

すま 3,410 円

ありま 3,650 円

きたの 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

5/11 月	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／大根なます／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 421 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 137 mg</p>	<p>八宝菜 (えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／大根の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 356 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 92 mg</p>	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 418 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 28.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 67 mg</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>鶏団子のクリームソース(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻酢和え(小麦,卵)／じゃがいもとインゲンの煮物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 275 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 123 mg</p>
5/12 火	<p>ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ちくわとインゲンの玉子とじ(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／竹の子のみそきんぴら(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 440 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 67 mg</p>	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>カニカマ玉子焼(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／大根の赤しそふりかけ和え／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 409 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 97 mg</p>	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／ちくわとインゲンの玉子とじ(小麦,卵)／さつまいもの胡麻みそ和え(小麦)／あげとミンチの彩り煮(小麦)</p> <p>カロリー 323 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 150 mg</p>	<p>鶏のマーボーソースがけ (小麦,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい・玉子焼 (小麦,卵,かに)</p> <p>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／きゅうりのレモンドレッシング和え／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 616 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 33.1 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 4.0 g カルシウム 66 mg</p>
5/13 水	<p>サワラの照り焼 (小麦)</p> <p>紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／うずら豆／ご飯</p> <p>カロリー 399 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 58 mg</p>	<p>アジの竜田揚げ (小麦)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)</p> <p>カロリー 274 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 119 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 388 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 22.0 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 59 mg</p>	<p>ホッケの照り焼 (小麦,卵)</p> <p>豚肉とキャベツのみそ炒め (小麦)</p> <p>大根のからし和え(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 323 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 115 mg</p>
5/14 木	<p>焼豚と大根の煮物 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯(梅干し)</p> <p>カロリー 429 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 45 mg</p>	<p>やきとり (小麦,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 265 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 49 mg</p>	<p>エビのオーロラソース (小麦,卵,えび)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／うずら豆／じゃがいもとインゲンの煮物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 359 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 98 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>イカと野菜の塩炒め (小麦,乳成分)</p> <p>焼売・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 368 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 77 mg</p>
5/15 金	<p>ミックスフライ (エビ・白身磯辺) (小麦,卵,えび)</p> <p>キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／蓮根のきんぴら(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 516 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 50 mg</p>	<p>サバの塩焼 (小麦)</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／大根のそぼろ煮(小麦)／あげと昆布の煮物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／うずら豆</p> <p>カロリー 349 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 57 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃの白和え／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 354 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 169 mg</p>	<p>タラの洋風南蛮漬 (小麦,乳成分)</p> <p>合鴨スモーク (小麦)</p> <p>キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび)</p> <p>カロリー 452 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 96 mg</p>

週平均 カロリー 441 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均 カロリー 331 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均 カロリー 368 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 407 kcal 食塩相当量 3.1 g