

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に拘った御膳

和洋中揃った栄養満点メニュー

10/26 月	海鮮焼売・海鮮ぎょうざ (小麦,卵,乳成分,えび,かに) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯(梅干し) カロリー432kcal 脂質7.6g 食塩相当量1.6g タンパク質8.3g 炭水化物80.4g カルシウム40mg	玉子焼 (小麦,卵) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／昆布豆(小麦) カロリー346kcal 脂質17.9g 食塩相当量3.7g タンパク質18.6g 炭水化物26.0g カルシウム107mg	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー459kcal 脂質28.3g 食塩相当量2.8g タンパク質19.3g 炭水化物29.9g カルシウム141mg	アカウオの煮つけ (小麦) 鶏団子のクリームソース (小麦,卵,乳成分) 大根と大根菜の煮物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻酢和え(小麦,卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー275kcal 脂質12.2g 食塩相当量2.6g タンパク質19.9g 炭水化物20.9g カルシウム123mg
10/27 火	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／こんにゃくとミンチのゆず風味炒め(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー428kcal 脂質11.7g 食塩相当量1.9g タンパク質13.6g 炭水化物64.2g カルシウム76mg	甘辛ささみフライ (小麦,卵) エビと玉子の冷製ジュレ(小麦,卵,えび)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー318kcal 脂質15.0g 食塩相当量3.0g タンパク質13.0g 炭水化物32.4g カルシウム81mg	アジの塩焼 (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦) カロリー254kcal 脂質12.8g 食塩相当量2.6g タンパク質18.0g 炭水化物17.3g カルシウム64mg	鶏のマーボーソースがけ (小麦,乳成分) 海鮮しゅうまい・玉子焼 (小麦,卵,かに) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／きゅうりのレモンドレッシング和え／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分) カロリー616kcal 脂質33.1g 食塩相当量4.0g タンパク質32.7g 炭水化物43.1g カルシウム66mg
10/28 水	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／せんまい漬(小麦)／ご飯 カロリー488kcal 脂質15.2g 食塩相当量1.7g タンパク質11.2g 炭水化物74.1g カルシウム79mg	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 合鴨スモーク(小麦)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー271kcal 脂質12.1g 食塩相当量2.4g タンパク質17.2g 炭水化物21.4g カルシウム87mg	肉じゃが (小麦) サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／せんまい漬(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー419kcal 脂質24.5g 食塩相当量2.4g タンパク質13.7g 炭水化物34.4g カルシウム116mg	ホッケの照り焼 (小麦,卵) 豚肉とキャベツのみそ炒め (小麦) 大根のからし和え(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー323kcal 脂質13.9g 食塩相当量3.0g タンパク質21.5g 炭水化物28.5g カルシウム115mg
10/29 木	鶏のトマトカレーソースがけ (小麦,卵) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／かぼちゃの白和え／あげと昆布の煮物(小麦)／ご飯 カロリー555kcal 脂質20.9g 食塩相当量2.2g タンパク質23.0g 炭水化物64.5g カルシウム74mg	豚肉と大根の塩麴煮 (小麦) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦)／かぼちゃの白和え／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー272kcal 脂質16.0g 食塩相当量2.1g タンパク質12.5g 炭水化物18.9g カルシウム83mg	エビチリ (小麦,卵,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー368kcal 脂質18.8g 食塩相当量3.4g タンパク質15.0g 炭水化物36.2g カルシウム135mg	肉じゃが (小麦) イカと野菜の塩炒め (小麦,乳成分) 焼売・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー368kcal 脂質18.7g 食塩相当量2.7g タンパク質16.1g 炭水化物34.1g カルシウム77mg
10/30 金	サワラの塩麴焼 (小麦) 豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／ご飯 カロリー409kcal 脂質8.3g 食塩相当量2.2g タンパク質16.1g 炭水化物65.4g カルシウム55mg	サンマの竜田揚げ (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー282kcal 脂質18.1g 食塩相当量2.8g タンパク質11.8g 炭水化物19.6g カルシウム74mg	豚しゃぶ (小麦,卵) エビとキャベツの中華炒め(えび)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／うずら豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー407kcal 脂質29.3g 食塩相当量2.0g タンパク質17.8g 炭水化物17.0g カルシウム85mg	タラの洋風南蛮漬 (小麦,乳成分) 合鴨スモーク (小麦) キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび) カロリー452kcal 脂質27.6g 食塩相当量3.1g タンパク質13.2g 炭水化物37.3g カルシウム96mg
週平均	カロリー 462 kcal 食塩相当量 1.9 g	週平均 カロリー 298 kcal 食塩相当量 2.8 g	週平均 カロリー 381 kcal 食塩相当量 2.6 g	週平均 カロリー 407 kcal 食塩相当量 3.1 g