (小麦,乳成分) オムレツ(卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のおかか和え(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／豆腐のカニカマあんかけ(かに,卵,小麦) カロリー 481 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 18.2 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 3.5 g
4/17 水	<b>アジの塩焼き</b> (卵,小麦) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／ウズラ豆／ご飯 カロリー 468 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7 g 炭水化物 84.9 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>カレイの天ぷら</b> (小麦) 豚肉とごぼうの甘辛煮(小麦)／高野豆腐の含め煮(小麦)／なます(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／玉葱のソテー(小麦) カロリー 469 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 118 mg 食塩相当量 3.6 g	<b>おでん</b> (卵,小麦) アジの塩焼き(卵,小麦)／野沢菜ワカメ(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分) カロリー 436 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.6 g
	<b>チキンソテー</b> (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／大根と高菜の炒め物(小麦)／えのきの煮物(小麦)／ご飯 カロリー 494 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14.9 g 炭水化物 68.8 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) もろこし焼き(卵,小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／枝豆の煮物(えび,小麦)／茄子のトマト煮(小麦,乳成分)／漬物 カロリー 456 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 30.4 g カルシウム 109 mg 食塩相当量 3.6 g	<b>肉じゃが</b> (小麦) チヂミ(卵,小麦,乳成分)／枝豆の煮物(えび,小麦)／まぐろ角煮(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分) カロリー 454 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 49.5 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.5 g
4/19 金	<b>海鮮炒め</b> (かに,小麦,乳成分) 春巻(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 459 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.6 g	<b>カジキのバター風味焼き</b> (小麦,乳成分) 鶏肉の唐揚げ(卵,小麦,乳成分)／コールスロー(卵,小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／ワカメの煮物(小麦)／漬物(小麦) カロリー 464 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>タラの田楽</b> (卵,小麦) 鶏肉の唐揚げ(卵,小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物(小麦)／切干大根煮(小麦) カロリー 459 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 482 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 461 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 456 kcal 食塩相当量 3.5 g