

あさしの 3,410 円

ならやま 3,650 円

わかくさ 4,180 円

New 楽彩膳 4,450 円

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

4/13 月	エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／若竹煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)	牛すき焼き煮 (小麦) エビと玉子のガーリックバター炒め(小麦,卵,乳成分,えび)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)	ビビンバ (小麦) チヂミ・ウインナー (小麦,卵,乳成分) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／大根なます／ブロッコリーの塩だれ和え(小麦)
	カロリー 360 kcal 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.6 g タンパク質 9.9 g 炭水化物 65.9 g カルシウム 66 mg	カロリー 384 kcal 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g タンパク質 16.4 g 炭水化物 35.8 g カルシウム 88 mg	カロリー 340 kcal 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.7 g タンパク質 15.3 g 炭水化物 27.1 g カルシウム 99 mg	カロリー 395 kcal 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g タンパク質 15.6 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 87 mg
4/14 火	焼豚 (小麦,卵,乳成分) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／竹の子のみそきんぴら(小麦)／ご飯	鶏のみそだれがけ (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／さつまいものさつぱりサラダ(卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／うずら豆／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 豚肉と白菜の煮物 (小麦) ハムと野菜のバター醤油炒め(小麦,卵,乳成分)／きゅうりのレモンドレッシング和え／ひじきとミンチの炒め物(小麦)
	カロリー 404 kcal 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.7 g タンパク質 12.8 g 炭水化物 64.4 g カルシウム 68 mg	カロリー 334 kcal 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g タンパク質 20.2 g 炭水化物 21.5 g カルシウム 150 mg	カロリー 419 kcal 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.0 g タンパク質 12.3 g 炭水化物 36.7 g カルシウム 57 mg	カロリー 506 kcal 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 16.0 g 炭水化物 37.0 g カルシウム 78 mg
4/15 水	白身フライ (小麦,卵) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／コンソメご飯(小麦)	玉子焼 (小麦,卵) バンバンジー風和え物(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／そら豆とミンチの炒め物(小麦,乳成分)	豚角煮・焼売 (小麦,卵,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／大根の梅酢漬／ちくわのきんぴら(小麦,卵)	豚肉のおろしポン酢がけ (小麦,卵) ツナマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 肉みそ田楽(大根)(小麦)／白和え(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)
	カロリー 517 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.4 g タンパク質 13.8 g 炭水化物 72.6 g カルシウム 76 mg	カロリー 327 kcal 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.5 g タンパク質 21.6 g 炭水化物 22.2 g カルシウム 98 mg	カロリー 367 kcal 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g タンパク質 15.3 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 60 mg	カロリー 473 kcal 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.1 g タンパク質 20.9 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 80 mg
4/16 木	鶏のデミグラスソース (小麦,乳成分) 切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／のり塩ポテト(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯(おかか)(小麦)	豚しゃぶ (小麦,卵) 炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／こんにやくのみそ炒め／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／もやしと人参のナムル	カレーの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／お好み焼き風サラダ(小麦,卵,えび)／椎茸のレモンソテー(小麦)	白身魚(シイラ)の照り焼 (小麦) バンバンジー風和え物 (小麦) 玉子焼(小麦,卵)／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)
	カロリー 502 kcal 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g タンパク質 16.0 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 53 mg	カロリー 414 kcal 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g タンパク質 15.9 g 炭水化物 21.4 g カルシウム 74 mg	カロリー 316 kcal 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 16.6 g 炭水化物 33.2 g カルシウム 108 mg	カロリー 287 kcal 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.8 g タンパク質 23.9 g 炭水化物 28.7 g カルシウム 67 mg
4/17 金	サワラの塩麴焼 (小麦) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／チンゲン菜とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／大根の生姜煮(小麦)／ご飯	煮サバ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／お好み焼き風サラダ(小麦,卵,えび)／うずら豆	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) アサリと大根の生姜煮(小麦)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／枝豆とコーンの白和え／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)	鶏のソテーとレモン醤油パスタ (小麦,えび) ぎせい豆腐 (小麦,乳成分,えび) 里芋のクリーム煮(小麦,卵,乳成分)／彩り野菜のマリネ(小麦,乳成分)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)
	カロリー 372 kcal 脂質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g タンパク質 14.8 g 炭水化物 62.3 g カルシウム 80 mg	カロリー 359 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 15.9 g 炭水化物 33.9 g カルシウム 64 mg	カロリー 335 kcal 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 18.5 g 炭水化物 23.9 g カルシウム 70 mg	カロリー 439 kcal 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.0 g タンパク質 23.7 g 炭水化物 27.3 g カルシウム 110 mg

週平均 カロリー 431 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均 カロリー 364 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 355 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 420 kcal 食塩相当量 3.09 g