

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

11/11 月	<p>豚肉のトマトソース煮 (小麦,乳成分)</p> <p>お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 503 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 81 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>スパイスチキン (小麦,乳成分)</p> <p>チンゲン菜のソテー(えび,小麦,乳成分)／がんも煮(小麦)／カリフラワーのサラダ(卵,小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 503 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 20.2 g カルシウム 148 mg 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>牛肉とごぼうの煮物 (小麦)</p> <p>アジの塩焼き(卵,小麦)／カリフラワーのサラダ(卵,小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(えび,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 441 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.6 g カルシウム 144 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
11/12 火	<p>サワラの照焼き (小麦)</p> <p>揚げ出し豆腐(小麦)／菜の花の辛子和え(小麦)／大根のあっさり煮(小麦)／漬物(小麦)／ふりかけごはん(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12 g 炭水化物 65.1 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>海鮮炒め (小麦,乳成分)</p> <p>肉団子(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／ふきの山椒煮(小麦)／大根のあっさり煮(小麦)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 439 kcal たんぱく質 14 g 脂質 21.7 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>メバルのあぶり煮 (小麦)</p> <p>鶏肉の和風あんかけ(小麦)／ふきの山椒煮(小麦)／黒豆(小麦)／昆布煮(卵,小麦)</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 28.1 g カルシウム 104 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
11/13 水	<p>牛肉と野菜のポン酢添え (小麦)</p> <p>がんも煮(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／人参金平(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11 g 炭水化物 87.6 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>豚肉と大根の煮物 (小麦)</p> <p>オクラ天(小麦)／小松菜の煮浸し(小麦)／白和え(小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／漬物(小麦)</p> <p>カロリー 431 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 151 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>鶏肉の天ぷら (卵,小麦)</p> <p>焼きそば(小麦)／白和え(小麦)／干瓢煮(小麦)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 466 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.5 g 炭水化物 35.4 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
11/14 木	<p>アカウオの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>里芋の旨煮(小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／竹の子の味噌煮(小麦)／漬物／野沢菜ごはん(小麦)</p> <p>カロリー 452 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 76.5 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>イワシの梅煮 (小麦)</p> <p>チキンステーキ(小麦)／野菜の香味和え(小麦,乳成分)／南瓜のいとこ煮(小麦)／野沢菜ワカメ(小麦)／れんこんの金平(小麦)</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>アジの柚庵焼き (小麦)</p> <p>豆腐のカニカマあんかけ(かに,卵,小麦)／人参とえのきの和え物(小麦)／昆布佃煮(小麦)／さつま芋煮(小麦)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 18 g 脂質 6.2 g 炭水化物 25.7 g カルシウム 119 mg 食塩相当量 3.5 g</p>
11/15 金	<p>鶏肉山椒風味 (小麦)</p> <p>さつま揚げの煮物(小麦)／もやしのソテー(小麦)／いんげんの胡麻和え(小麦)／高野豆腐の含め煮(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 87.1 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>肉豆腐 (小麦)</p> <p>ワカサギの天ぷら(小麦)／マカロニサラダ(卵,小麦)／もやしのソテー(小麦)／いんげんの胡麻和え(小麦)／粉ふき芋(小麦)</p> <p>カロリー 479 kcal たんぱく質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 35 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>クリームコロッケ(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／いんげんの胡麻和え(小麦)／漬物／さつま揚げの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17.4 g 炭水化物 53 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.4 g</p>

週平均

カロリー 482 kcal 食塩相当量 2.7 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 453 kcal 食塩相当量 3.5 g