

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

7/22 月	<p>アジの柚庵焼き (小麦)</p> <p>豚肉甘酢あん(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／えのきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 478 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 76.2 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>サバの照焼き (小麦)</p> <p>つくねの照煮(卵,小麦,乳成分)／ビーフンソテー(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／大豆煮(小麦)／昆布佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>サワラの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>豚肉甘酢あん(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／巾着の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 117 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>ロールキャベツ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>ポテトサラダ(卵,小麦,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／チンゲン菜中華炒め(えび,小麦,乳成分)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 492 kcal たんぱく質 9 g 脂質 10 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>ミンチカツ (小麦,乳成分)</p> <p>チンゲン菜中華炒め(えび,小麦,乳成分)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／ウインナーソテー(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／漬物</p> <p>カロリー 499 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 29.8 g 炭水化物 30.9 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>牛肉と野菜ポン酢添え (えび,かに,卵,小麦,乳成分)</p> <p>笹かまぼこと南瓜の煮物(卵,小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／漬物(小麦)／揚げ出し豆腐(小麦)</p> <p>カロリー 437 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 39.3 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
7/23 火	<p>ウナギの蒲焼き (卵,小麦,乳成分)</p> <p>蒸し鶏と野沢菜の和え物(小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／俵おにぎり</p> <p>カロリー 484 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 71.4 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>蒸し鶏わさびソース添え (小麦)</p> <p>ウナギの蒲焼き(卵,小麦,乳成分)／さつま揚げの煮物(卵,小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物</p> <p>カロリー 467 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.8 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>鶏肉の天ぷら (卵,小麦)</p> <p>ウナギの蒲焼き(卵,小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 25.6 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>小エビの天ぷら (えび,卵,小麦)</p> <p>ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 486 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 89.8 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>イワシの梅煮 (小麦)</p> <p>チキンステーキ(小麦)／野菜の香味和え(小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／ワカメの煮物(小麦)／れんこんの金平(小麦)</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 34.2 g カルシウム 131 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>カレイのあぶり煮 (小麦)</p> <p>焼きうどん(えび,小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／黒豆(小麦)／れんこん柚子風味(小麦)</p> <p>カロリー 457 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 29.1 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
7/24 水	<p>豚肉と大根の煮物 (小麦)</p> <p>竹輪天(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)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 14 g 脂質 14.1 g 炭水化物 91.2 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>夏野菜の寄せ揚げ(えび,小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 38.9 g カルシウム 119 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>肉団子とハムステーキ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>クリームコロッケ(かに,卵,小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／漬物／根菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 465 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
	<p>7/25 木</p>	<p>7/26 金</p>	<p>7/26 金</p>

週平均

カロリー 479 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 465 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