

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

9/15 月	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 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)／大根の赤しそふりかけ和え／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 502 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 75.7 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 1.9 g	シシヤモの磯辺揚げ (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 331 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.6 g 炭水化物 27.0 g カルシウム 202 mg 食塩相当量 2.5 g	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分) カロリー 336 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 21.8 g 炭水化物 20.6 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.7 g
9/16 火	鶏の竜田揚げ (小麦) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／昆布豆(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 483 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 1.9 g	豚の生姜焼 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦) カロリー 317 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 18.4 g 炭水化物 23.9 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 2.4 g	カレーの煮つけ (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 255 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.7 g 炭水化物 25.5 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.6 g
9/17 水	エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 炒り豆腐(小麦,卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／さつまいもの白和え／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 353 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 5.2 g 炭水化物 62.3 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.2 g	サバの塩焼 (小麦) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー 335 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.6 g 炭水化物 36.2 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.1 g	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／大根なます／ひじき煮(小麦) カロリー 333 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.6 g 炭水化物 26.9 g カルシウム 96 mg 食塩相当量 2.9 g
9/18 木	牛すき焼き煮 (小麦) 大根とあげの煮物(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 429 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 9.9 g 炭水化物 70.6 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.2 g	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／大豆のトマト煮(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 443 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 28.4 g 炭水化物 25.8 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 3.0 g	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／こんにゃくのみそ炒め カロリー 393 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 22.6 g 炭水化物 36.5 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 2.5 g
9/19 金	アジの塩焼 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 403 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.1 g 炭水化物 61.1 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 3.2 g	海鮮中華炒め ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／かぼちゃの白和え／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 265 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 24.4 g カルシウム 125 mg 食塩相当量 3.3 g	鶏の塩麴焼 アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／昆布豆(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦) カロリー 297 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 19.1 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 434 kcal

食塩相当量

2.3 g

週平均

カロリー 338 kcal

食塩相当量

2.7 g

週平均

カロリー 323 kcal

食塩相当量

2.5 g