

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

7/29 月	アカウオのあぶり煮 (小麦) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／丸天の煮物(卵,小麦)／ごぼうの胡麻煮(小麦)／漬物(小麦)／ごはん カロリー 452 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.5 g	海鮮炒め (かに,小麦,乳成分) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／大根のあっさり煮(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分) カロリー 439 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 38.5 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.5 g	アジの塩焼き (卵,小麦) 蒸し鶏と野沢菜のあっさり和え(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／漬物(小麦)／昆布煮(小麦) カロリー 440 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 4.2 g 炭水化物 13.6 g カルシウム 114 mg 食塩相当量 3.5 g
	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／トウロク豆／ゆかりご飯 カロリー 498 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 80.8 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.5 g	鶏肉の炭火焼き風味 (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／高野豆腐の和え物(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物 カロリー 490 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24 g 炭水化物 36.5 g カルシウム 125 mg 食塩相当量 3.5 g	豚肉のトマトソース煮 (えび,かに,卵,小麦,乳成分) もろこし焼き(卵,小麦,乳成分)／高野豆腐の和え物(小麦)／もずくの和え物(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分) カロリー 446 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 62.3 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 3.4 g
7/30 火	サバの塩焼き (卵,小麦) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／漬物／ごはん カロリー 486 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 62.5 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 2.4 g	タラのムニエル (卵,小麦,乳成分) 麻婆春雨(小麦,乳成分)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／白和え(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)／漬物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.8 g カルシウム 105 mg 食塩相当量 3.6 g	天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦) 煮奴(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／麻婆春雨(小麦,乳成分) カロリー 478 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 39.6 g カルシウム 112 mg 食塩相当量 3.4 g
	つくねの旨煮 (卵,小麦,乳成分) 春雨の中華和え(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／ひじき生姜(小麦)／漬物(小麦)／菜めし カロリー 483 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 79.3 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.4 g	牛肉とごぼうの煮物 (小麦) れんこん饅頭(小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／ひじき生姜(小麦)／玉葱のソテー(小麦) カロリー 447 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 3.6 g	鶏肉レモン風味 (卵,小麦,乳成分) タラの田楽(卵,小麦)／ひじき生姜(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／金平ごぼう(小麦) カロリー 483 kcal たんぱく質 29 g 脂質 27.2 g 炭水化物 22.2 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 3.6 g
8/1 木	カニクリームコロッケ (えび,かに,卵,小麦,乳成分) しんじょの煮物(卵,小麦)／人参金平(小麦)／マカロニペペロンチーノ(小麦,乳成分)／竹の子の磯和え(小麦)／ごはん カロリー 495 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 79.1 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.5 g	カジキのバター風味焼き (小麦,乳成分) 三角揚げの煮物(小麦)／コールスロー(卵,小麦)／人参金平(小麦)／茄子のトマト煮(小麦,乳成分)／漬物(小麦) カロリー 459 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 3.5 g	メバルの野菜あんかけ (小麦) オムレツ(卵,小麦,乳成分)／竹の子の磯和え(小麦)／漬物(小麦)／茄子と厚揚げの煮物(小麦) カロリー 475 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 20.6 g カルシウム 183 mg 食塩相当量 3.6 g
	8/2 金	8/2 土	8/2 日

週平均

カロリー 483 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 464 kcal 食塩相当量 3.5 g