

日	月	火	水	木	金	土
<p>1 サワラの西京焼き</p> <p>●栄養価 エ: 159kcal 蛋: 13.7g 脂: 7.3g 炭: 10.0g 塩: 1.0g</p> <p>●献立 サワラの西京焼き 糸コンと鶏肉の煮物 きのこ生姜炒め 赤ピーマンソテー</p> <p>●小麦</p>	<p>2 チキンオムレツ</p> <p>●栄養価 エ: 122kcal 蛋: 6.2g 脂: 5.9g 炭: 11.5g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 チキンオムレツ 豆腐の煮やっこ チンゲン菜とコーンの中華炒め ひじきと豆のサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>3 カレー肉じゃが</p> <p>●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 6.0g 脂: 10.3g 炭: 16.4g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 カレー肉じゃが 彩りしんじょう 温野菜サラダ ほうれん草のおかか和え</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>4 海鮮チリソース炒め</p> <p>●栄養価 エ: 151kcal 蛋: 12.0g 脂: 6.4g 炭: 12.5g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 海鮮チリソース炒め しっとり卵の花 枝豆の煮浸し 若竹煮</p> <p>●小麦・卵・えび・かに</p>	<p>5 鶏肉と野菜の和風あん</p> <p>●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 8.6g 脂: 10.9g 炭: 11.6g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 鶏肉と野菜の和風あん ほうれん草とはんぺんの玉子とじ ポテトサラダ もやしの中華スープ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>6 ハンバーグマトソース</p> <p>●栄養価 エ: 166kcal 蛋: 6.4g 脂: 9.1g 炭: 14.3g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 ハンバーグマトソース じゃが芋ベーコン炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ タマゴサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>7 プリの漬け焼き</p> <p>●栄養価 エ: 170kcal 蛋: 12.0g 脂: 8.3g 炭: 12.0g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 プリの漬け焼き 大根と椎茸の煮物 小松菜と玉子のだし和え 白滝のおかか煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>8 牛肉と野菜のオイスター炒め</p> <p>●栄養価 エ: 165kcal 蛋: 6.3g 脂: 7.9g 炭: 16.8g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 牛肉と野菜のオイスター炒め オクラの胡麻和え 花しんじょうと大根の煮物 南瓜煮</p> <p>●小麦・えび</p>	<p>9 アジシソフライ</p> <p>●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 8.0g 脂: 10.0g 炭: 17.3g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 アジシソフライ ソーセージと野菜のカレー風味 ピーマンとナスの炒め物 ほうれん草の辛子和え</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>	<p>10 チキンのトマトソースかけ</p> <p>●栄養価 エ: 180kcal 蛋: 7.4g 脂: 8.7g 炭: 18.0g 塩: 1.2g</p> <p>●献立 チキンステーキトマトソースかけ かぼちゃサラダ 小松菜の柚子和え 人参のつや煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>11 赤魚の煮付け</p> <p>●栄養価 エ: 172kcal 蛋: 9.9g 脂: 7.8g 炭: 16.1g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 赤魚の煮付け かぼちゃの炒め物 大学芋 枝豆と大豆のペペロンチーノ風</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>12 洋風ロールキャベツ</p> <p>●栄養価 エ: 162kcal 蛋: 6.5g 脂: 8.0g 炭: 17.0g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 洋風ロールキャベツ 大豆とソーセージのトマト煮込み かぼちゃサラダ 玉葱と人参のめんつゆ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>13 海鮮塩炒め</p> <p>●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 14.3g 脂: 10.3g 炭: 10.2g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 海鮮塩炒め 柚子風味和え 人参シリシリ マーボナス</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>14 豚と野菜のピリ辛炒め</p> <p>●栄養価 エ: 174kcal 蛋: 8.6g 脂: 9.4g 炭: 14.2g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 豚と野菜のピリ辛炒め ナスのトマトソース だし巻き玉子 ズッキーニとハムのソテー</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>15 麻婆豆腐</p> <p>●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 10.8g 脂: 10.5g 炭: 15.7g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 麻婆豆腐 蒸し鶏のニラソースかけ ほうれん草のナムル りんごのコンポート</p> <p>●小麦・卵・落花生</p>	<p>16 メパルのムニエル オーロラソース</p> <p>●栄養価 エ: 157kcal 蛋: 10.5g 脂: 7.0g 炭: 13.8g 塩: 1.2g</p> <p>●献立 メパルのムニエル オーロラソース 野菜のごま炒め ラタトゥイユ コーンのバター風味</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>17 