

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

7/14 月	<b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦) キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／赤しそふりかけご飯 カロリー 445 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 65.5 g カルシウム 87 mg 食塩相当量 2.4 g	<b>牛すき焼き煮</b> (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 260 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.0 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.3 g	<b>イワシの生姜煮</b> (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分) カロリー 321 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.0 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 2.6 g
	<b>サバの味噌煮</b> (小麦) 大根とあげの塩煮／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／ご飯 カロリー 383 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 62.5 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 1.4 g	<b>八宝菜</b> (えび) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 405 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 140 mg 食塩相当量 3.1 g	<b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分) ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 358 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 109 mg 食塩相当量 3.5 g
7/16 水	<b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵,乳成分) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／うぐいす豆／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ご飯 カロリー 544 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 72.0 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>鶏のマスタードマヨソースがけ</b> (小麦,卵) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／人参のさっぱり和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 436 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 28.8 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 3.0 g	<b>サケの塩焼</b> (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 285 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.7 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 1.8 g
	<b>アジのみりん干し風味フライ</b> (小麦,乳成分) 豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 511 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 2.5 g	<b>アカウオの煮つけ</b> (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／大根の梅酢漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 265 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 30.8 g カルシウム 115 mg 食塩相当量 3.5 g	<b>鶏のみそだれがけ</b> (小麦) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／黒豆(小麦)／卵の花(小麦) カロリー 374 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 20.6 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 2.7 g
7/18 金	<b>肉じゃが</b> (小麦) ウナギのかば焼(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 423 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.2 g	<b>豚肉と大根の塩麴煮</b> (小麦) ウナギのかば焼(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／うぐいす豆 カロリー 290 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.1 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 2.2 g	<b>エビカツ</b> (小麦,卵,乳成分,えび) ウナギのかば焼(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦) カロリー 405 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 33.6 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 1.7 g

週平均

カロリー 461 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 331 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 349 kcal 食塩相当量 2.4 g