

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

4/29 月	カジキの唐揚げ (小麦,乳成分) ハムステーキ(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 480 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 66.7 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 2.5 g	アカウオの塩焼き (卵,小麦) つくねの照煮(卵,小麦,乳成分)／切干大根煮(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／若竹煮(小麦)／玉葱の甘酢和え(小麦) カロリー 448 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 124 mg 食塩相当量 3.5 g	アジのもろみ漬け焼き (小麦) 鶏肉の和風あんかけ(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／切干大根煮(卵,小麦) カロリー 459 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.6 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 3.6 g
	すき焼き (小麦) 竹輪の天ぷら(卵,小麦)／れんこんの甘酢和え(小麦)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／わさびご飯 カロリー 471 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 23 g 炭水化物 81 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 2.5 g	鶏肉山椒風味 (小麦) 豆腐のカニカマあんかけ(かに,卵,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦) カロリー 491 kcal たんぱく質 22 g 脂質 31.2 g 炭水化物 20.6 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 3.5 g	酢豚 (小麦,乳成分) エビカツ(えび,小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／中華くらげ／竹輪と里芋の煮物(卵,小麦) カロリー 465 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 61.6 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 3.5 g
5/1 水	タラのねぎ塩焼き (小麦,乳成分) つくねの照煮(卵,小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／ごぼう煮(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯 カロリー 478 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 99.5 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.5 g	メバルの野菜あんかけ (かに,小麦,乳成分) オムレツ(卵,小麦,乳成分)／高野豆腐と丸天の煮物(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／糸こんにゃくの煮物(えび,小麦)／カリフラワーペロンチーノ(乳成分) カロリー 457 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 157 mg 食塩相当量 3.6 g	サワラの塩焼き (卵,小麦) つくねの照煮(卵,小麦,乳成分)／ワカメの甘酢和え(小麦)／ウズラ豆／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分) カロリー 442 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 45.7 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 3.4 g
	鶏肉の和風あんかけ (小麦) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／野菜の香味和え(小麦,乳成分)／ふきの煮物(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 525 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 67.6 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 2.5 g	豚肉と大根の煮物 (小麦) チヂミ(卵,小麦)／野菜の香味和え(小麦,乳成分)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／大豆の磯和え(小麦)／漬物 カロリー 426 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 3.5 g	牛肉とごぼうの煮物 (小麦) 白身魚の天ぷら(小麦)／ひじき煮(小麦)／漬物(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分) カロリー 435 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 35.1 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.5 g
5/3 金	年間スケジュールにより5/3(金)はお休みさせていただきます。		

週平均

カロリー 489 kcal

食塩相当量

2.5 g

週平均

カロリー 456 kcal

食塩相当量

3.5 g

週平均

カロリー 450 kcal

食塩相当量

3.5 g