

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

10/7 月	<b>アジのもろみ漬け焼き</b> (小麦) 焼きうどん(小麦)／れんこんの甘酢和え(小麦)／枝豆の煮物(えび,小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 74.5 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>カレイの天ぷら</b> (小麦) 豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／金平ごぼう(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／枝豆の煮物(えび,小麦)／南瓜煮(小麦) カロリー 450 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>タラの田楽</b> (卵,小麦) チキンステーキ(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／白きくらげの梅しそ和え(小麦)／和風スパゲティー(小麦,乳成分) カロリー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 23.1 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.4 g
	<b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦) お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／オクラのおかか和え(小麦)／昆布佃煮(小麦)／菜めし カロリー 439 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 71.6 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.7 g	<b>鶏肉の照焼き</b> (卵,小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／オクラのおかか和え(小麦)／漬物 カロリー 440 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23 g カルシウム 98 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>牛肉と野菜の炒め煮</b> (小麦) 玉子焼き(卵,小麦)／人参とツナの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦) カロリー 464 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 31.6 g 炭水化物 24.2 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 3.6 g
10/8 火	<b>イワシの梅煮</b> (小麦) じゃが芋のそぼろ煮(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／カミネリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 405 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 5.2 g 炭水化物 74 g カルシウム 126 mg 食塩相当量 2.7 g	<b>カジキのねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 肉団子ケチャップ煮(小麦,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／カミネリコンニャク(小麦)／漬物(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 40.4 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>サバの味噌煮</b> (小麦) 蒸し鶏と野沢菜のあっさり和え(小麦)／もやしのナムル(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／厚揚げ煮(小麦) カロリー 446 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.6 g カルシウム 167 mg 食塩相当量 4.1 g
	<b>鶏肉の和風あんかけ</b> (小麦) がんもと竹輪の煮物(卵,小麦)／胡瓜の和え物(小麦)／いんげんの胡麻和え(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 70.5 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.7 g	<b>牛肉と野菜ポン酢添え</b> (小麦) もろこし焼き(卵,小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)／胡瓜の和え物(小麦)／えのきの煮物(小麦)／黒豆(小麦) カロリー 455 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 35.4 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 3.4 g	<b>豚肉と大根の煮物</b> (小麦) ワカサギの天ぷら(小麦)／胡瓜の和え物(小麦)／ウズラ豆／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分) カロリー 445 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 40.8 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 3.6 g
10/9 水	<b>アカウオのレモン風味焼き</b> (小麦) シューマイ(小麦,乳成分)／小松菜の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 563 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18 g 炭水化物 81.2 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>メバルのあぶり煮</b> (小麦) パンバンジー(卵,小麦,乳成分)／さつま揚げの煮物(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／漬物(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 22.9 g カルシウム 130 mg 食塩相当量 3.6 g	<b>フライ盛合せ</b> (かに,卵,小麦) 豆腐ステーキ(卵,小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／切干大根煮(小麦) カロリー 475 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 3.3 g
	<b>10/10 木</b>	<b>10/11 金</b>	<b>10/11 金</b>

週平均

カロリー 475 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 446 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 458 kcal 食塩相当量 3.6 g