

すま 2,046 円

ありま 2,190 円

きたの 2,508 円

New 楽彩膳 2,670 円

美味しさと満足の5種おかずごはん

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

月

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。

締切日は4/22(水)です。

5/5

火

通常と異なりますのでご注意ください。

5/6

水

豚しゃぶ (小麦,卵)

炊き合わせ【がんも・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

カロリー 472 kcal タンパク質 14.2 g
脂質 16.7 g 炭水化物 63.4 g
食塩相当量 1.8 g カルシウム 61 mg

油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)

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)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／昆布豆(小麦)

カロリー 353 kcal タンパク質 19.4 g
脂質 18.7 g 炭水化物 24.5 g
食塩相当量 3.0 g カルシウム 80 mg

アカウオの煮つけ (小麦)

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)

カロリー 268 kcal タンパク質 17.2 g
脂質 10.3 g 炭水化物 26.5 g
食塩相当量 2.2 g カルシウム 51 mg

ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)

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)

カロリー 444 kcal タンパク質 20.1 g
脂質 23.2 g 炭水化物 38.1 g
食塩相当量 4.6 g カルシウム 128 mg

5/7

木

サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分)

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)／玉ねぎの塩麹和え／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)

カロリー 478 kcal タンパク質 9.9 g
脂質 13.6 g 炭水化物 77.0 g
食塩相当量 1.5 g カルシウム 100 mg

タラの和風あんかけ (小麦,乳成分)

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)

カロリー 200 kcal タンパク質 15.9 g
脂質 8.1 g 炭水化物 16.2 g
食塩相当量 2.5 g カルシウム 125 mg

ハンバーグ(オニオンソース) (小麦,卵,乳成分)

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)

カロリー 337 kcal タンパク質 15.5 g
脂質 16.8 g 炭水化物 29.3 g
食塩相当量 3.2 g カルシウム 128 mg

エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)

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)

カロリー 511 kcal タンパク質 13.9 g
脂質 31.7 g 炭水化物 43.4 g
食塩相当量 3.5 g カルシウム 77 mg

5/8

金

鶏のみそだれがけ (小麦)

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

カロリー 514 kcal タンパク質 20.6 g
脂質 16.6 g 炭水化物 66.6 g
食塩相当量 1.8 g カルシウム 58 mg

牛すき焼き煮 (小麦)

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)

カロリー 264 kcal タンパク質 11.8 g
脂質 10.5 g 炭水化物 29.4 g
食塩相当量 3.4 g カルシウム 63 mg

天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)

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)

カロリー 316 kcal タンパク質 16.5 g
脂質 14.7 g 炭水化物 30.5 g
食塩相当量 3.0 g カルシウム 112 mg

焼き鳥 (小麦,乳成分)

イカ天 (小麦,卵,えび)

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)

カロリー 514 kcal タンパク質 29.2 g
脂質 31.5 g 炭水化物 26.0 g
食塩相当量 2.6 g カルシウム 137 mg

週平均 カロリー 488 kcal 食塩相当量 1.7 g

週平均 カロリー 272 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 307 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 490 kcal 食塩相当量 3.6 g