

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

9/1 月	アジのみりん干し風味フライ (小麦) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／明太子マッシュポテト(小麦,卵,乳成分)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 569 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.3 g	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 310 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 119 mg 食塩相当量 2.5 g	肉じゃが (小麦) 海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／せんまい漬(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 289 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 31.1 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.5 g
9/2 火	焼き鳥 (小麦,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／小松菜とコーンの胡麻和え(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯 カロリー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 64.7 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 1.7 g	豚肉と大根の塩麹煮 (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／さつまいもの白和え／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 16.5 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 2.3 g	イワシフライ (小麦) パンバンジー風和え物(小麦)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／枝豆とコーンの白和え／ごぼうの甘辛炒め(小麦) カロリー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 26.7 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.4 g
9/3 水	海鮮中華炒め 紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／うずら豆／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 368 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 5.2 g 炭水化物 67.5 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.0 g	タラのグリル 洋風レモン風味ソース (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分) カロリー 336 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 32.5 g カルシウム 102 mg 食塩相当量 3.5 g	ナスと豚肉のカレー (小麦,卵) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／大根と大根菜の煮物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／卵の花(小麦) カロリー 339 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 23.8 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 2.8 g
9/4 木	豚焼肉 (小麦) 小松菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／大根と紫キャベツのさっぱり漬／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ご飯 カロリー 436 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 63.8 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 2.0 g	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／白菜とあげの煮物(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 286 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 13.9 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.7 g	銀ヒラスの照り焼 (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 365 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 36.5 g カルシウム 87 mg 食塩相当量 2.5 g
9/5 金	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) お麩の玉子とじ(小麦,卵)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 518 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.8 g 炭水化物 69.3 g カルシウム 110 mg 食塩相当量 2.3 g	イワシの生姜煮 (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／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)／うずら豆 カロリー 312 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 2.9 g	鶏のレモンソース アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／豆腐の中華だれがけ(小麦)／うずら豆／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分) カロリー 343 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.6 g 炭水化物 20.5 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 469 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 302 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 355 kcal 食塩相当量 2.5 g