

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

3/9 月	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>429 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.8 g</td><td>炭水化物</td><td>68.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>70 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	カロリー	429 kcal	たんぱく質	13.8 g	脂質	9.8 g	炭水化物	68.7 g	カルシウム	70 mg	食塩相当量	2.2 g	<p>豚肉と大根のみそ煮 (小麦)</p> <p>チヂミ(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／若竹煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>277 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.6 g</td><td>炭水化物</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>89 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	カロリー	277 kcal	たんぱく質	10.9 g	脂質	13.6 g	炭水化物	27.1 g	カルシウム	89 mg	食塩相当量	2.3 g	<p>ホッケの照り焼 (小麦)</p> <p>ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>299 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.2 g</td><td>炭水化物</td><td>22.2 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>69 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	カロリー	299 kcal	たんぱく質	17.0 g	脂質	16.2 g	炭水化物	22.2 g	カルシウム	69 mg	食塩相当量	2.7 g
	カロリー	429 kcal	たんぱく質	13.8 g																																			
脂質	9.8 g	炭水化物	68.7 g																																				
カルシウム	70 mg	食塩相当量	2.2 g																																				
カロリー	277 kcal	たんぱく質	10.9 g																																				
脂質	13.6 g	炭水化物	27.1 g																																				
カルシウム	89 mg	食塩相当量	2.3 g																																				
カロリー	299 kcal	たんぱく質	17.0 g																																				
脂質	16.2 g	炭水化物	22.2 g																																				
カルシウム	69 mg	食塩相当量	2.7 g																																				
3/10 火	<p>サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／黒豆(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>521 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.7 g</td><td>炭水化物</td><td>70.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>41 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.7 g</td></tr> </table>	カロリー	521 kcal	たんぱく質	17.6 g	脂質	17.7 g	炭水化物	70.6 g	カルシウム	41 mg	食塩相当量	1.7 g	<p>海鮮中華炒め</p> <p>ぎょうざ(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／昆布豆(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>224 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>11.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.7 g</td><td>炭水化物</td><td>21.8 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>84 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	カロリー	224 kcal	たんぱく質	11.0 g	脂質	10.7 g	炭水化物	21.8 g	カルシウム	84 mg	食塩相当量	1.9 g	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(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)／こんにやくのみそ炒め</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>410 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>24.4 g</td><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>82 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	カロリー	410 kcal	たんぱく質	18.4 g	脂質	24.4 g	炭水化物	27.8 g	カルシウム	82 mg	食塩相当量	2.7 g
	カロリー	521 kcal	たんぱく質	17.6 g																																			
脂質	17.7 g	炭水化物	70.6 g																																				
カルシウム	41 mg	食塩相当量	1.7 g																																				
カロリー	224 kcal	たんぱく質	11.0 g																																				
脂質	10.7 g	炭水化物	21.8 g																																				
カルシウム	84 mg	食塩相当量	1.9 g																																				
カロリー	410 kcal	たんぱく質	18.4 g																																				
脂質	24.4 g	炭水化物	27.8 g																																				
カルシウム	82 mg	食塩相当量	2.7 g																																				
3/11 水	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび)／ご飯</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>443 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.4 g</td><td>炭水化物</td><td>66.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>91 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	カロリー	443 kcal	たんぱく質	13.4 g	脂質	12.4 g	炭水化物	66.6 g	カルシウム	91 mg	食塩相当量	1.6 g	<p>鶏天 (小麦,卵)</p> <p>アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／あげと昆布の煮物(小麦)／オクラといんげんの梅和え／もやしの醤油和え(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>467 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.3 g</td><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>109 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	カロリー	467 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂質	29.3 g	炭水化物	29.6 g	カルシウム	109 mg	食塩相当量	2.8 g	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>鶏団子の白菜クリームがけ(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／うぐいす豆／ちくわのきんぴら(小麦,卵)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>367 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>21.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.6 g</td><td>炭水化物</td><td>28.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>69 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.3 g</td></tr> </table>	カロリー	367 kcal	たんぱく質	21.0 g	脂質	20.6 g	炭水化物	28.7 g	カルシウム	69 mg	食塩相当量	3.3 g
