

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

2/9 月	牛すき焼き煮 (小麦) 炒り豆腐(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／オクラといんげんの梅和え／のり塩ポテト(小麦)／ご飯 カロリー 412 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 7.6 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.5 g	豚しゃぶ (小麦,卵) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／玉ねぎの塩麹和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 29.0 g 炭水化物 23.1 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 2.3 g	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／大根の梅酢漬／のり塩ポテト(小麦) カロリー 426 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 27.9 g 炭水化物 28.9 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 3.6 g
2/10 火	サワラの塩麹焼 (小麦) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／卵の花(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 405 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.1 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 112 mg 食塩相当量 2.0 g	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 合鴨スモーク(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／さつまもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／昆布豆(小麦) カロリー 340 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.0 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 2.5 g	肉じゃが (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／うぐいす豆／卵の花(小麦) カロリー 301 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 14.0 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 2.7 g
2/11 水	鶏天 (小麦,卵) 大根とあげの煮物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／黒豆(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ご飯(若菜) カロリー 553 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.2 g 炭水化物 70.3 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 1.5 g	ビーフカレー (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦,乳成分,かに)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 289 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 28.7 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.8 g	ブリの照り焼 (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦) カロリー 293 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 17.0 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 1.9 g
2/12 木	八宝菜 (えび) お麩の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯 カロリー 440 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 1.5 g	白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 230 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.2 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 42 mg 食塩相当量 2.5 g	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) 海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／大根と椎茸の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 395 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 30.6 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 3.2 g
2/13 金	ポークチャップ (小麦,乳成分) マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 509 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 19.4 g 炭水化物 66.7 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 2.0 g	酢鶏 (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)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー 429 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.7 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 2.8 g	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／白菜煮(小麦) カロリー 324 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 29.4 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 3.1 g

週平均

カロリー 464 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 342 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 348 kcal 食塩相当量 2.9 g