

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に拘った御膳

和洋中揃った栄養満点メニュー

4/6 月	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／お好み焼き風サラダ(小麦,卵,えび)／ひじきの佃煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 461 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 75 mg</p>	<p>ミートソースグラタン風 (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)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 380 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 74 mg</p>	<p>エビチリ (小麦,卵,えび)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／キャロットラペ(乳成分)／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 363 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 170 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>豚肉と野菜のバター炒め(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)</p> <p>カロリー 356 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 124 mg</p>
	<p>アジの塩焼</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／大豆のトマト煮(小麦)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 406 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 39 mg</p>	<p>イワシフライ (小麦)</p> <p>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／白菜とあげの煮物(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 430 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 95 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)</p> <p>カロリー 387 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 151 mg</p>	<p>みそカツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>玉子のカニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 456 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 27.9 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 108 mg</p>
4/7 火	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 472 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 47 mg</p>	<p>豚肉と大根の塩麴煮 (小麦)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 263 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 71 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／うぐいす豆／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 342 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 55 mg</p>	<p>メヌケの煮つけ (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／なすのマーボーソースがけ(小麦,乳成分)／キャベツのあっさり和え(小麦)／春菊とほうれん草の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 385 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 76 mg</p>
	<p>マグロカツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>高菜の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／大根の梅酢漬／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 404 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 66 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 290 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 75 mg</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい・玉子焼(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 453 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 61 mg</p>	<p>チキントマトカレー (小麦,卵)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／ゆず大根／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 516 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 34.6 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 106 mg</p>
4/8 水	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 472 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 47 mg</p>	<p>豚肉と大根の塩麴煮 (小麦)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 263 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 71 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／うぐいす豆／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 342 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 55 mg</p>	<p>メヌケの煮つけ (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／なすのマーボーソースがけ(小麦,乳成分)／キャベツのあっさり和え(小麦)／春菊とほうれん草の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 385 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 76 mg</p>
	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 472 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 47 mg</p>	<p>豚肉と大根の塩麴煮 (小麦)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 263 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 71 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／うぐいす豆／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 342 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 55 mg</p>	<p>メヌケの煮つけ (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／なすのマーボーソースがけ(小麦,乳成分)／キャベツのあっさり和え(小麦)／春菊とほうれん草の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 385 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 76 mg</p>
4/9 木	<p>マグロカツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>高菜の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／大根の梅酢漬／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 404 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 66 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 290 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 75 mg</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい・玉子焼(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 453 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 61 mg</p>	<p>チキントマトカレー (小麦,卵)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／ゆず大根／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 516 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 34.6 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 106 mg</p>
	<p>マグロカツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>高菜の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／大根の梅酢漬／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 404 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 66 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 290 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 75 mg</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい・玉子焼(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 453 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 61 mg</p>	<p>チキントマトカレー (小麦,卵)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／ゆず大根／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 516 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 34.6 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 106 mg</p>
4/10 金	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／ご飯</p> <p>カロリー 524 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 71 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>笹かま(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)／大根の赤しそふりかけ和え／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 222 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 71 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 280 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 62 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>鶏のみそだれがけ(小麦)／炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と人参の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 484 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 100 mg</p>
	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／ご飯</p> <p>カロリー 524 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 71 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>笹かま(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)／大根の赤しそふりかけ和え／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 222 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 71 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 280 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 62 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>鶏のみそだれがけ(小麦)／炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と人参の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 484 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 26.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 100 mg</p>

週平均 カロリー 453 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均 カロリー 317 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 365 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 439 kcal 食塩相当量 3.3 g