

あきしの 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

4/20 月	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 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)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯 カロリー 424 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 47 mg	鶏のレモンソース (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 305 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 76 mg	サケの塩焼 (小麦) ミートボール(小麦,卵,乳成分)／高菜の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦) カロリー 313 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 78 mg	牛すき焼き煮 (小麦) 白身フライ (小麦,卵) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／大根の梅酢漬／ほうれん草の煮浸し(小麦) カロリー 468 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 78 mg
	4/21 火 点心盛合せ(海鮮しゅうまい・海鮮ぎょうざ) (小麦,卵,乳成分,かに) キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 429 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 60 mg	サーモンフライ (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根と大根菜の煮物(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 478 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 31.3 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 70 mg	タコライス風 (小麦,乳成分) アサリのスープ煮(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 300 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 144 mg	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え (小麦) 小松菜とあげの煮物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／じゃがいものトマトソース煮(小麦) カロリー 446 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 204 mg
4/22 水 ビーフカレー (小麦) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／蓮根のゆかり和え／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／ご飯 カロリー 452 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 45 mg	焼豚と大根の煮物 (小麦,卵,乳成分) ちぢみ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 256 kcal タンパク質 9.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 50 mg	八宝菜 (卵,えび) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦) カロリー 336 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 81 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) 海鮮ハンバーグ (小麦,卵) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 564 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 38.7 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 91 mg	
4/23 木 アジの南蛮 (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／こんにやくのみそ炒め／うぐいす豆／白菜と人参の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 458 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 75 mg	シーフードクリームグラタン風 (小麦,卵,乳成分,えび,かに) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／お麩と白菜の煮物(小麦) カロリー 263 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 90 mg	豚肉のオムそば風 (小麦,卵) 笹かま・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ほうれん草と人参のお浸し(小麦) カロリー 283 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 84 mg	サバの味噌煮 (小麦) エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／三色なます／ニラ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 358 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 60 mg	
4/24 金 バジルチキン (小麦,卵,乳成分) 大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 434 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 82 mg	肉じゃが (小麦) 海鮮ぎょうざ(小麦,卵,乳成分)／炒り豆腐(小麦,卵)／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)／うぐいす豆 カロリー 303 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 73 mg	イワシフライ (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／小松菜とあげの煮物(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)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 391 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 137 mg	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) エビぎょうざ・玉子焼 (小麦,卵,乳成分,えび) 小松菜としめじのソテー(小麦,卵,乳成分)／たたききゅうり(小麦)／ひじき煮(小麦) カロリー 503 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 28.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 4.2 g カルシウム 123 mg	

週平均 カロリー 439 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均 カロリー 321 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 325 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 468 kcal 食塩相当量 3.5 g