

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

8/5 月	<b>タラの蒸し焼き</b> (小麦) 焼きうどん(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／れんこん煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 470 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>カレイの天ぷら</b> (小麦) 里芋の旨煮(小麦)／れんこんの金平(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／カミネリコンニャク(小麦)／漬物(小麦) カロリー 450 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 48.9 g カルシウム 116 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>サケの塩焼き</b> (小麦) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／黒豆(小麦)／しんじょの煮物(卵,小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 33.8 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 3.4 g
	<b>酢豚</b> (小麦,乳成分) 春巻(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／オクラ煮浸し(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 514 kcal たんぱく質 11 g 脂質 14.9 g 炭水化物 86.3 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>鶏肉の照焼き</b> (卵,小麦,乳成分) がんも煮(小麦)／もやしの辛子和え(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／オクラ煮浸し(小麦)／キャベツの塩ダレ炒め(小麦,乳成分) カロリー 440 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.2 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>肉じゃが</b> (小麦) キャベツと胡瓜の和え物(かに,卵,小麦)／オクラ煮浸し(小麦)／漬物／ふきと根菜の煮物(小麦) カロリー 450 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 43.9 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 3.5 g
8/6 火	<b>カジキのおろしあんかけ</b> (小麦) 厚揚げの煮物(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／昆布煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 463 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 71.8 g カルシウム 194 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>サワラのもろみ漬け焼き</b> (小麦) 牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／揚天の煮物(卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／卵の花(小麦)／昆布佃煮(小麦) カロリー 432 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g 炭水化物 30.4 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 3.3 g	<b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／漬物(小麦)／芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分) カロリー 443 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.4 g
	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 竹輪と人参の煮物(卵,小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／南瓜の胡麻煮(小麦)／梅菜めし カロリー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>すき焼き</b> (小麦) 竹輪天(卵,小麦)／スパゲティソーテーレモン風味(小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分) ちぢみ(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／まぐろ角煮(小麦)／がんもの煮物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.6 g
8/7 水	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 竹輪と人参の煮物(卵,小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／南瓜の胡麻煮(小麦)／梅菜めし カロリー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>すき焼き</b> (小麦) 竹輪天(卵,小麦)／スパゲティソーテーレモン風味(小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分) ちぢみ(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／まぐろ角煮(小麦)／がんもの煮物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.6 g
	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 竹輪と人参の煮物(卵,小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／南瓜の胡麻煮(小麦)／梅菜めし カロリー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>すき焼き</b> (小麦) 竹輪天(卵,小麦)／スパゲティソーテーレモン風味(小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分) ちぢみ(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／まぐろ角煮(小麦)／がんもの煮物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.6 g
8/8 木	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 竹輪と人参の煮物(卵,小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／南瓜の胡麻煮(小麦)／梅菜めし カロリー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>すき焼き</b> (小麦) 竹輪天(卵,小麦)／スパゲティソーテーレモン風味(小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分) ちぢみ(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／まぐろ角煮(小麦)／がんもの煮物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.6 g
	<b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 竹輪と人参の煮物(卵,小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／南瓜の胡麻煮(小麦)／梅菜めし カロリー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>すき焼き</b> (小麦) 竹輪天(卵,小麦)／スパゲティソーテーレモン風味(小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>八宝菜</b> (かに,小麦,乳成分) ちぢみ(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／まぐろ角煮(小麦)／がんもの煮物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.6 g
8/9 金	<b>イワシの梅煮</b> (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／人参とえのきの和え物(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 440 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.4 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 2.3 g	<b>豆腐のふわふわ寄せ</b> (卵,小麦,乳成分) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／大根と高菜の炒め物(小麦)／人参とえのきの和え物(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物 カロリー 427 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 3.3 g	<b>バサの唐揚げ</b> (卵,小麦,乳成分) ハムステーキ(小麦,乳成分)／人参とえのきの和え物(小麦)／漬物／いんげんのソテー(小麦,乳成分) カロリー 473 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 21.4 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 3.5 g
	<b>イワシの梅煮</b> (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／人参とえのきの和え物(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 440 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.4 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 2.3 g	<b>豆腐のふわふわ寄せ</b> (卵,小麦,乳成分) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／大根と高菜の炒め物(小麦)／人参とえのきの和え物(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物 カロリー 427 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 3.3 g	<b>バサの唐揚げ</b> (卵,小麦,乳成分) ハムステーキ(小麦,乳成分)／人参とえのきの和え物(小麦)／漬物／いんげんのソテー(小麦,乳成分) カロリー 473 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 21.4 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 478 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 441 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 452 kcal 食塩相当量 3.5 g