

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

12/22 月	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) お麩の玉子とじ(小麦,卵)／大根の旨煮(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)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 493 kcal 脂 質 15.7 g カルシウム 44 mg	カレイの煮つけ (小麦) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／うずら豆 カロリー 313 kcal 脂 質 10.5 g カルシウム 89 mg	ポークチャップ (小麦,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／小松菜とあげの煮物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 366 kcal 脂 質 25.2 g カルシウム 89 mg
	鶏の塩麹焼 ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／ポテトサラダ(卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 461 kcal 脂 質 12.5 g カルシウム 59 mg	焼豚・オムレツ (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦) カロリー 217 kcal 脂 質 9.6 g カルシウム 115 mg	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／うずら豆／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦) カロリー 483 kcal 脂 質 31.0 g カルシウム 105 mg
12/23 火	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦)／キヤロットラペ(乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／コンソメご飯(小麦) カロリー 482 kcal 脂 質 15.5 g カルシウム 62 mg	ミックスフライ (エビ・サーモンマヨフライ) (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／キヤロットラペ(乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 399 kcal 脂 質 23.3 g カルシウム 52 mg	ハンバーグ(クリームソース) (小麦,卵,乳成分) エビとキャベツの中華炒め(えび)／ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／キヤロットラペ(乳成分)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 395 kcal 脂 質 24.7 g カルシウム 76 mg
	肉じゃが (小麦) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／うずら豆／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯 カロリー 399 kcal 脂 質 6.3 g カルシウム 64 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 409 kcal 脂 質 26.7 g カルシウム 117 mg	サケの塩焼 (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 332 kcal 脂 質 19.7 g カルシウム 63 mg
12/25 木	アジの南蛮 (小麦) スパサラ(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯 カロリー 478 kcal 脂 質 14.3 g カルシウム 109 mg	サワラの照り焼 (小麦) ワインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 282 kcal 脂 質 11.9 g カルシウム 80 mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 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)／じやがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 346 kcal 脂 質 19.1 g カルシウム 105 mg
	週平均 カロリー 463 kcal 食塩相当量 1.7 g	週平均 カロリー 324 kcal 食塩相当量 2.8 g	週平均 カロリー 384 kcal 食塩相当量 2.6 g