

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>1/11 月</p> | <p>回鍋肉 (小麦,乳成分) 高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／漬物／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分) カロリー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 90 mg</p> | <p>アカウオの煮つけ (小麦) ササミフライ(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 405 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 41.3 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 116 mg</p> | <p>肉じゃが (小麦) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／小松菜の煮浸し(卵,小麦) カロリー 439 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 28 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 138 mg</p> |
| <p>1/12 火</p> | <p>サワラの照焼き (小麦) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布の山椒煮(小麦)／梅えのき(小麦)／ご飯 カロリー 459 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 37 mg</p> | <p>チンジャオロースー (小麦) 玉子のカニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／焼売(小麦,卵,えび)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦) カロリー 399 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 79 mg</p> | <p>アジのもろみ漬焼き (小麦) つくねと南瓜の煮物(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布の山椒煮(小麦)／高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦) カロリー 430 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 128 mg</p> |
| <p>1/13 水</p> | <p>ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分) エビカツ(えび,小麦)／オクラのおかか煮(小麦)／キャベツ生姜風味(小麦)／漬物／ご飯 カロリー 519 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 46 mg</p> | <p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー 290 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 5.7 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 141 mg</p> | <p>鶏肉の和風あんかけ (小麦) 海鮮焼き(卵,小麦,乳成分)／オクラのおかか煮(小麦)／梅えのき(小麦)／マカロニペペロンチーノ(小麦,乳成分) カロリー 462 kcal たんぱく質 27 g 脂質 31.2 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 65 mg</p> |
| <p>1/14 木</p> | <p>アカウオの煮つけ (小麦) 玉子焼き(卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物(小麦)／鶏十目ご飯(小麦) カロリー 480 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.9 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 66 mg</p> | <p>豆腐ハンバーグ(おろしソース) (小麦) 笹かま(小麦,卵)／小松菜としめじのソテー(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 323 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 200 mg</p> | <p>カジキマグロのステーキカツ (かに,卵,小麦) 塩ダレ焼きそば(小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分) カロリー 471 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 54 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 111 mg</p> |
| <p>1/15 金</p> | <p>蒸し鶏と野菜の胡麻だれ (卵,小麦,乳成分) 南瓜煮(小麦)／もろこし焼き(卵)／白和え(小麦)／ウグイス豆／ご飯 カロリー 473 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.2 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 69 mg</p> | <p>イワシの竜田揚げ (小麦) 豚肉と白菜の煮物(小麦)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／人参のきんぴら(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／うぐいす豆 カロリー 431 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 3 g カルシウム 140 mg</p> | <p>豚肉の生姜焼き (小麦,乳成分) 白菜の中華煮(えび,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／もろこし焼き(卵) カロリー 453 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 101 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 370 kcal 食塩相当量 3.3 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.4 g