

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

3/2 月	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>肉みそ田楽(大根)(小麦)／卵の花(小麦)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯</p> <p>カロリー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p><b>アカウオの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)</p> <p>カロリー 316 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 28.8 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 4.2 g</p>	<p><b>鶏のみそだれがけ</b> (小麦)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／スパサラ(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 391 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 17.0 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 2.6 g</p>
	<p><b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 64.4 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 2.0 g</p>	<p><b>焼豚と大根の煮物</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 290 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 24.2 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p><b>ミックスフライ</b> (エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>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)／かぼちゃの白和え／小松菜と人参のナムル(小麦)</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 42.3 g カルシウム 141 mg 食塩相当量 3.6 g</p>
3/4 水	<p><b>マグロカツ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 432 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 1.4 g</p>	<p><b>サケの塩焼</b></p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 322 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 1.8 g</p>	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 337 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.4 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.5 g</p>
	<p><b>豚肉と大根の塩麴煮</b> (小麦)</p> <p>小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／大豆のトマト煮(小麦)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 428 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 59.8 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 1.4 g</p>	<p><b>マーボー豆腐</b> (小麦,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(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)／せんまい漬(小麦)／もやしと人参のナムル</p> <p>カロリー 363 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 28.9 g カルシウム 135 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p><b>タラの和風あんかけ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)</p> <p>カロリー 227 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.1 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 2.7 g</p>
3/6 金	<p><b>アカウオのクリーミーソース</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／せんまい漬(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>カロリー 419 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 1.9 g</p>	<p><b>アジの梅しそフライ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根と大根菜の煮物(小麦)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(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)／大豆のトマト煮(小麦)</p> <p>カロリー 417 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p><b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／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)</p> <p>カロリー 424 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 26.8 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 3.0 g</p>

週平均

カロリー 444 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 342 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 372 kcal 食塩相当量 2.9 g