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

<p>5/26</p> <p>月</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／昆布豆(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 546 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／大根の梅酢漬／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 357 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 22.5 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>バジルチキン (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビの彩りレモンマリネ(小麦,えび)／大根と椎茸の煮物(小麦)／枝豆とコーンの白和え／ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 366 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.0 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	
	<p>5/27</p> <p>火</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>チキントマトカレー (小麦,卵)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／きのこのバターソ</p> <p>カロリー 371 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 21.1 g カルシウム 142 mg 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>アジの梅しそフライ (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 429 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.9 g</p>
	<p>5/28</p> <p>水</p>	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／竹の子のみそきんぴら(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／きゅうりと大根の甘酢漬／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 68.2 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>シシャモの磯辺揚げ (小麦,卵)</p> <p>ぎょうざ(小麦)／大根とあげの塩麹煮／こんにゃくのみそ炒め／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 335 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 216 mg 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>エビぎょうざ・ウインナー(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／大豆のトマト煮(小麦)</p> <p>カロリー 400 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.7 g</p>
	<p>5/29</p> <p>木</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 62.8 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／卵の花(小麦)／竹の子とわかめの酢みそ和え(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 255 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 22.4 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>メヌケの煮つけ (小麦)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 313 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 27.1 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.8 g</p>
	<p>5/30</p> <p>金</p>	<p>サバフライ (小麦)</p> <p>豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 501 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 71.6 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ホタテとキャベツの中華炒め</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 350 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 36.3 g カルシウム 105 mg 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</p> <p>サバフライ(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻酢和え(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め</p> <p>カロリー 481 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 41.9 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 3.6 g</p>

週平均

カロリー 487 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 334 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 398 kcal 食塩相当量 2.9 g