

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

8/11 月	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／大根の梅酢漬／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 434.42 kcal たんぱく質 11.869 g 脂 質 11.359 g 炭水化物 68.581 g カルシウム 52.68 mg 食塩相当量 1.88 g	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／お麴の玉子とじ(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)／うぐいす豆 カロリー 404.52 kcal たんぱく質 19.934 g 脂 質 23.879 g 炭水化物 26.028 g カルシウム 70.844 mg 食塩相当量 2.3794 g	タラのちゃんちゃん焼 (小麦) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／オクラといんげんの梅和え／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分) カロリー 262.24 kcal たんぱく質 19.232 g 脂 質 9.1213 g 炭水化物 25.563 g カルシウム 98.663 mg 食塩相当量 2.9387 g
8/12 火	アジの塩焼 (小麦) 大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／うぐいす豆／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 347.21 kcal たんぱく質 13.96 g 脂 質 2.8217 g 炭水化物 65.174 g カルシウム 49.652 mg 食塩相当量 1.2251 g	シイラのバジル焼 (小麦,卵) (バジルマヨソースがけ) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／野菜のゆず風味煮(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 243.02 kcal たんぱく質 16.501 g 脂 質 14.123 g 炭水化物 13.705 g カルシウム 86.22 mg 食塩相当量 2.5464 g	豚バラの青じそ炒め (小麦,卵) 白身フライ(小麦)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／白菜煮(小麦) カロリー 500.1 kcal たんぱく質 13.888 g 脂 質 35.616 g 炭水化物 29.096 g カルシウム 64.724 mg 食塩相当量 3.3948 g
8/13 水	豚しゃぶ (小麦,卵) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／ポテトサラダ(卵)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／赤しそふりかけご飯 カロリー 519.42 kcal たんぱく質 15.319 g 脂 質 19.174 g 炭水化物 68.391 g カルシウム 64.3 mg 食塩相当量 0 g	牛肉柳川風 (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦) カロリー 345.81 kcal たんぱく質 13.676 g 脂 質 15.714 g 炭水化物 36.073 g カルシウム 61.769 mg 食塩相当量 2.5178 g	メヌケの煮つけ (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／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／ひじき煮(小麦) カロリー 389.46 kcal たんぱく質 20.227 g 脂 質 17.726 g 炭水化物 36.502 g カルシウム 83.42 mg 食塩相当量 4.3816 g
8/14 木	年間スケジュールにより8/14(木),8/15(金)はお休みさせていただきます。 <u>締切日は7/30(水)です。</u> 通常と異なりますのでご注意ください。		
8/15 金			

週平均

カロリー 434 kcal

食塩相当量

1.0 g

週平均

カロリー 331 kcal

食塩相当量

2.5 g

週平均

カロリー 384 kcal

食塩相当量

3.6 g