

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>1/18</p> <p>月</p>	<p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／ごはん</p> <p>カロリー 425 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 6.3 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 72 mg</p>	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>チヂミ(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(小麦)／玉ねぎとハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／高菜漬(小麦)</p> <p>カロリー 350 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 71 mg</p>	<p><b>鶏肉山椒風味</b> (小麦,乳成分)</p> <p>お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／金山寺味噌(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.9 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 83 mg</p>
<p>1/19</p> <p>火</p>	<p><b>豚バラ大根</b> (小麦)</p> <p>サバの塩焼き(卵,小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大豆煮(小麦)／刻みしそふき(小麦)／俵おにぎり</p> <p>カロリー 518 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 37 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 121 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／きゅうりのレモンドレッシング和え／うずら豆</p> <p>カロリー 381 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 46.3 g 食塩相当量 3 g カルシウム 110 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分)</p> <p>豚バラ大根(小麦)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／刻みしそふき(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 533 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 34.7 g 炭水化物 50.7 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 111 mg</p>
<p>1/20</p> <p>水</p>	<p><b>エビマヨネーズ</b> (えび,卵,小麦)</p> <p>タンドリーチキン(卵,小麦,乳成分)／ブロッコリーソテー(小麦,乳成分)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 543 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 43 mg</p>	<p><b>ハッシュドビーフ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／炒り豆腐(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦)／キャベツのサワー漬／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 304 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 82 mg</p>	<p><b>メバルの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>チキンステーキ(小麦,乳成分)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物(小麦)／しんじょの煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 469 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 109 mg</p>
<p>1/21</p> <p>木</p>	<p><b>照焼きハンバーグ</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>エビ団子と南瓜の煮物(えび,卵,小麦)／わけぎの酢味噌和え(小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 491 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 34 mg</p>	<p><b>サワラの西京焼</b> (小麦)</p> <p>豚肉のみそ炒め(小麦,えび)／小松菜ときのこの炒め物(小麦)／あげと昆布の煮物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 400 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2 g カルシウム 119 mg</p>	<p><b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦)</p> <p>春巻(小麦,乳成分)／わけぎの酢味噌和え(小麦)／漬物(小麦)／ジャーマンポテト(乳成分)</p> <p>カロリー 434 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 37.4 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 68 mg</p>
<p>1/22</p> <p>金</p>	<p><b>タラおろしソース</b> (卵,小麦)</p> <p>豚焼肉(小麦,乳成分)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 65 mg</p>	<p><b>鶏の唐揚げ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／ちくわとわかめのさっぱり和え(小麦,卵)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 30 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 98 mg</p>	<p><b>サワラの粕漬焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>里芋のそぼろあんかけ(小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／大豆煮(小麦)</p> <p>カロリー 425 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 70 mg</p>

週平均

カロリー 486 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 379 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 465 kcal 食塩相当量 3.4 g