

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

5/25 月	<p>海鮮中華炒め</p> <p>高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)のり塩ポテト(小麦)大根の梅酢漬人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)ご飯</p> <p>カロリー 387 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 43 mg</p>	<p>サワラの塩麴焼 (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)じゃがいもの梅和え(小麦)枝豆とコーンの白和え人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 250 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 99 mg</p>	<p>甘辛ささみフライ (小麦,卵)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)彩りマカロニ(小麦,卵)こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 291 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 96 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミニハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ほうれん草とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)玉ねぎの塩麴和え大豆のトマト煮(小麦)</p> <p>カロリー 504 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 86 mg</p>
	5/26 火	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)卵の花(小麦)昆布豆(小麦)もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)ご飯</p> <p>カロリー 368 kcal タンパク質 9.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 39 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)オクラといんげんのおかか和え(小麦)黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 414 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 84 mg</p>	<p>ホッケの照り焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)豆腐の梅あんかけ(小麦,乳成分)チンゲン菜の和え物(小麦)ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 295 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 166 mg</p>
5/27 水	<p>アジのみりん干し風味フライ (小麦)</p> <p>小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)お麩と白菜の煮物(小麦)竹の子とわかめの酢みそ和え(小麦)こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 467 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 119 mg</p>	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)春雨と野菜の炒め物(小麦)お麩と白菜の煮物(小麦)かぼちゃサラダ(卵)こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 345 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 139 mg</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)大根と紫キャベツのさっぱり漬卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 282 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 65 mg</p>	<p>アジの梅しそフライ (小麦)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ (小麦,卵)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)ちくわと小松菜のからし酢みそ和え(小麦,卵)あげと昆布の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 408 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 93 mg</p>
5/28 木	<p>タコライス風 (小麦,乳成分)</p> <p>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)白菜とえのきの煮物(小麦,えび)人参とオクラの塩麴和え(小麦)さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)ご飯</p> <p>カロリー 417 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 62 mg</p>	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)小松菜とあげの煮物(小麦)さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 351 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 23.4 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 105 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>合鴨スモーク(小麦)手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)昆布豆(小麦)チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 337 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 103 mg</p>	<p>鶏の照り焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・なす・小松菜】 (小麦)</p> <p>くわいの中華炒め(小麦,乳成分)カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 432 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 147 mg</p>
5/29 金	<p>サケの塩焼 (小麦)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)彩りマカロニ(小麦,卵)煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび)赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 463 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 57 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)卵の花(小麦)べったら漬蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 324 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 102 mg</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)人参とオクラの塩麴和え(小麦)お麩と白菜の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 406 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 31.3 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 106 mg</p>	<p>八宝菜 (卵,えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ぎょうざ(小麦)たたききゅうり(小麦)ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 479 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 29.1 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 4.9 g カルシウム 97 mg</p>

週平均 カロリー 420 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均 カロリー 337 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均 カロリー 322 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 449 kcal 食塩相当量 3.6 g