

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

8/31 月	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／紫玉ねぎとわかめの甘酢漬／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯 カロリー433kcal 脂質9.7g 食塩相当量2.0g タンパク質15.4g 炭水化物69.1g カルシウム129mg	サワラの照り焼 (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／あげと昆布の煮物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／もやしの醤油和え(小麦) カロリー280kcal 脂質14.4g 食塩相当量2.5g タンパク質16.7g 炭水化物21.7g カルシウム86mg	肉じゃが (小麦) チヂミ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／わかめと大根の酢の物(小麦,卵,かに)／チンゲン菜とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー344kcal 脂質17.6g 食塩相当量2.8g タンパク質11.4g 炭水化物34.5g カルシウム66mg	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 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) カロリー356kcal 脂質18.9g 食塩相当量2.7g タンパク質22.4g 炭水化物22.8g カルシウム124mg
9/1 火	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー444kcal 脂質10.3g 食塩相当量3.1g タンパク質13.9g 炭水化物72.5g カルシウム77mg	ポークチャップ (小麦,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／せんまい漬(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー304kcal 脂質17.3g 食塩相当量2.5g タンパク質14.4g 炭水化物21.9g カルシウム81mg	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) (エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根と大根菜の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麹和え(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー375kcal 脂質22.4g 食塩相当量2.2g タンパク質11.0g 炭水化物33.1g カルシウム66mg	みそカツ (小麦,卵,乳成分) 玉子のカニカマあんかけ (小麦,卵,かに) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分) カロリー456kcal 脂質27.9g 食塩相当量3.7g タンパク質17.0g 炭水化物34.7g カルシウム108mg
9/2 水	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／うずら豆／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ご飯(梅干し) カロリー499kcal 脂質14.9g 食塩相当量1.6g タンパク質9.7g 炭水化物79.2g カルシウム67mg	イワシフライ (小麦) ジャーマンポテト(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦) カロリー447kcal 脂質27.8g 食塩相当量2.0g タンパク質15.8g 炭水化物32.6g カルシウム58mg	焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／卵の花(小麦) カロリー273kcal 脂質15.4g 食塩相当量3.3g タンパク質12.5g 炭水化物22.3g カルシウム58mg	メヌケの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ (小麦,卵,乳成分) 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) カロリー402kcal 脂質18.8g 食塩相当量3.9g タンパク質22.0g 炭水化物35.3g カルシウム75mg
9/3 木	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) 大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー461kcal 脂質14.4g 食塩相当量1.8g タンパク質14.7g 炭水化物64.6g カルシウム28mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに) カロリー320kcal 脂質16.0g 食塩相当量2.8g タンパク質15.1g 炭水化物27.8g カルシウム114mg	サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵) 鶏団子とキャベツのコンソメ煮(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦) カロリー381kcal 脂質20.1g 食塩相当量3.0g タンパク質20.3g 炭水化物30.8g カルシウム56mg	チキントマトカレー (小麦,卵) 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) カロリー516kcal 脂質34.6g 食塩相当量3.3g タンパク質27.3g 炭水化物21.6g カルシウム106mg
9/4 金	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) 炒り豆腐(小麦,卵)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／オクラといんげんの梅和え／ひじきの佃煮(小麦)／ご飯 カロリー373kcal 脂質7.2g 食塩相当量1.9g タンパク質10.4g 炭水化物64.6g カルシウム78mg	煮サバ (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／卵の花(小麦)／オクラといんげんの梅和え／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー363kcal 脂質19.7g 食塩相当量2.8g タンパク質16.4g 炭水化物33.8g カルシウム86mg	甘辛ささみフライ (小麦,卵) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー317kcal 脂質16.7g 食塩相当量3.0g タンパク質11.6g 炭水化物30.1g カルシウム175mg	アジの南蛮 (小麦) 鶏のみそだれがけ (小麦) 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) カロリー484kcal 脂質26.9g 食塩相当量3.0g タンパク質27.4g 炭水化物32.3g カルシウム104mg