

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

11/18 月	タラの蒸し焼き (小麦) 焼きうどん(小麦)／なます(小麦)／茄子のオランダ煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 466 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.2 g	カジキの照焼き (小麦) 竹輪と野菜のソース炒め(卵,小麦)／高野豆腐の吹寄せ(小麦)／なます(小麦)／茄子のオランダ煮(小麦)／ふきの煮物(小麦) カロリー 476 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 3.4 g	カレイの天ぷら (小麦) 甘酢肉団子(小麦,乳)／若竹煮(小麦)／漬物／高野豆腐の吹寄せ(小麦) カロリー 461 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.3 g カルシウム 136 mg 食塩相当量 3.4 g
	回鍋肉 (小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦)／たたきごぼう(小麦)／えのきの煮物(小麦)／ご飯 カロリー 482 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 82 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 1.9 g	オムレツ (卵,小麦,乳) チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳)／厚揚げ煮(小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦)／たたきごぼう(小麦)／漬物(小麦) カロリー 421 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 3 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 179 mg 食塩相当量 4.4 g	肉豆腐 (小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦)／えのきの煮物(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／野菜炒め(小麦) カロリー 439 kcal たんぱく質 17 g 脂質 22 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 158 mg 食塩相当量 3.7 g
11/20 水	気仙沼産カツオカツ (小麦,乳) ロールキャベツ(小麦,乳)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳)／若竹煮(小麦)／漬物／俵おにぎり カロリー 566 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 83.6 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.2 g	気仙沼産カツオカツ (卵,小麦,乳) 中華くらげの和え物(小麦)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳)／ロールキャベツ(小麦,乳)／若竹煮(小麦)／漬物 カロリー 486 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 40.2 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 3.3 g	サケのマスタードカツ (卵,小麦,乳) 鶏肉の照焼き(卵,小麦,乳)／ポテトサラダ(卵,小麦,乳)／昆布巻(小麦)／チンゲン菜中華炒め(小麦) カロリー 535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 25.3 g 炭水化物 37.3 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.7 g
	ハッシュドビーフ (小麦,乳) しんじょの煮物(小麦)／野菜の香味和え(小麦,乳)／糸コンニャクの煮物(えび,小麦)／漬物／ご飯 カロリー 446 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 93.2 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.2 g	豚肉の生姜焼き (小麦) 豆腐ステーキ(卵)／金平ごぼう(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／糸コンニャクの煮物(えび,小麦)／漬物(小麦) カロリー 449 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 105 mg 食塩相当量 3.4 g	鶏肉の塩麴焼き (小麦) シューマイ(えび,かに,卵,小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／漬物(小麦)／はんぺんとコンニャク煮(卵,小麦) カロリー 473 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 53.7 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 3.8 g
11/22 金	サバのあぶり煮 (小麦) 玉子焼き(卵,小麦)／さつま芋の甘煮(乳)／枝豆のおろし煮(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯 カロリー 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 80.1 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 2.1 g	アジの塩焼き (卵,小麦) シューマイ(小麦,乳)／もやしのナムル(小麦)／さつま芋の甘煮(乳)／枝豆のおろし煮(小麦)／人参とツナの煮物(小麦) カロリー 417 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 3.2 g	タラの野菜あんかけ (小麦) 焼きうどん(小麦)／枝豆のおろし煮(小麦)／椎茸煮(小麦)／れんこんの金平(小麦) カロリー 355 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 53.7 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 3.8 g

週平均

カロリー 495 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 450 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 453 kcal 食塩相当量 3.7 g