

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

4/27 月	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根の旨煮(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 436 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 74 mg	サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／さくら漬 カロリー 338 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 50 mg	玉子焼 (小麦,卵) チヂミ・焼売(小麦,卵)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 384 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 106 mg	サケの塩焼 (小麦) 鶏の照り焼 (小麦) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／さくら漬 カロリー 452 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 65 mg
	豚の生姜焼 (小麦) 小松菜とあげの煮物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 454 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 92 mg	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／大根と椎茸の煮物(小麦)／ひじき煮(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 395 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 23.2 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 101 mg	タラの煮つけ (小麦) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／ポテトサラダ(卵)／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 323 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 89 mg	豚バラときのこのソテー (小麦,卵) サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 白菜とあげの煮物(小麦)／枝豆とコーンの白和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー 670 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 47.7 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 68 mg
4/28 火	サバの塩焼 (小麦) ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／昆布豆(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 392 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 63.1 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 64 mg	シシャモの磯辺揚げ (小麦,卵) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／菜の花とツナの和風スパゲティー(小麦)／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／大根の梅酢漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 329 kcal タンパク質 12.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 242 mg	豚バラときのこのソテー (小麦,卵) 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)／昆布豆(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦) カロリー 412 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 29.0 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 71 mg	カレーの煮つけ (小麦) 豚肉とキャベツの塩レモン炒め ごぼうの甘辛炒め(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)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分) カロリー 280 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 162 mg
4/29 水	揚げ鶏の照りマヨソースがけ (小麦,卵) 焼売・もやしの醤油和え(小麦,卵)／椎茸のレモンソテー(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／高菜ご飯(小麦) カロリー 511 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 30 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／卵の花(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 326 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 97 mg	銀ヒラスの照り焼 (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根のそぼろ煮(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分) カロリー 302 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 45 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビとほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分,えび)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／うぐいす豆 カロリー 491 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 28.1 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 50 mg
4/30 木	揚げ鶏の照りマヨソースがけ (小麦,卵) 焼売・もやしの醤油和え(小麦,卵)／椎茸のレモンソテー(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／高菜ご飯(小麦) カロリー 511 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 30 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／卵の花(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 326 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 97 mg	銀ヒラスの照り焼 (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根のそぼろ煮(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分) カロリー 302 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 45 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビとほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分,えび)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／うぐいす豆 カロリー 491 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 28.1 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 50 mg
5/1 金	玉子焼 (小麦,卵) ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／ひじきとミンチの炒め物／さつまいもの白和え／小松菜と人参のナムル(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 416 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 59.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 130 mg	アカウオの煮つけ (小麦) ぎょうざ(小麦)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／ポテトサラダ(卵)／黒豆(小麦) カロリー 244 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 76 mg	チキン南蛮 (小麦,卵) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／白菜とあげの煮物(小麦)／大根なます／こんにゃくのみそ炒め カロリー 571 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 37.3 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 109 mg	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め (小麦) 大根とあげの塩麩煮／ポテトサラダ(卵)／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 396 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 97 mg

週平均 カロリー 442 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均 カロリー 326 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 398 kcal 食塩相当量 3.2 g

週平均 カロリー 458 kcal 食塩相当量 2.8 g