和風きのこおろしハンバーグ</p> <p>●栄養価 エ: 174kcal 蛋: 6.5g 脂: 8.6g 炭: 17.6g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 和風きのこおろしハンバーグ ひじき煮 豆腐のかにあんかけ 焼き南瓜の煮浸し</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>18 ハッシュドビーフ</p> <p>●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 8.1g 脂: 7.7g 炭: 18.6g 塩: 1.2g</p> <p>●献立 ハッシュドビーフ プレーンオムレツ キャベツと鶏肉のコンソメソテー ブロッコリーのバター煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>19 あじ入りさんが(中華甘酢ソース)</p> <p>●栄養価 エ: 161kcal 蛋: 11.2g 脂: 8.5g 炭: 10.7g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 あじ入りさんが(中華甘酢ソース) マーボー豆腐 ほうれん草の煮浸し 人参のナムル 枝豆</p> <p>●小麦・卵</p>	<p>20 鶏と大根の照り煮</p> <p>●栄養価 エ: 162kcal 蛋: 7.0g 脂: 6.5g 炭: 20.4g 塩: 1.2g</p> <p>●献立 鶏と大根の照り煮 ハムとキャベツのマリネ さつま芋の甘露煮 ブロッコリーと人参のソテー</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>21 家常豆腐</p> <p>●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 5.0g 脂: 10.9g 炭: 15.3g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 家常豆腐 春巻 ほうれん草と春雨の中華スープ煮 人参のナムル</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・落花生</p>
<p>22 サワラの西京焼き</p> <p>●栄養価 エ: 159kcal 蛋: 13.7g 脂: 7.3g 炭: 10.0g 塩: 1.0g</p> <p>●献立 サワラの西京焼き 糸コンと鶏肉の煮物 きのこ生姜炒め 赤ピーマンソテー</p> <p>●小麦</p>	<p>23 チキンオムレツ</p> <p>●栄養価 エ: 122kcal 蛋: 6.2g 脂: 5.9g 炭: 11.5g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 チキンオムレツ 豆腐の煮やっこ チンゲン菜とコーンの中華炒め ひじきと豆のサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>24 カレー肉じゃが</p> <p>●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 6.0g 脂: 10.3g 炭: 16.4g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 カレー肉じゃが 彩りしんじょう 温野菜サラダ ほうれん草のおかか和え</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>25 海鮮チリソース炒め</p> <p>●栄養価 エ: 151kcal 蛋: 12.0g 脂: 6.4g 炭: 12.5g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 海鮮チリソース炒め しっとり卵の花 枝豆の煮浸し 若竹煮</p> <p>●小麦・卵・えび・かに</p>	<p>26 鶏肉と野菜の和風あん</p> <p>●栄養価 エ: 176kcal 蛋: 8.6g 脂: 10.9g 炭: 11.6g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 鶏肉と野菜の和風あん ほうれん草とはんぺんの玉子とじ ポテトサラダ もやしの中華スープ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>27 ハンバーグマトソース</p> <p>●栄養価 エ: 166kcal 蛋: 6.4g 脂: 9.1g 炭: 14.3g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 ハンバーグマトソース じゃが芋ベーコン炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ タマゴサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>28 プリの漬け焼き</p> <p>●栄養価 エ: 170kcal 蛋: 12.0g 脂: 8.3g 炭: 12.0g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 プリの漬け焼き 大根と椎茸の煮物 小松菜と玉子のだし和え 白滝のおかか煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>29 牛肉と野菜のオイスター炒め</p> <p>●栄養価 エ: 165kcal 蛋: 6.3g 脂: 7.9g 炭: 16.8g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 牛肉と野菜のオイスター炒め オクラの胡麻和え 花しんじょうと大根の煮物 南瓜煮</p> <p>●小麦・えび</p>	<p>30 アジシソフライ</p> <p>●栄養価 エ: 179kcal 蛋: 8.0g 脂: 10.0g 炭: 17.3g 塩: 1.3g</p> <p>●献立 アジシソフライ ソーセージと野菜のカレー風味 ピーマンとナスの炒め物 ほうれん草の辛子和え</p> <p>●小麦・乳・卵・落花生</p>	<p>31 チキンのトマトソースかけ</p> <p>●栄養価 エ: 180kcal 蛋: 7.4g 脂: 8.7g 炭: 18.0g 塩: 1.2g</p> <p>●献立 チキンステーキトマトソースかけ かぼちゃサラダ 小松菜の柚子和え 人参のつや煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>				

常温 **ごろっとほくほく豆好きのための玄米ごはん150g(12個入)**

豊富な玄米と6種類の豆がたっぷり入っており、
 手軽に栄養価の高い食事ができます。
 超高压製法で玄米はもちもち、お豆はふっくらほくほくに炊き上げました!

GABAが
 白米の12倍含有!

1パック(150g)あたり
GABA: 9mg

3,240円(税込・送料込)

おいしいお召し上がり方

- ① 冷凍庫から取り出し、袋の端を切る
 - ② レンジでチン!
 ※電子レンジ使用時間は目安です。
 機種・使用年数などにより異なる場合がございます。
 - ③ 出来上がり!
 お皿に移し替えてお召し上がりください。
 容器のまま召し上がる場合は箸などでほぐしてください。
-