

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

9/29 月	玉子焼 (小麦,卵) 小松菜とあげの煮物(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／コンソメご飯(小麦) カロリー 417 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.0 g 炭水化物 58.7 g カルシウム 110 mg 食塩相当量 3.8 g	カレイの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／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 315 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.3 g 炭水化物 31.3 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 2.8 g	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 466 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 28.8 g 炭水化物 30.8 g カルシウム 142 mg 食塩相当量 2.8 g
9/30 火	牛肉柳川風 (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)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 487 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 68.8 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 1.7 g	鶏の塩麴焼 (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 313 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.0 g 炭水化物 18.9 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.1 g	アジの塩焼 (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 265 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 17.3 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.8 g
10/1 水	イワシのみぞれ煮 (小麦) 白菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／うずら豆／マカロニの和風明太子和え(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 447 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.5 g 炭水化物 70.8 g カルシウム 194 mg 食塩相当量 1.7 g	サワラの照り焼 (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいもの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 232 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 2.2 g	肉じゃが (小麦) サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／せんまい漬(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 420 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 24.5 g 炭水化物 34.6 g カルシウム 116 mg 食塩相当量 2.4 g
10/2 木	鶏のみそだれがけ (小麦) キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／きんぴらごぼう(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 65.5 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 1.7 g	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／高菜漬(小麦) カロリー 345 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 150 mg 食塩相当量 3.9 g	エビチリ (小麦,卵,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 360 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 18.8 g 炭水化物 34.3 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 2.9 g
10/3 金	アジのみりん干し風味フライ (小麦) 肉みそ田楽(大根)(小麦)／お麴と白菜の煮物(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)／きゅうりとわかめの酢の物／ご飯 カロリー 493 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 72.2 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 2.1 g	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび) カロリー 411 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 26.5 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 165 mg 食塩相当量 3.3 g	豚しゃぶ (小麦,卵) エビとキャベツの中華炒め(えび)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／うずら豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 407 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 29.3 g 炭水化物 17.0 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 472 kcal

食塩相当量

2.2 g

週平均

カロリー 323 kcal

食塩相当量

2.9 g

週平均

カロリー 384 kcal

食塩相当量

2.6 g