

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

4/22 月	やわらか一口ステーキ (小麦,乳成分) コールスロー(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 539 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 21 g 炭水化物 77.5 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 2.4 g	鶏肉の炭火焼き風味 (小麦,乳成分) 揚天の煮物(卵,小麦)／れんこんサラダ(卵,小麦,乳成分)／南瓜のいとこ煮(小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／漬物 カロリー 482 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 41.3 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 3.4 g	ミートボールカレー (卵,小麦,乳成分) 野菜サラダ(卵,小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／漬物(小麦)／がんと煮(小麦) カロリー 466 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 48.4 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.5 g
	サワラのレモン風味焼き (小麦,乳成分) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／カリフラワーケチャップ炒め(小麦,乳成分)／枝豆の煮物(えび,小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯 カロリー 471 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 71.3 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 2.5 g	アジの柚庵焼き (小麦) 豆腐ステーキ(卵)／和風スパゲティ(えび,小麦,乳成分)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ふきの煮物(小麦)／昆布佃煮(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.2 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.6 g	豆腐のふわふわ寄せ (卵,小麦,乳成分) 豚焼肉(小麦,乳成分)／カリフラワーケチャップ炒め(小麦,乳成分)／金山寺味噌(小麦)／ふきの煮物(小麦) カロリー 441 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 28.4 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.6 g
4/23 火	豆腐ハンバーグ春野菜あん (卵,小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦)／胡瓜の和え物(小麦)／白菜の煮浸し(かに,卵,小麦)／漬物／俵おにぎり カロリー 469 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.3 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.6 g	豆腐ハンバーグ春野菜あん (卵,小麦,乳成分) 寄せ揚げ(えび,小麦)／ひじき煮(小麦)／胡瓜の和え物(小麦)／白菜の煮浸し(かに,卵,小麦)／漬物 カロリー 450 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 34.6 g カルシウム 114 mg 食塩相当量 3.4 g	気仙沼産カツオカツ (小麦,乳成分) 玉子焼き・ハムステーキ(卵,小麦,乳成分)／胡瓜ともずく柚子風味(小麦)／漬物／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分) カロリー 476 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 22.2 g 炭水化物 40.6 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 3.5 g
	イワシのみぞれ煮 (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／はんぺん煮(卵,小麦)／麩の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分) カロリー 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 2.6 g	バサの唐揚げ (卵,小麦,乳成分) チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／はんぺん煮(卵,小麦)／麩の甘辛煮(小麦)／ごぼうの胡麻和え(小麦) カロリー 476 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19.6 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 3.4 g	アカウオの西京焼き (小麦) チキンステーキ(小麦,乳成分)／もやしのナムル(小麦)／漬物(小麦)／煮奴(小麦) カロリー 447 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 19.3 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 3.5 g
4/24 水	豚肉のトマトソース煮 (小麦,乳成分) がんと煮(小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 484 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 93.9 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.4 g	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／白和え(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／漬物(小麦) カロリー 468 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 43.3 g カルシウム 96 mg 食塩相当量 3.5 g	蒸し鶏わさびソース添え (小麦) 小エビの天ぷら(えび,卵,小麦)／白和え(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／コンニャクとピーマンの炒め物(小麦) カロリー 444 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 43.8 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.6 g
	4/25 木	4/26 金	4/24 水

週平均

カロリー 485 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 466 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 455 kcal 食塩相当量 3.5 g