

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

6/1 月	<b>豚肉のオムそば風 (小麦,卵)</b> 野菜のゆず風味煮(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／あげと昆布の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 378 kcal    タンパク質 10.3 g 脂質 6.3 g            炭水化物 68.0 g 食塩相当量 1.6 g    カルシウム 51 mg	<b>ビーフカレー (小麦)</b> アサリと大根の生姜煮(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／玉ねぎとハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 265 kcal    タンパク質 9.7 g 脂質 13.1 g           炭水化物 27.7 g 食塩相当量 3.3 g    カルシウム 83 mg	<b>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</b> ミートボール(小麦,卵,乳成分)／野菜のゆず風味煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／こんにやくのみそ炒め カロリー 439 kcal    タンパク質 15.1 g 脂質 27.4 g           炭水化物 33.1 g 食塩相当量 3.1 g    カルシウム 107 mg	<b>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</b> <b>海鮮エビ入りカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</b> アサリの和風スパゲティ(小麦)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草と人参の胡麻和え(小麦) カロリー 569 kcal    タンパク質 18.0 g 脂質 37.0 g           炭水化物 40.2 g 食塩相当量 3.5 g    カルシウム 107 mg
	<b>煮サバ (小麦)</b> ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／ひじき煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯 カロリー 418 kcal    タンパク質 13.9 g 脂質 10.2 g           炭水化物 68.6 g 食塩相当量 1.6 g    カルシウム 98 mg	<b>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</b> ミートボール(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／こんにやくとちくわの炒め物(小麦,卵)／大根なます／うずら豆 カロリー 295 kcal    タンパク質 16.5 g 脂質 13.8 g           炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.3 g    カルシウム 69 mg	<b>豚の生姜焼 (小麦)</b> アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんとわかめ】(小麦)／うぐいす豆／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 331 kcal    タンパク質 17.3 g 脂質 20.1 g           炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.8 g    カルシウム 75 mg	<b>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</b> <b>豚肉と小松菜の煮物 (小麦)</b> 春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／黒豆(小麦) カロリー 394 kcal    タンパク質 19.5 g 脂質 22.0 g           炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.8 g    カルシウム 147 mg
6/2 火	<b>ミンチカツ (小麦,卵,乳成分)</b> 炒り豆腐(小麦,卵)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／お好み焼き風サラダ(小麦,卵,えび)／黒豆(小麦)／コンソメご飯(小麦) カロリー 476 kcal    タンパク質 13.9 g 脂質 16.2 g           炭水化物 69.4 g 食塩相当量 3.2 g    カルシウム 83 mg	<b>豚しゃぶ (小麦,卵)</b> 海鮮ぎょうざ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／さくら漬 カロリー 406 kcal    タンパク質 15.6 g 脂質 29.0 g           炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.6 g    カルシウム 69 mg	<b>カレイの煮つけ (小麦)</b> 牛肉コロッケ(小麦,乳成分)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／お好み焼き風サラダ(小麦,卵,えび)／蓮根とひじきの煮物(小麦) カロリー 322 kcal    タンパク質 16.3 g 脂質 12.9 g           炭水化物 35.3 g 食塩相当量 2.3 g    カルシウム 93 mg	<b>豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分)</b> <b>カニのふわふわ豆腐・イカ煮 (小麦,卵,かに)</b> キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／人参と大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 480 kcal    タンパク質 19.9 g 脂質 36.4 g           炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.6 g    カルシウム 110 mg
6/3 水	<b>サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵)</b> 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 523 kcal    タンパク質 18.1 g 脂質 18.8 g           炭水化物 68.8 g 食塩相当量 2.2 g    カルシウム 105 mg	<b>アジの梅しそフライ (小麦)</b> ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草のお浸し(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 445 kcal    タンパク質 15.8 g 脂質 31.3 g           炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.7 g    カルシウム 94 mg	<b>タコライス風 (小麦,乳成分)</b> エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／白菜とあげの煮物(小麦)／大根の梅酢漬／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 385 kcal    タンパク質 17.1 g 脂質 24.8 g           炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.8 g    カルシウム 129 mg	<b>サバの塩焼 (小麦)</b> <b>蒸し鶏のサラダ (小麦,卵)</b> 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)／ちくわの味噌きんぴら(卵) カロリー 311 kcal    タンパク質 23.1 g 脂質 18.0 g           炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g    カルシウム 75 mg
6/4 木	<b>牛すき焼き煮 (小麦)</b> 高菜の玉子とじ(小麦,卵)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／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 406 kcal    タンパク質 13.6 g 脂質 8.6 g            炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.4 g    カルシウム 74 mg	<b>鶏のみそだれがけ (小麦)</b> エビとキャベツの中華炒め(えび)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー 280 kcal    タンパク質 18.9 g 脂質 14.3 g           炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g    カルシウム 72 mg	<b>サワラの照り焼 (小麦)</b> バンバンジー風和え物(小麦)／高菜の玉子とじ(小麦,卵)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦) カロリー 260 kcal    タンパク質 21.8 g 脂質 10.6 g           炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.4 g    カルシウム 48 mg	<b>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</b> <b>エビとキャベツの中華炒め (えび)</b> 磯辺玉子焼(小麦,卵)／かぼちゃの白和え／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 594 kcal    タンパク質 30.0 g 脂質 36.5 g           炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.2 g    カルシウム 93 mg
6/5 金	<b>週平均</b> カロリー 440 kcal    食塩相当量 2.2 g	<b>週平均</b> カロリー 338 kcal    食塩相当量 2.5 g	<b>週平均</b> カロリー 347 kcal    食塩相当量 2.7 g	<b>週平均</b> カロリー 470 kcal    食塩相当量 2.8 g