

あきしの

ならやま

わかくさ

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を兼ねたこだわり御膳

<p>9/7 月</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／人参と揚げの金平(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 488 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 2 g カルシウム 89 mg</p>	<p><b>エビチリ</b> (小麦,卵,えび) ぎょうざ(小麦)／ニラ玉(小麦,卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／きゅうりとわかめの酢の物／大根の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 368 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16.8 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 71 mg</p>	<p><b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／佃煮(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 111 mg</p>
<p>9/8 火</p>	<p><b>鶏肉のさっぱり煮</b> (小麦,乳成分) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／大学芋(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／梅しらすご飯</p> <p>カロリー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 98 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 113 mg</p>	<p><b>豚しゃぶ</b> (小麦,卵) チヂミ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんとわかめ】(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 31 g 炭水化物 27 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 97 mg</p>	<p><b>牛肉の柳川風煮</b> (卵,小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／カミナリコンニャク(小麦)</p> <p>カロリー 480 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 58.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 124 mg</p>
<p>9/9 水</p>	<p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦) 豆腐の煮物(小麦)／なます(小麦)／ふきの煮物(小麦)／黒豆(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 6 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 102 mg</p>	<p><b>サバの味噌煮</b> (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え(小麦)／玉子焼(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 29 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 116 mg</p>	<p><b>イワシの梅煮</b> (卵,小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／なます(小麦)／ウズラ豆／ふきの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 131 mg</p>
<p>9/10 木</p>	<p><b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) カニクリームコロッケ(かに,卵,小麦,乳成分)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 538 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 59 mg</p>	<p><b>揚げ鶏の玉ねぎソース</b> (小麦) 炊き合わせ【すり身団子・わかめ・人参】(小麦)／キャベツと煮干しエビの炒め物(小麦,えび)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／卵の花のマヨサラダ(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 416 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 95 mg</p>	<p><b>チキンソテー</b> (小麦,乳成分) 中華焼きそば(えび,かに,小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／キャロットラペ(小麦)／若竹煮(小麦)</p> <p>カロリー 490 kcal たんぱく質 32 g 脂質 26.8 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 110 mg</p>
<p>9/11 金</p>	<p><b>アジの柚庵焼き</b> (小麦) 大根のそぼろ煮(小麦)／ひじき煮(小麦)／竹輪の炒り煮(小麦)／梅えのき(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 81 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の照り焼</b> (小麦) ウインナーと野菜のコンソメ煮(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／せんまい漬(小麦)／ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え(小麦)</p> <p>カロリー 334 kcal たんぱく質 22 g 脂質 12 g 炭水化物 35 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 120 mg</p>	<p><b>タラの蒸し焼き</b> (小麦) 茄子のはさみ揚げ(卵,小麦,乳成分)／竹輪の炒り煮(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 443 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 100 mg</p>

週平均

カロリー 487 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 403 kcal 食塩相当量 3.3 g

週平均

カロリー 457 kcal 食塩相当量 3.4 g