

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

12/22 月	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) お麴の玉子とじ(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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>493</div> <div>15.7</div> <div>44</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>10.6</div> <div>74.8</div> <div>1.9</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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 <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>313</div> <div>10.5</div> <div>89</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>19.3</div> <div>36.3</div> <div>3.1</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>366</div> <div>25.2</div> <div>89</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>15.9</div> <div>19.6</div> <div>2.5</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>
12/23 火	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 <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>461</div> <div>12.5</div> <div>59</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>17.9</div> <div>65.7</div> <div>1.5</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>217</div> <div>9.6</div> <div>115</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>9.7</div> <div>23.8</div> <div>2.8</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>483</div> <div>31.0</div> <div>105</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>16.0</div> <div>33.4</div> <div>2.2</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>
12/24 水	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)／キャロットラペ(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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>482</div> <div>15.5</div> <div>62</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>16.2</div> <div>69.5</div> <div>1.8</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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)／キャロットラペ(乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>399</div> <div>23.3</div> <div>52</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>10.6</div> <div>36.9</div> <div>1.9</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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)／キャロットラペ(乳成分)／大豆のトマト煮(小麦) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>395</div> <div>24.7</div> <div>76</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>16.7</div> <div>26.3</div> <div>3.0</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>
12/25 木	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 <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>399</div> <div>6.3</div> <div>64</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>10.7</div> <div>73.2</div> <div>1.8</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>409</div> <div>26.7</div> <div>117</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>20.1</div> <div>21.5</div> <div>3.2</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>332</div> <div>19.7</div> <div>63</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>15.2</div> <div>22.9</div> <div>2.6</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>
12/26 金	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 <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>478</div> <div>14.3</div> <div>109</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>14.9</div> <div>69.7</div> <div>1.5</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	サワラの照り焼 (小麦) ウ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) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>282</div> <div>11.9</div> <div>80</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>14.0</div> <div>31.4</div> <div>3.1</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>	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)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦) <div> <div> <div>カロリー</div> <div>脂 質</div> <div>カルシウム</div> </div> <div> <div>346</div> <div>19.1</div> <div>105</div> </div> <div> <div>kcal</div> <div>g</div> <div>mg</div> </div> </div> <div> <div>たんぱく質</div> <div>炭水化物</div> <div>食塩相当量</div> </div> <div> <div>14.6</div> <div>27.4</div> <div>2.6</div> </div> <div> <div>g</div> <div>g</div> <div>g</div> </div>

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