

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

7/28 月	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／黒豆(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー 577 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 23.4 g 炭水化物 70.6 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 1.5 g	豚の生姜焼 (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／じゃがいもの梅和え(小麦) カロリー 290 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 22.6 g カルシウム 166 mg 食塩相当量 3.0 g	八宝菜 (卵,えび) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー 318 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 20.1 g 炭水化物 19.1 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.6 g
7/29 火	イワシのみぞれ煮 (小麦) 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 458 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.4 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 121 mg 食塩相当量 2.1 g	タラの甘酢あんかけ (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 266 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.2 g 炭水化物 23.0 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.3 g	焼き鳥 (小麦,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／うぐいす豆／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 392 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 24.7 g 炭水化物 18.4 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 2.0 g
7/30 水	牛肉柳川風 (小麦) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／マカロニの和風明太子和え(小麦,卵,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 442 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.3 g 炭水化物 67.1 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 1.5 g	豆腐ハンバーグ (おろしソース) (小麦) チヂミ(小麦,卵)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦) カロリー 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 8.1 g 炭水化物 40.0 g カルシウム 153 mg 食塩相当量 2.9 g	ホッケの照り焼 (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 299 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 2.1 g
7/31 木	エビのオーロラソース (小麦,卵,えび) 大根とあげの煮物(小麦)／お麴と白菜の煮物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／ひじきの佃煮(小麦)／ご飯 カロリー 438 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 65.3 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 1.5 g	サバの味噌煮 (小麦) 牛肉コロッケー(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 330 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 16.7 g 炭水化物 34.2 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 2.4 g	ビビンバ (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／お麴と白菜の煮物(小麦) カロリー 328 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 21.0 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 3.1 g
8/1 金	豚焼肉 (小麦) 炒り豆腐(小麦,卵)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯 カロリー 432 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 62.7 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 1.6 g	ビーフカレー (小麦) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)／せんまい漬(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 243 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 23.3 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.7 g	アジの梅しそフライ (小麦) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦) カロリー 460 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 27.7 g 炭水化物 36.3 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 469 kcal 食塩相当量 1.6 g

週平均

カロリー 281 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 359 kcal 食塩相当量 2.6 g