	カロリー	443 kcal	たんぱく質	13.4 g																																			
脂質	12.4 g	炭水化物	66.6 g																																				
カルシウム	91 mg	食塩相当量	1.6 g																																				
カロリー	467 kcal	たんぱく質	19.6 g																																				
脂質	29.3 g	炭水化物	29.6 g																																				
カルシウム	109 mg	食塩相当量	2.8 g																																				
カロリー	367 kcal	たんぱく質	21.0 g																																				
脂質	20.6 g	炭水化物	28.7 g																																				
カルシウム	69 mg	食塩相当量	3.3 g																																				
3/12 木	<p>サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ご飯(若菜)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>472 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.4 g</td><td>炭水化物</td><td>72.1 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>77 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	カロリー	472 kcal	たんぱく質	11.3 g	脂質	14.4 g	炭水化物	72.1 g	カルシウム	77 mg	食塩相当量	1.6 g	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ひじきの白和え(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>271 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.4 g</td><td>炭水化物</td><td>19.5 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>84 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	カロリー	271 kcal	たんぱく質	18.0 g	脂質	13.4 g	炭水化物	19.5 g	カルシウム	84 mg	食塩相当量	2.5 g	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>478 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>31.2 g</td><td>炭水化物</td><td>32.1 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>43 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	カロリー	478 kcal	たんぱく質	16.1 g	脂質	31.2 g	炭水化物	32.1 g	カルシウム	43 mg	食塩相当量	2.3 g
	カロリー	472 kcal	たんぱく質	11.3 g																																			
脂質	14.4 g	炭水化物	72.1 g																																				
カルシウム	77 mg	食塩相当量	1.6 g																																				
カロリー	271 kcal	たんぱく質	18.0 g																																				
脂質	13.4 g	炭水化物	19.5 g																																				
カルシウム	84 mg	食塩相当量	2.5 g																																				
カロリー	478 kcal	たんぱく質	16.1 g																																				
脂質	31.2 g	炭水化物	32.1 g																																				
カルシウム	43 mg	食塩相当量	2.3 g																																				
3/13 金	<p>鶏のソテーとレモン醤油パスタ (小麦,えび)</p> <p>野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(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)／ひじき煮(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>473 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.7 g</td><td>炭水化物</td><td>61.0 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>103 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.6 g</td></tr> </table>	カロリー	473 kcal	たんぱく質	18.8 g	脂質	16.7 g	炭水化物	61.0 g	カルシウム	103 mg	食塩相当量	3.6 g	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>332 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.6 g</td><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>98 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	カロリー	332 kcal	たんぱく質	15.1 g	脂質	16.6 g	炭水化物	29.4 g	カルシウム	98 mg	食塩相当量	2.7 g	<p>アジの梅しそフライ (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／もやしチャンプルー(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)</p> <table border="1"> <tr><td>カロリー</td><td>430 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.3 g</td><td>炭水化物</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>80 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	カロリー	430 kcal	たんぱく質	17.9 g	脂質	28.3 g	炭水化物	25.6 g	カルシウム	80 mg	食塩相当量	2.4 g
	カロリー	473 kcal	たんぱく質	18.8 g																																			
脂質	16.7 g	炭水化物	61.0 g																																				
カルシウム	103 mg	食塩相当量	3.6 g																																				
カロリー	332 kcal	たんぱく質	15.1 g																																				
脂質	16.6 g	炭水化物	29.4 g																																				
カルシウム	98 mg	食塩相当量	2.7 g																																				
カロリー	430 kcal	たんぱく質	17.9 g																																				
脂質	28.3 g	炭水化物	25.6 g																																				
カルシウム	80 mg	食塩相当量	2.4 g																																				

週平均

カロリー 467 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 314 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 397 kcal 食塩相当量 2.7 g