

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

5/3

月

5/4

火

5/5

水

年間スケジュールにより5/3(月)~5/5(水)はお休みさせていただきます。

締切日は4/21(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。

5/6

木

タラの蒸し焼き

(小麦)

茄子のはさみ揚げ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／漬物／ゆかりご飯

カロリー	466 kcal	たんぱく質	14.8 g
脂質	4.6 g	炭水化物	73.4 g
食塩相当量	2.4 g	カルシウム	60 mg

牛丼風煮物

(小麦)

エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／玉子焼・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／小松菜と人参のナムル(小麦)

カロリー	387 kcal	たんぱく質	15.1 g
脂質	23.2 g	炭水化物	28.3 g
食塩相当量	3 g	カルシウム	105 mg

アジの柚庵焼き

(小麦)

豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／切干大根煮(小麦)

カロリー	425 kcal	たんぱく質	19.5 g
脂質	13.9 g	炭水化物	25.8 g
食塩相当量	3.4 g	カルシウム	88 mg

5/7

金

鶏肉の唐揚げ

(小麦,乳成分)

エビ団子と高野豆腐の煮物(えび,卵,小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯

カロリー	515 kcal	たんぱく質	23 g
脂質	21.9 g	炭水化物	76.4 g
食塩相当量	2.4 g	カルシウム	67 mg

白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ

(小麦)

豚肉と大根の炒め煮(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ほうれん草と椎茸の胡麻醤油和え(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／うずら豆

カロリー	398 kcal	たんぱく質	23.5 g
脂質	18.7 g	炭水化物	33.2 g
食塩相当量	3 g	カルシウム	120 mg

ヒレカツ

(小麦,乳成分)

巾着の煮物(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)

カロリー	477 kcal	たんぱく質	16.1 g
脂質	12.9 g	炭水化物	36.7 g
食塩相当量	3.3 g	カルシウム	92 mg

週平均

カロリー 491 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 393 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.4 g