

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

3/16 月	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび) (エビ・白身磯辺)</p> <p>春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／お麩と白菜の煮物(小麦)／竹の子とわかめの酢みそ和え(小麦)／玉ねぎの塩麩和え／ご飯</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>505 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>18.5 g</td><td>炭水化物</td><td>69.5 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>44 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	カロリー	505 kcal	たんぱく質	12.7 g	脂質	18.5 g	炭水化物	69.5 g	カルシウム	44 mg	食塩相当量	1.9 g	<p>サバの塩焼</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／炊き合わせ【がんとわかめ】(小麦)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／さくら漬</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>343 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>21.3 g</td><td>炭水化物</td><td>22.6 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>48 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	カロリー	343 kcal	たんぱく質	18.2 g	脂質	21.3 g	炭水化物	22.6 g	カルシウム	48 mg	食塩相当量	2.2 g	<p>焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリのスープ煮(小麦)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／大豆のそぼろ煮(小麦)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>257 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>13.9 g</td><td>炭水化物</td><td>20.4 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>61 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	カロリー	257 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	13.9 g	炭水化物	20.4 g	カルシウム	61 mg	食塩相当量	2.6 g
	カロリー	505 kcal	たんぱく質	12.7 g																																			
脂質	18.5 g	炭水化物	69.5 g																																				
カルシウム	44 mg	食塩相当量	1.9 g																																				
カロリー	343 kcal	たんぱく質	18.2 g																																				
脂質	21.3 g	炭水化物	22.6 g																																				
カルシウム	48 mg	食塩相当量	2.2 g																																				
カロリー	257 kcal	たんぱく質	13.2 g																																				
脂質	13.9 g	炭水化物	20.4 g																																				
カルシウム	61 mg	食塩相当量	2.6 g																																				
3/17 火	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)／ご飯</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>427 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>11.6 g</td><td>炭水化物</td><td>64.9 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>64 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.6 g</td></tr> </table>	カロリー	427 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂質	11.6 g	炭水化物	64.9 g	カルシウム	64 mg	食塩相当量	1.6 g	<p>バジルチキン (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／うずら豆</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>357 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>19.4 g</td><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>84 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	カロリー	357 kcal	たんぱく質	16.5 g	脂質	19.4 g	炭水化物	28.1 g	カルシウム	84 mg	食塩相当量	2.7 g	<p>八宝菜 (卵,えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／大根とあげの塩麩煮／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>348 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>20.5 g</td><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>116 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.8 g</td></tr> </table>	カロリー	348 kcal	たんぱく質	14.7 g	脂質	20.5 g	炭水化物	26.8 g	カルシウム	116 mg	食塩相当量	3.8 g
	カロリー	427 kcal	たんぱく質	13.5 g																																			
脂質	11.6 g	炭水化物	64.9 g																																				
カルシウム	64 mg	食塩相当量	1.6 g																																				
カロリー	357 kcal	たんぱく質	16.5 g																																				
脂質	19.4 g	炭水化物	28.1 g																																				
カルシウム	84 mg	食塩相当量	2.7 g																																				
カロリー	348 kcal	たんぱく質	14.7 g																																				
脂質	20.5 g	炭水化物	26.8 g																																				
カルシウム	116 mg	食塩相当量	3.8 g																																				
3/18 水	<p>クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／うずら豆／卵の花(小麦)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>390 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>11.0 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>6.7 g</td><td>炭水化物</td><td>70.5 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>71 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	カロリー	390 kcal	たんぱく質	11.0 g	脂質	6.7 g	炭水化物	70.5 g	カルシウム	71 mg	食塩相当量	1.5 g	<p>エビのオーロラソース (小麦,卵,えび)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>329 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>19.5 g</td><td>炭水化物</td><td>25.2 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>99 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	カロリー	329 kcal	たんぱく質	13.6 g	脂質	19.5 g	炭水化物	25.2 g	カルシウム	99 mg	食塩相当量	2.4 g	<p>ビビンバ (小麦)</p> <p>チヂミ(小麦,卵)／ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／お麩と白菜の煮物(小麦)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>330 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>17.8 g</td><td>炭水化物</td><td>31.2 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>48 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	カロリー	330 kcal	たんぱく質	10.3 g	脂質	17.8 g	炭水化物	31.2 g	カルシウム	48 mg	食塩相当量	2.9 g
