

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

12/29 月	豚しゃぶ (小麦,卵) 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／うぐいす豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 479.85 kcal たんぱく質 13.085 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 67.44 g カルシウム 75.45 mg 食塩相当量 1.4917 g	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／もやしと人参のナムル カロリー 380.4 kcal たんぱく質 14.677 g 脂 質 19.506 g 炭水化物 35.391 g カルシウム 82.323 mg 食塩相当量 2.572 g	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／ほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー 465.97 kcal たんぱく質 12.751 g 脂 質 32.618 g 炭水化物 31.024 g カルシウム 43.654 mg 食塩相当量 1.7535 g
12/30 火	エビチリ (小麦,卵,えび) 炒り豆腐(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯 カロリー 449.7 kcal たんぱく質 14.755 g 脂 質 10.35 g 炭水化物 72.045 g カルシウム 116.69 mg 食塩相当量 1.8294 g	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／うぐいす豆 カロリー 226.23 kcal たんぱく質 16.949 g 脂 質 9.1006 g 炭水化物 18.417 g カルシウム 76.422 mg 食塩相当量 1.7322 g	鶏のみそだれがけ (小麦) ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 368.62 kcal たんぱく質 25.635 g 脂 質 20.981 g 炭水化物 18.345 g カルシウム 75.141 mg 食塩相当量 2.7706 g
12/31 水	年間スケジュールにより12/31(水)～1/2(金)はお休みさせていただきます。		
1/1 木	締切日は12/17(水)です。		
1/2 金	通常と異なりますのでご注意ください。		

週平均

カロリー 465 kcal

食塩相当量

1.7 g

週平均

カロリー 303 kcal

食塩相当量

2.2 g

週平均

カロリー 417 kcal

食塩相当量

2.3 g