

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

10/14 月	牛肉とごぼうの煮物 (小麦) 丸天の煮物(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／茄子のオランダ煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 453 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 1.7 g	豚焼肉 (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／高野豆腐と丸天の煮物(小麦)／人参のマリネ(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／漬物(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 32.6 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 3.9 g	鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／人参のマリネ(小麦)／漬物(小麦)／揚げ出し豆腐(小麦) カロリー 465 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 27.3 g 炭水化物 20.6 g カルシウム 118 mg 食塩相当量 3.6 g
	カレーのあぶり煮 (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／えのきの煮物(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／漬物／ゆかりご飯 カロリー 393 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 3.5 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 1.6 g	白身魚フライ (かに,卵,小麦) ハムステーキ(小麦)／野菜の香味和え(えび,小麦,乳成分)／粉ふき芋(小麦)／れんこんのゆかり和え(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分) カロリー 495 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 28.1 g 炭水化物 47.3 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 3.5 g	アジの粕漬焼き (卵,小麦) 八幡巻(卵,小麦)／れんこんのゆかり和え(小麦)／えのきの煮物(小麦)／金平ごぼう(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 42.2 g カルシウム 160 mg 食塩相当量 3.6 g
10/16 水	スパイスチキン (小麦,乳成分) オムレツ(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／トウロク豆／ご飯 カロリー 593 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 87.3 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.2 g	ハッシュドビーフ (小麦,乳成分) 野菜サラダ(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／ふきの煮物(小麦)／カリフラワーのおかか和え(小麦)／漬物 カロリー 479 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 32 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 3.6 g	酢豚 (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／まぐろ角煮(小麦)／しんじょうと里芋の煮物(小麦) カロリー 462 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 63.2 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 4.3 g
	サワラの山椒焼き (小麦) ギョーザの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物(小麦)／野沢菜ご飯(小麦) カロリー 431 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.2 g	タラのムニエル (小麦,乳成分) 春巻き(小麦,乳成分)／白菜の煮浸し(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／れんこんの金平(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 25.8 g カルシウム 135 mg 食塩相当量 3.6 g	おでん (卵,小麦) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／漬物(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分) カロリー 436 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 49.5 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.5 g
10/18 金	ヒレカツ (卵,小麦,乳成分) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／竹の子の金平(小麦)／マカロニケチャップソテー(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 429 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 93.6 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 2.5 g	鶏肉の唐揚げ (卵,小麦,乳成分) マカロニサラダ(卵,小麦)／がんも煮(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／竹の子の金平(小麦)／漬物(小麦) カロリー 495 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 3.5 g	牛肉の柳川風煮 (卵,小麦) キャベツと胡瓜の和え物(かに,卵,小麦,乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物／シューマイ(小麦,乳成分) カロリー 432 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 43.5 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.7 g

週平均

カロリー 460 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 478 kcal 食塩相当量 3.6 g

週平均

カロリー 450 kcal 食塩相当量 3.7 g