

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

5/10 月	<p><b>イワシのみぞれ煮</b> (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／キャロットラペ(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 110 mg</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦)／炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／たたききゅうり(小麦)／椎茸のソテー(小麦)</p> <p>カロリー 309 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 107 mg</p>	<p><b>サワラの西京焼き</b> (小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／金平ごぼう(小麦)</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 99 mg</p>
	<p>5/11 火</p> <p><b>チキンソテー</b> (小麦,乳成分)</p> <p>春雨の中華和え(小麦)／ブロッコリーソテー(小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物／ケチャップライス</p> <p>カロリー 533 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 51 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>蒸し鶏の炒め物(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 350 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 139 mg</p>	<p><b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦,乳成分)</p> <p>シューマイ(えび,小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／梅えのき(小麦)／高野豆腐と竹輪の煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 31.9 g 炭水化物 43.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 111 mg</p>
5/12 水	<p><b>サバの照焼き</b> (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／ウズラ豆／ご飯</p> <p>カロリー 516 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 49 mg</p>	<p><b>マーボー豆腐</b> (小麦,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ゆず大根／玉ねぎとハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 429 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 97 mg</p>	<p><b>サケの塩焼き</b> (小麦)</p> <p>鶏肉の炭火焼き風味(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／里芋のそぼろあんかけ(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 57 mg</p>
	<p>5/13 木</p> <p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／なます(小麦)／フキの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 92.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 80 mg</p>	<p><b>ホタテとキャベツの中華炒め</b></p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・白菜】(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／かぼちゃの白和え／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)</p> <p>カロリー 404 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 135 mg</p>	<p><b>豚肉の天ぷら</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>イワシの梅煮(小麦)／なます(小麦)／漬物(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 13 g 脂質 25.8 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 154 mg</p>
5/14 金	<p><b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>南瓜そぼろあん(小麦)／オクラの和え物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／れんこんの胡麻和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 94 mg</p>	<p><b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／大根と大根菜の煮物(小麦)／豆とコーンのトマトソース煮(小麦,乳成分)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 384 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 117 mg</p>	<p><b>カニ入りつみれと根菜の煮物</b> (えび,かに,卵,小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／生姜漬け(小麦)／豚肉と白菜の中華炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 79 mg</p>

週平均

カロリー 490 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 375 kcal 食塩相当量 3.1 g

週平均

カロリー 452 kcal 食塩相当量 3.5 g