

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

5/19 月	肉じゃが (小麦) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／うぐいす豆／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 421 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 9.2 g 炭水化物 73.1 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 1.5 g	豚焼肉 (小麦) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分) カロリー 313 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 16.9 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.5 g	エビチリ (小麦,卵,えび) 豚肉と白菜の煮物(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦) カロリー 353 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.4 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 125 mg 食塩相当量 2.6 g
5/20 火	白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／高菜ご飯(小麦) カロリー 369 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 4.5 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 2.1 g	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜煮(小麦) カロリー 469 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 33.0 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.6 g	鶏のみそだれかけ (小麦) エビとキャベツの中華炒め(えび)／高菜明太子スパゲティ(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ごぼうとひじきの炒め物(小麦) カロリー 372 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.4 g 炭水化物 19.7 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 2.2 g
5/21 水	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) 炒り豆腐(小麦,卵)／白菜煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 534 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.6 g 炭水化物 70.6 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 1.8 g	牛丼風煮物 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／若竹煮(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 390 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 26.0 g 炭水化物 25.4 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.8 g	イワシの生姜煮 (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分) カロリー 292 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 128 mg 食塩相当量 2.4 g
5/22 木	ホタテとキャベツの中華炒め 大根と大根菜の煮物(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 384 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 7.9 g 炭水化物 64.4 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 1.8 g	タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 322 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.9 g 炭水化物 24.3 g カルシウム 130 mg 食塩相当量 3.1 g	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) 炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 425 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 26.4 g 炭水化物 19.3 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 4.0 g
5/23 金	豚の生姜焼 (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ご飯 カロリー 444 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 64.8 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 1.9 g	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) アサリと大根の生姜煮(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／うぐいす豆 カロリー 358 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.8 g	白身魚(ホキ)の和風マヨソース (小麦,卵) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 348 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 110 mg 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 430 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 358 kcal 食塩相当量 2.8 g