

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

9/14 月	ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分) エビカツ(えび,小麦)／コールスロー(卵,小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 530 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 27.3 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 28 mg	牛すき焼き煮 (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻酢和え(小麦,卵)／人参とツナの炒め物(小麦,卵) カロリー 362 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 160 mg	煮込みハンバーグ (卵,小麦,落花生,乳成分) 野菜サラダ(小麦,乳成分)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ジャーマンポテト(乳成分) カロリー 477 kcal たんぱく質 15 g 脂質 31.1 g 炭水化物 47.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 44 mg
	サケの塩焼き (小麦) 八幡巻(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)／俵おにぎり カロリー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 78 mg	イワシの竜田揚げ (小麦) 牛肉と野菜の甘辛炒め(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／蒸し鶏ときくらげのマーボー炒め(小麦,乳成分)／キャベツの胡麻からし和え(小麦,卵)／うぐいす豆 カロリー 371 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 34 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 167 mg	穴子の天ぷら (えび,かに,卵,小麦,乳成分) 八幡巻(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／金山寺味噌(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦) カロリー 469 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 54.9 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 97 mg
9/15 火	鶏肉山椒風味 (小麦) お魚厚揚げと里芋煮(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／糸コンニャクの甘辛煮(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯 カロリー 535 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 53 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵) 豆乳揚げ出し(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦) カロリー 332 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3 g カルシウム 109 mg	肉じゃが (小麦) 高野豆腐とさつま揚げの煮物(卵,小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／刻みしそふき(小麦)／ワカサギの南蛮漬(小麦,乳成分) カロリー 459 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 37.3 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 297 mg
	サワラの田楽 (卵,小麦) 肉団子(卵,小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／お豆と五穀のご飯 カロリー 491 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 75 mg	八宝菜 (小麦,えび,かに) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／しめじとごぼうの黒酢炒め(小麦)／炊き合わせ【さつまいも・蓮根】(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／玉ねぎとニラの炒め物(小麦,卵,乳成分) カロリー 376 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 104 mg	サバの塩焼き (卵,小麦) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／糸コンニャクの風味煮(えび,小麦) カロリー 428 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 52.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 95 mg
9/16 水	鶏肉の生姜焼き (小麦,乳成分) 揚天の煮物(小麦)／ワカメと枝豆の煮物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 472 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 75 mg	ミンチカツ(デミグラス) (小麦,卵,乳成分) アサリの野菜炒め(小麦)／炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／たたききゅうり(小麦) カロリー 410 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 37 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 130 mg	鶏肉彩野菜ソース (卵,小麦,乳成分) アジフライ(小麦)／ワカメと枝豆の煮物(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／厚揚げの生姜煮(小麦) カロリー 520 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 32.2 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 238 mg
	9/17 木	9/18 金	9/18 金

週平均

カロリー 507 kcal 食塩相当量 2.3 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 3.2 g

週平均

カロリー 471 kcal 食塩相当量 3.4 g