

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	<p>豚肉のオムそば風 (小麦,卵)</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>ビーフカレー (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>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／こんにゃくのみそ炒め</p> <p>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</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>海鮮エビ入りカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	
	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>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)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／大根なます／うずら豆</p> <p>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</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>豚肉と小松菜の煮物 (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	
6/2 火	<p>ミンチカツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／こんにゃ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)</p> <p>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</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分)</p> <p>カニのふわふわ豆腐・イカ煮 (小麦,卵,かに)</p> <p>キャベツときらげの玉子炒め(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)</p> <p>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</p>	
	<p>サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>アジの梅しそフライ (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>タコライス風 (小麦,乳成分)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>サバの塩焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ (小麦,卵)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	
6/3 水	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>サワラの照り焼 (小麦)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め (えび)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	
	<p>6/4 木</p>	<p>6/5 金</p>	<p>週平均 カロリー 440 kcal 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>週平均 カロリー 338 kcal 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>週平均 カロリー 347 kcal 食塩相当量 2.7 g</p>