

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

12/1 月	ポークチャップ (小麦,乳成分) ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／大根の梅酢漬／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 452 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 62.9 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 2.0 g	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 455 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 27.9 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.7 g	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) 合鴨スモーク(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦) カロリー 278 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 2.9 g
12/2 火	サワラの照り焼 (小麦) 大根のそぼろ煮(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／さつまいもの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 412 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 8.4 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 1.9 g	アカウオの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／きんぴらごぼう(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／うぐいす豆 カロリー 307 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.7 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 2.3 g	豚の生姜焼 (小麦) チヂミ・焼売(小麦,卵)／大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 344 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.2 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 2.6 g
12/3 水	ハンバーグ(クリームソース) (小麦,卵,乳成分) ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／うぐいす豆／マカロニの和風明太子和え(小麦,卵,乳成分)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 472 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 12.7 g 炭水化物 75.4 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.1 g	牛すき焼き煮 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 330 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 24.6 g カルシウム 118 mg 食塩相当量 3.3 g	白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炒り豆腐(小麦,卵)／黒豆(小麦)／こんにゃくのみそ炒め カロリー 245 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.8 g 炭水化物 21.6 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.4 g
12/4 木	アジのみりん干し風味フライ (小麦) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 521 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 19.0 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 116 mg 食塩相当量 2.1 g	サバの塩焼 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 220 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 11.4 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.0 g	やきとり (小麦,乳成分) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と高菜の炒め物(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)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 367 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.5 g 炭水化物 20.4 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.5 g
12/5 金	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 449 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 70.6 g カルシウム 66 mg 食塩相当量 1.9 g	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／枝豆とコーンの白和え／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 261 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.7 g 炭水化物 22.9 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.5 g	ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) (小麦,卵,乳成分,えび) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／ひじきの白和え(小麦)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび) カロリー 517 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 30.2 g 炭水化物 43.9 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 461 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 315 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 350 kcal 食塩相当量 2.8 g