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

7/21 月	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) お麩の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／ポテトサラダ(卵)／大根なます／ご飯(梅干し) カロリー 496 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 1.6 g	サケの塩焼 オムレツ(ミートソース)(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ひじき煮(小麦) カロリー 220 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.1 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.1 g	肉じゃが (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 276 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 24.9 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 2.5 g
	豚肉と大根の塩麴煮 (小麦) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 440 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 69.7 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 1.8 g	鶏のレモンソース (小麦) エビとキャベツの中華炒め(えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／大根の旨煮(小麦) カロリー 265 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 14.7 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 1.6 g	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根と大根菜の煮物(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦) カロリー 351 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 96 mg 食塩相当量 2.4 g
7/23 水	アカウオの照り焼 (小麦) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 358 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 60.1 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 1.9 g	アジの南蛮 (小麦) バンバンジー風和え物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 339 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 24.4 g カルシウム 114 mg 食塩相当量 2.0 g	豚の生姜焼 (小麦) チヂミ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦) カロリー 390 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.6 g 炭水化物 27.5 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 2.6 g
	タンドリーチキン (小麦,卵,乳成分) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／昆布豆(小麦)／ちくわの味噌きんぴら(卵)／ご飯 カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 1.9 g	豚しゃぶ (小麦,卵) 白身魚の磯辺フライ(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／黒豆(小麦) カロリー 489 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 33.3 g 炭水化物 28.8 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.1 g	タラのグリル 洋風レモン風味ソース (小麦,卵,乳成分) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／炒り豆腐(小麦,卵)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 307 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 24.7 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 3.3 g
7/25 金	八宝菜 (えび) 肉みそ田楽(大根)(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯 カロリー 459 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 68.4 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 1.9 g	カレイの煮つけ (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 304 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.4 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 3.1 g	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／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)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 445 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 25.7 g 炭水化物 33.9 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 441 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 323 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 354 kcal 食塩相当量 2.7 g