

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

11/25 月	<b>グリルチキン</b> (小麦) もろこし焼き(卵,小麦)／いんげんのソテー(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／ピーマンソテー(小麦)／ご飯	<b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦) チヂミ(卵,小麦)／ハリハリサラダ(かに,卵,小麦)／竹の子金平(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／漬物(小麦)	<b>ミートボールカレー</b> (小麦,乳) 野菜サラダ(卵,小麦,乳)／さつま芋の甘煮(乳)／漬物／マカロニソテーレモン風味(小麦)
	カロリー 548 kcal    たんぱく質 19.9 g 脂質 15.3 g    炭水化物 74.3 g カルシウム 42 mg    食塩相当量 1.9 g	カロリー 484 kcal    たんぱく質 11.5 g 脂質 19.9 g    炭水化物 39 g カルシウム 80 mg    食塩相当量 3.5 g	カロリー 542 kcal    たんぱく質 12.7 g 脂質 24.9 g    炭水化物 49.7 g カルシウム 76 mg    食塩相当量 4.7 g
11/26 火	<b>田楽</b> (小麦) 牛肉と野菜のソース炒め(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／平天の炒り煮(卵,小麦)／漬物／わかめご飯	<b>アカウオのあぶり煮</b> (小麦) 中華焼きそば(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／平天の炒り煮(卵,小麦)／漬物(小麦)	<b>イワシの梅煮</b> (小麦) 鶏肉の炭火焼き風味(小麦,乳)／ピーマンソテー(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)
	カロリー 491 kcal    たんぱく質 13.9 g 脂質 8.7 g    炭水化物 76.7 g カルシウム 42 mg    食塩相当量 2.3 g	カロリー 353 kcal    たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g    炭水化物 28.2 g カルシウム 123 mg    食塩相当量 3.7 g	カロリー 423 kcal    たんぱく質 21 g 脂質 22.2 g    炭水化物 24.5 g カルシウム 147 mg    食塩相当量 3.5 g
11/27 水	<b>豚焼肉</b> (小麦) 春巻(小麦)／人参のマリネ(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯	<b>鶏肉のおろしあんかけ</b> (小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳)／人参のマリネ(小麦)／カリフラワーケチャップ炒め(小麦)／卵の花(小麦)	<b>牛肉と大根の煮物</b> (小麦) カニカマ天ぷら(かに,卵,小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／金山寺味噌(小麦)／ビーフソテー(小麦,乳)
	カロリー 496 kcal    たんぱく質 13.1 g 脂質 12.5 g    炭水化物 73.6 g カルシウム 84 mg    食塩相当量 2.7 g	カロリー 513 kcal    たんぱく質 22.1 g 脂質 25.7 g    炭水化物 22.6 g カルシウム 83 mg    食塩相当量 2.6 g	カロリー 495 kcal    たんぱく質 28.1 g 脂質 24.9 g    炭水化物 39.6 g カルシウム 216 mg    食塩相当量 3.6 g
11/28 木	<b>海鮮炒め</b> (小麦) オムレツ(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／ごぼう煮(小麦)／ご飯	<b>カレーの天ぷら</b> (小麦) 里芋の旨煮(小麦)／三角揚げの煮物(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)	<b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦) 豚焼肉(小麦)／卵の花(小麦)／漬物(小麦)／芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳)
	カロリー 441 kcal    たんぱく質 15.5 g 脂質 4.2 g    炭水化物 88.1 g カルシウム 67 mg    食塩相当量 2.7 g	カロリー 419 kcal    たんぱく質 22.1 g 脂質 13.4 g    炭水化物 45.4 g カルシウム 124 mg    食塩相当量 2.8 g	カロリー 383 kcal    たんぱく質 21.3 g 脂質 16 g    炭水化物 27.9 g カルシウム 81 mg    食塩相当量 3.7 g
11/29 金	<b>すき焼き</b> (小麦) チヂミ(卵,小麦)／コールスロー(卵,小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／漬物／ご飯	<b>酢豚</b> (小麦,乳) 玉子焼き(卵,小麦)／ひじき煮(小麦)／いんげんのおかか和え(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳)	<b>鶏肉の西京焼き</b> (小麦) お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／白きくらげの梅しそ和え(小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳)
	カロリー 486 kcal    たんぱく質 11.1 g 脂質 10.3 g    炭水化物 74.7 g カルシウム 53 mg    食塩相当量 2 g	カロリー 501 kcal    たんぱく質 12.9 g 脂質 16.4 g    炭水化物 51.9 g カルシウム 78 mg    食塩相当量 4 g	カロリー 416 kcal    たんぱく質 22.7 g 脂質 22.3 g    炭水化物 21.3 g カルシウム 114 mg    食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 492 kcal    食塩相当量 2.3 g

週平均

カロリー 454 kcal    食塩相当量 3.3 g

週平均

カロリー 452 kcal    食塩相当量 3.8 g