

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

9/30 月	<p><b>チキンソテー</b> (小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／丸天の煮物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／マカロニケチャップソテー(小麦,乳成分)／ごはん</p> <p>カロリー 544 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 68.8 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 1.2 g</p>	<p><b>ミンチカツ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(卵,小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／丸天の煮物(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>牛肉とごぼうの煮物</b> (小麦)</p> <p>アジの塩焼き(卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／丸天の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 441 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14.8 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
	<p><b>カジキのねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>ハムステーキ(小麦)／人参サラダ(卵,小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 56.8 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p><b>田楽</b> (卵,小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／キャベツの煮浸し(えび,小麦)／いんげんの胡麻和え(小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 431 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 121 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p><b>サワラのレモン風味焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／いんげんの胡麻和え(小麦)／昆布佃煮(小麦)／オムレツ(卵,小麦)</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 24.7 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
10/2 水	<p><b>牛肉と野菜のポン酢添え</b> (小麦)</p> <p>巾着の煮物(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／漬物(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 425 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 66.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 1.5 g</p>	<p><b>鶏肉クリームソース</b> (小麦,乳成分)</p> <p>カニカマフライ(かに,卵,小麦)／三角揚げの煮物(小麦)／カリフラワーケチャップ炒め(小麦,乳成分)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／人参のグラッセ(乳成分)</p> <p>カロリー 528 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 29 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p><b>豚肉山椒風味</b> (小麦)</p> <p>巾着の煮物(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物／大根のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 457 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 14.3 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.4 g</p>
	<p><b>白身魚フライ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>肉団子(卵,小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／干瓢煮(小麦)／ごぼう煮(小麦)／ゆかりごはん</p> <p>カロリー 452 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 80.3 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 1.5 g</p>	<p><b>サバのあぶり煮</b> (小麦)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／春雨の中華和え(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／干瓢煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.6 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p><b>バサの唐揚げ</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>焼きうどん(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／竹輪と南瓜の煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 473 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.9 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
10/4 金	<p><b>豚肉と大根の煮物</b> (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,小麦)／春菊の胡麻和え(小麦)／ふきの山椒煮(小麦)／漬物(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 411 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 0.8 g</p>	<p><b>やわらか一口ステーキ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>揚天の煮物(卵,小麦)／高野豆腐の和え物(小麦)／さつま芋の甘煮(小麦,乳成分)／ふきの山椒煮(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 490 kcal たんぱく質 16 g 脂質 29.4 g 炭水化物 41.6 g カルシウム 96 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p><b>鶏肉の炭火焼き風味</b> (小麦,乳成分)</p> <p>揚天の煮物(卵,小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／松前風高菜(小麦)／野菜炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 484 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.5 g</p>

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 1.7 g

週平均

カロリー 481 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 462 kcal 食塩相当量 3.5 g