

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>10/18</p> <p>月</p>	<p><b>アジの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／オクラの和え物(小麦)／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／ウズラ豆／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 56 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)／野菜のゆず風味煮(小麦)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 363 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16.3 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 98 mg</p>	<p><b>タラの蒸し焼き</b> (小麦)</p> <p>鶏肉の唐揚げ(小麦,乳成分)／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／金平ごぼう(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 103 mg</p>
<p>10/19</p> <p>火</p>	<p><b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 495 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 6.8 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 25 mg</p>	<p><b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 412 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 153 mg</p>	<p><b>つくねの旨煮</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／刻みしそふき(小麦)／白菜の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 135 mg</p>
<p>10/20</p> <p>水</p>	<p><b>カレイの天ぷら</b> (小麦,乳成分)</p> <p>肉団子(卵,小麦,乳成分)／丸天の煮物(卵,小麦)／ひじき生姜(小麦)／竹の子の金平(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 71 mg</p>	<p><b>アカウオの青じそ焼</b> (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(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)／大根の赤しそふりかけ和え／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 396 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3 g カルシウム 93 mg</p>	<p><b>サバの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／ひじき生姜(小麦)／漬物(小麦)／高野豆腐の含め煮(小麦)</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 124 mg</p>
<p>10/21</p> <p>木</p>	<p><b>親子煮</b> (卵,小麦)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／茎ワカメの胡麻和え(小麦)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 517 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 224 mg</p>	<p><b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦)</p> <p>すり身団子煮(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／炊き合わせ【さつまいも・椎茸】(小麦)／枝豆とコーンの白和え／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 431 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 118 mg</p>	<p><b>ヒレカツ</b> (小麦)</p> <p>エビ団子のクリーム煮(えび,卵,小麦,乳成分)／茎ワカメの胡麻和え(小麦)／漬物／茄子の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 467 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 92 mg</p>
<p>10/22</p> <p>金</p>	<p><b>お魚ハンバーグ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>春巻(小麦)／なます(小麦)／もやしと高菜の炒め物(小麦)／漬物(小麦)／カレーピラフ(乳成分)</p> <p>カロリー 478 kcal たんぱく質 13 g 脂質 14.2 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 266 mg</p>	<p><b>ホタテとキャベツの中華炒め</b></p> <p>具入オムレツ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 348 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 134 mg</p>	<p><b>イワシの梅煮</b> (小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／わけぎの甘辛煮(小麦)／昆布佃煮(小麦)／大根の炒め煮(小麦)</p> <p>カロリー 432 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 127 mg</p>

週平均 カロリー 489 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 390 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 458 kcal 食塩相当量 3.5 g