	カロリー	390 kcal	たんぱく質	11.0 g																																			
脂質	6.7 g	炭水化物	70.5 g																																				
カルシウム	71 mg	食塩相当量	1.5 g																																				
カロリー	329 kcal	たんぱく質	13.6 g																																				
脂質	19.5 g	炭水化物	25.2 g																																				
カルシウム	99 mg	食塩相当量	2.4 g																																				
カロリー	330 kcal	たんぱく質	10.3 g																																				
脂質	17.8 g	炭水化物	31.2 g																																				
カルシウム	48 mg	食塩相当量	2.9 g																																				
3/19 木	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>野菜のゆず風味煮(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／グリーンマッシュポテト(小麦)／ご飯</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>511 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>16.8 g</td><td>炭水化物</td><td>70.6 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>40 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	カロリー	511 kcal	たんぱく質	16.2 g	脂質	16.8 g	炭水化物	70.6 g	カルシウム	40 mg	食塩相当量	1.5 g	<p>豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>380 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>24.7 g</td><td>炭水化物</td><td>22.3 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>33 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	カロリー	380 kcal	たんぱく質	14.2 g	脂質	24.7 g	炭水化物	22.3 g	カルシウム	33 mg	食塩相当量	3.1 g	<p>サワラの塩麩焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>226 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>11.3 g</td><td>炭水化物</td><td>12.0 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>129 mg</td><td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	カロリー	226 kcal	たんぱく質	20.8 g	脂質	11.3 g	炭水化物	12.0 g	カルシウム	129 mg	食塩相当量	1.9 g
	カロリー	511 kcal	たんぱく質	16.2 g																																			
脂質	16.8 g	炭水化物	70.6 g																																				
カルシウム	40 mg	食塩相当量	1.5 g																																				
カロリー	380 kcal	たんぱく質	14.2 g																																				
脂質	24.7 g	炭水化物	22.3 g																																				
カルシウム	33 mg	食塩相当量	3.1 g																																				
カロリー	226 kcal	たんぱく質	20.8 g																																				
脂質	11.3 g	炭水化物	12.0 g																																				
カルシウム	129 mg	食塩相当量	1.9 g																																				
3/20 金	<p>アカウオの照り焼 (小麦)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／大根なます／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／ご飯(梅干し)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>400 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>7.7 g</td><td>炭水化物</td><td>65.2 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>64 mg</td><td>食塩相当量</td><td>2.0 g</td></tr> </table>	カロリー	400 kcal	たんぱく質	14.8 g	脂質	7.7 g	炭水化物	65.2 g	カルシウム	64 mg	食塩相当量	2.0 g	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦)／蓮根のゆかり和え／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>266 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>11.4 g</td><td>炭水化物</td><td>26.2 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>142 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	カロリー	266 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	11.4 g	炭水化物	26.2 g	カルシウム	142 mg	食塩相当量	3.5 g	<p>ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／うずら豆／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <table border="0"> <tr> <td>カロリー</td><td>398 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>21.1 g</td><td>炭水化物</td><td>38.8 g</td></tr> <tr> <td>カルシウム</td><td>95 mg</td><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	カロリー	398 kcal	たんぱく質	13.3 g	脂質	21.1 g	炭水化物	38.8 g	カルシウム	95 mg	食塩相当量	3.5 g
	カロリー	400 kcal	たんぱく質	14.8 g																																			
脂質	7.7 g	炭水化物	65.2 g																																				
カルシウム	64 mg	食塩相当量	2.0 g																																				
カロリー	266 kcal	たんぱく質	14.5 g																																				
脂質	11.4 g	炭水化物	26.2 g																																				
カルシウム	142 mg	食塩相当量	3.5 g																																				
カロリー	398 kcal	たんぱく質	13.3 g																																				
脂質	21.1 g	炭水化物	38.8 g																																				
カルシウム	95 mg	食塩相当量	3.5 g																																				

週平均

カロリー 447 kcal 食塩相当量 1.7 g

週平均

カロリー 335 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 312 kcal 食塩相当量 2.9 g