

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

5/18 月	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／ご飯</p> <p>カロリー 519 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 30 mg</p>	<p>マーボー豆腐 (小麦,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ミニ春巻き(小麦,乳成分,落花生)／ひじき煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／大根の生姜煮(小麦)</p> <p>カロリー 343 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 163 mg</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) (エビ・自身磯辺・カレーコロケ)</p> <p>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)／黒豆(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 467 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 27.7 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 62 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦) アジの竜田揚げ (小麦)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／大根なます／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 454 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 77 mg</p>
	5/19 火	<p>マグロカツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／きんぴらごぼう(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 473 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 52 mg</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／もやしの醤油和え(小麦)</p> <p>カロリー 250 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 93 mg</p>	<p>焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／スパサラ(小麦,卵)／キャロットラペ(乳成分)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 257 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 57 mg</p>
5/20 水	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</p> <p>白菜とあげの煮物(小麦)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／小松菜とコーンの胡麻和え(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 394 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 139 mg</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／炒り豆腐(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)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 286 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 78 mg</p>	<p>タラの和風あんかけ (小麦,乳成分)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 256 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 133 mg</p>	<p>ナスと豚肉のカレー (小麦,卵) かぼちゃコロケ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビの彩りレモンマリネ(小麦,えび)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 536 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 33.7 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 66 mg</p>
5/21 木	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／うぐいす豆／ご飯</p> <p>カロリー 394 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 57 mg</p>	<p>エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根と大根菜の煮物(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 511 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 34.0 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 71 mg</p>	<p>ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいものゆずマヨサラダ(小麦,卵)／チンゲン菜とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 410 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 101 mg</p>	<p>煮サバ (小麦) 豚肉のチャプチェ (小麦)</p> <p>マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／きゅうりとわかめの酢の物／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 472 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 28.8 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 60 mg</p>
5/22 金	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>大根と大根菜の煮物(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／チンゲン菜の和え物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 508 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 67.8 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 85 mg</p>	<p>ハンバーグ(オニオンソース) (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／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)／小松菜とコーンの胡麻和え(小麦)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 386 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 4.0 g カルシウム 99 mg</p>	<p>サバの味噌煮 (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／オクラといんげんの梅和え／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 299 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 86 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) 炒り豆腐 (小麦,卵)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 528 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 35.0 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 109 mg</p>

週平均 カロリー 458 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均 カロリー 355 kcal 食塩相当量 3.1 g

週平均 カロリー 338 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 521 kcal 食塩相当量 2.7 g