

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

9/22 月	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) 切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／大豆のそぼろ煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 554 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.0 g 炭水化物 67.8 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 1.6 g	豚焼肉 (小麦) 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)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 300 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 18.0 g 炭水化物 20.0 g カルシウム 118 mg 食塩相当量 2.4 g	イワシの生姜煮 (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／白和え(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 322 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 24.8 g カルシウム 175 mg 食塩相当量 3.5 g
9/23 火	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 398 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 7.2 g 炭水化物 66.2 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.3 g	タラのちゃんちゃん焼 (小麦) オムレツ(ミートソース)(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 291 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.0 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 3.0 g	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) アサリと大根の生姜煮(小麦)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 345 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.8 g
9/24 水	豚しゃぶ (小麦,卵) 焼売(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 494 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.5 g 炭水化物 66.5 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 1.8 g	牛すき焼き煮 (小麦) チヂミ(小麦,卵)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／昆布豆(小麦) カロリー 260 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 3.2 g	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(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)／うぐいす豆／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 265 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 20.0 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 1.9 g
9/25 木	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 野菜のゆず風味煮(小麦)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／黒豆(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 490 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 1.8 g	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／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)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 34.8 g 炭水化物 24.4 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.1 g	牛肉柳川風 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦) カロリー 368 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.4 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 2.8 g
9/26 金	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) 豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／ご飯 カロリー 414 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 7.8 g 炭水化物 71.6 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.6 g	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) アサリと大根の生姜煮(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／お麴と白菜の煮物(小麦) カロリー 438 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 27.4 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 104 mg 食塩相当量 2.6 g	八宝菜 (卵,えび) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 22.0 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 470 kcal

食塩相当量

2.0 g

週平均

カロリー 355 kcal

食塩相当量

2.7 g

週平均

カロリー 335 kcal

食塩相当量

2.8 g