

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

1/5 月	<b>海鮮エビ入りカツ</b> (小麦,卵,乳成分,えび) 大根と大根菜の煮物(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 460 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 66.4 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.0 g	<b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／大根なます／黒豆(小麦) カロリー 348 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 3.0 g	<b>肉じゃが</b> (小麦) 海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／ひじき煮(小麦) カロリー 336 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 17.5 g 炭水化物 32.0 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.9 g
1/6 火	<b>豚焼肉</b> (小麦) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯 カロリー 466 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 1.9 g	<b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいもの白和え／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 347 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g 炭水化物 24.2 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 2.6 g	<b>シイラのバジル焼</b> (小麦,卵) (バジルマヨソースがけ) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとこんにやくの炒め物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 315 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 22.7 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.3 g
1/7 水	<b>サワラの照り焼</b> (小麦) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／大根の梅酢漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 406 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.8 g 炭水化物 66.9 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.0 g	<b>イワシの生姜煮</b> (小麦) バンバンジー風和え物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 298 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 29.5 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.8 g	<b>鶏の唐揚げ</b> (小麦,卵,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根なます／くわいの中華炒め(小麦,乳成分) カロリー 463 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 29.8 g 炭水化物 25.4 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 2.4 g
1/8 木	<b>鶏のデミグラスソース</b> (小麦,乳成分) 高菜明太子スパゲティ(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／ご飯 カロリー 490 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.0 g	<b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵,乳成分) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 340 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 21.9 g 炭水化物 18.0 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.9 g	<b>カレーの煮つけ</b> (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦) カロリー 247 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 17.3 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.1 g
1/9 金	<b>アジのみりん干し風味フライ</b> (小麦,乳成分) 紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび)／昆布豆(小麦)／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 499 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 121 mg 食塩相当量 2.3 g	<b>タラのちゃんちゃん焼</b> (小麦) ぎょうざ(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 277 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.3 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 2.9 g	<b>焼豚・煮玉子</b> (小麦,卵,乳成分) チヂミ(小麦,卵,乳成分)／大根とあげの煮物(小麦)／昆布豆(小麦)／お麴と小松菜のあつさり煮(小麦) カロリー 248 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.6 g 炭水化物 24.3 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 464 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 322 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 322 kcal 食塩相当量 2.5 g