

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

1/26 月	鶏のみそだれがけ (小麦) ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／あげと昆布の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 493 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 1.6 g	ポークチャップ (小麦,乳成分) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／野菜のゆず風味煮(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦) カロリー 301 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 19.2 g 炭水化物 17.8 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.2 g	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／黒豆(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分) カロリー 282 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.0 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 2.5 g
1/27 火	アカウオの煮つけ (小麦) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／うぐいす豆／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 394 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 4.5 g 炭水化物 70.0 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 2.0 g	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 358 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 21.2 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 140 mg 食塩相当量 2.6 g	玉子焼 (小麦,卵) エビとキャベツの中華炒め(えび)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／白和え(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 325 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 19.2 g カルシウム 108 mg 食塩相当量 3.2 g
1/28 水	焼豚と大根の煮物 (小麦,卵,乳成分) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 392 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 8.3 g 炭水化物 68.3 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.7 g	肉じゃが (小麦) チヂミ(小麦,卵,乳成分)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 275 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 11.1 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 2.3 g	タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 355 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.8 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 77 mg 食塩相当量 3.6 g
1/29 木	ミックスフライ (エビ・白身磯辺) (小麦,卵,えび) ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 509 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 71.3 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 1.7 g	タラの和風あんかけ (小麦,乳成分) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／うぐいす豆 カロリー 280 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.4 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.6 g	豚の生姜焼 (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／スパサラ(小麦,卵)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 377 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 25.5 g 炭水化物 21.5 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.4 g
1/30 金	牛肉柳川風 (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(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)／お麩と白菜の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 435 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.0 g 炭水化物 64.5 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 1.9 g	チキン南蛮 (小麦,卵) アサリと大根の生姜煮(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 534 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 33.5 g 炭水化物 34.1 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 3.6 g	メヌケの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／もやしチャンプルー(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 342 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 445 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 350 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 336 kcal 食塩相当量 2.9 g