

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

6/8 月	アジの塩焼 ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ごはん(おかか)(小麦)	タラの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,乳成分)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／わかめと大根の酢の物(小麦,卵,かに)／玉ねぎのおか炒め(小麦)	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 笹かま・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／ひじきとミンチの炒め物(小麦)	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 豚肉と野菜のバター炒め (小麦,卵,乳成分) 小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)
	カロリー 357 kcal 脂質 3.6 g 食塩相当量 2.2 g タンパク質 14.3 g 炭水化物 65.5 g カルシウム 47 mg	カロリー 296 kcal 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.5 g タンパク質 16.0 g 炭水化物 30.8 g カルシウム 89 mg	カロリー 391 kcal 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g タンパク質 16.1 g 炭水化物 24.7 g カルシウム 80 mg	カロリー 356 kcal 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 22.4 g 炭水化物 22.8 g カルシウム 124 mg
6/9 火	豚肉と大根の塩麴煮 (小麦) お麴の玉子とじ(小麦,卵)／こんにやくのみそ炒め／人参のさっぱり和え(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ごはん	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 笹かま(小麦,卵)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／こんにやくのみそ炒め／昆布豆(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／大根の赤しそふりかけ和え／ほうれん草のお浸し(小麦)	みそカツ (小麦,卵,乳成分) 玉子のカニカマあんかけ (小麦,卵,かに) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)
	カロリー 411 kcal 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g タンパク質 13.2 g 炭水化物 65.8 g カルシウム 53 mg	カロリー 305 kcal 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.4 g タンパク質 11.5 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 80 mg	カロリー 441 kcal 脂質 30.2 g 食塩相当量 1.9 g タンパク質 17.3 g 炭水化物 22.8 g カルシウム 109 mg	カロリー 456 kcal 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.7 g タンパク質 17.0 g 炭水化物 34.7 g カルシウム 108 mg
6/10 水	白身フライ (小麦,卵) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／オクラといんげんの梅和え／あげとミンチの彩り煮(小麦)／高菜ご飯(小麦)	ミックスフライ(エビ・ツナマヨフライ) (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／オクラといんげんの梅和え／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) エビとキャベツの中華炒め(えび)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)	メヌケの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ (小麦,卵,乳成分) なすのマーボーソースがけ(小麦,乳成分)／キャベツのあつさり和え(小麦)／春菊とほうれん草の胡麻和え(小麦)
	カロリー 537 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g タンパク質 13.2 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 74 mg	カロリー 461 kcal 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.0 g タンパク質 14.3 g 炭水化物 33.6 g カルシウム 67 mg	カロリー 319 kcal 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.5 g タンパク質 13.4 g 炭水化物 29.0 g カルシウム 78 mg	カロリー 385 kcal 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.8 g タンパク質 21.9 g 炭水化物 33.1 g カルシウム 76 mg
6/11 木	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／ひじきの佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ごはん	焼豚・オムレツ (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／ひじきの佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／人参の胡麻みそ炒め(小麦)	サケの塩焼 (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)	チキントマトカレー (小麦,卵) エビとブロッコリーのサラダ (卵,乳成分,えび) カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／ゆず大根／椎茸のレモンソテー(小麦)
	カロリー 521 kcal 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g タンパク質 16.9 g 炭水化物 66.1 g カルシウム 86 mg	カロリー 224 kcal 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g タンパク質 10.7 g 炭水化物 19.7 g カルシウム 97 mg	カロリー 315 kcal 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g タンパク質 17.1 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 79 mg	カロリー 516 kcal 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.3 g タンパク質 27.3 g 炭水化物 21.6 g カルシウム 106 mg
6/12 金	イワシのみぞれ煮 (小麦) 切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／うずら豆／玉ねぎのおか炒め(小麦)／ごはん	シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ) (小麦,卵) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／ちくわの味噌きんぴら(卵)	鶏の竜田揚げ (小麦) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／チンゲン菜の中華風玉子とじ(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／玉ねぎのおか炒め(小麦)	アジの南蛮 (小麦) 鶏のみそだれがけ (小麦) 炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜と人参の煮物(小麦)
	カロリー 451 kcal 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.7 g タンパク質 14.6 g 炭水化物 74.7 g カルシウム 147 mg	カロリー 340 kcal 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.2 g タンパク質 20.2 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 90 mg	カロリー 352 kcal 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g タンパク質 19.6 g 炭水化物 29.1 g カルシウム 88 mg	カロリー 484 kcal 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g タンパク質 27.4 g 炭水化物 32.3 g カルシウム 104 mg

週平均 カロリー 455 kcal 食塩相当量 1.7 g

週平均 カロリー 325 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 364 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 443 kcal 食塩相当量 3.3 g