

あさしの 2,046 円

ならやま 2,190 円

わかくさ 2,508 円

New 楽彩膳 2,670 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

5/4	<p>年間スケジュールにより5/4(月) ~ 5/5(火)はお休みさせていただきます。</p>			
5/5	<p>締切日は4/22(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。</p>			
5/6	<p><b>豚しゃぶ (小麦,卵)</b> 炊き合わせ【がんとわかめ】(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 472 kcal 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>タンパク質 14.2 g 炭水化物 63.4 g カルシウム 61 mg</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)</b> アサリと大根の生姜煮(小麦)／高菜の玉子とじ(小麦,卵)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 353 kcal 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>タンパク質 19.4 g 炭水化物 24.5 g カルシウム 80 mg</p>	<p><b>アカウオの煮つけ (小麦)</b> ぎょうざ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)</p> <p>カロリー 268 kcal 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>タンパク質 17.2 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 51 mg</p>	<p><b>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</b> アサリとほうれん草の玉子とじ (小麦,卵) もやしのチリソース炒め(小麦,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 444 kcal 脂質 23.2 g 食塩相当量 4.6 g</p> <p>タンパク質 20.1 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 128 mg</p>
5/7	<p><b>サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分)</b> 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／黒豆(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>カロリー 478 kcal 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g</p> <p>タンパク質 9.9 g 炭水化物 77.0 g カルシウム 100 mg</p>	<p><b>タラの和風あんかけ (小麦,乳成分)</b> 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの佃煮(小麦)／大根なます／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)</p> <p>カロリー 200 kcal 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>タンパク質 15.9 g 炭水化物 16.2 g カルシウム 125 mg</p>	<p><b>ハンバーグ(オニオンソース) (小麦,卵,乳成分)</b> エビとキャベツの中華炒め(えび)／大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 337 kcal 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>タンパク質 15.5 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 128 mg</p>	<p><b>エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</b> 鶏団子のトマトソース (小麦,卵,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／きゅうりと大根の甘酢漬／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 511 kcal 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.5 g</p> <p>タンパク質 13.9 g 炭水化物 43.4 g カルシウム 77 mg</p>
5/8	<p><b>鶏のみそだれがけ (小麦)</b> 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 514 kcal 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>タンパク質 20.6 g 炭水化物 66.6 g カルシウム 58 mg</p>	<p><b>牛すき焼き煮 (小麦)</b> 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／若竹煮(小麦)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 264 kcal 脂質 10.5 g 食塩相当量 3.4 g</p> <p>タンパク質 11.8 g 炭水化物 29.4 g カルシウム 63 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</b> 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／うぐいす豆／わかめと椎茸の佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 316 kcal 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>タンパク質 16.5 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 112 mg</p>	<p><b>焼き鳥 (小麦,乳成分)</b> <b>イカ天 (小麦,卵,えび)</b> 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／お揚げのカレーナムル(小麦)／ほうれん草と人参の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 514 kcal 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>タンパク質 29.2 g 炭水化物 26.0 g カルシウム 137 mg</p>
週平均	<p>カロリー 488 kcal 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>カロリー 272 kcal 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>カロリー 307 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>カロリー 490 kcal 食塩相当量 3.6 g</p>