

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

6/8 月	<p>アジの塩焼</p> <p>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)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 357 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 65.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 47 mg</p>	<p>タラの煮つけ (小麦)</p> <p>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)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 296 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 89 mg</p>	<p>豚肉と大根のみそ煮 (小麦)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 391 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 80 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 356 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 124 mg</p>
	6/9 火	<p>豚肉と大根の塩麴煮 (小麦)</p> <p>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)／ご飯</p> <p>カロリー 411 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 53 mg</p>	<p>肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 305 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 80 mg</p>	<p>イワシフライ (小麦)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 441 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 30.2 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 109 mg</p>
6/10 水	<p>白身フライ (小麦,卵)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 537 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 74 mg</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) (エビ・ツナマヨフライ)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 461 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 29.8 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 67 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 319 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 78 mg</p>	<p>メヌケの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>なすのマーボーソースがけ(小麦,乳成分)／キャベツのあっさり和え(小麦)／春菊とほうれん草の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 402 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 75 mg</p>
6/11 木	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>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)／ご飯</p> <p>カロリー 521 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.3 g カルシウム 86 mg</p>	<p>焼豚・オムレツ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 224 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 97 mg</p>	<p>サケの塩焼 (小麦)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 315 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 79 mg</p>	<p>チキントマトカレー (小麦,卵)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 516 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 34.6 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 106 mg</p>
6/12 金	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>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／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 451 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 147 mg</p>	<p>シイラのバジル焼 (小麦,卵) (バジルマヨソースがけ)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 340 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 90 mg</p>	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>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)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 352 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 88 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦) 鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>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)</p> <p>カロリー 484 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 26.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 104 mg</p>

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