

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>10/25</p> <p>月</p>	<p>やわらかーロステーキ (小麦,乳成分)</p> <p>コールスロー(卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／人参のグラッセ(乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 558 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 63 mg</p>	<p>チンジャオロースー (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／もやしチャンプル(小麦,卵,乳成分)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／高菜漬(小麦)</p> <p>カロリー 385 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 26 g 炭水化物 23 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 104 mg</p>	<p>八宝菜 (かに,卵,小麦,乳成分)</p> <p>プリプリエビカツ(えび,卵,小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／漬物(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 111 mg</p>
<p>10/26</p> <p>火</p>	<p>サケの塩焼き (小麦)</p> <p>だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／大根柚子風味／ふきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／俵おにぎり</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 67 mg</p>	<p>エビのトマトソース炒め (小麦,えび)</p> <p>チキンステーキ(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(小麦)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／うの花とさつまいもの和え物／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 341 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 118 mg</p>	<p>ブリの照焼き (卵,小麦,乳成分)</p> <p>鶏肉のおろしあんかけ(小麦)／ふきの煮物(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／しんじょの和風あんかけ(えび,卵,小麦)</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.9 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 86 mg</p>
<p>10/27</p> <p>水</p>	<p>蒸し鶏麻婆ソース (小麦,乳成分)</p> <p>カニカマフライ(かに,卵,小麦)／大学芋(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 496 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 60 mg</p>	<p>根菜入鶏つくねハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>イカと野菜の炒め物(小麦,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ・花かまぼこ】(小麦)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／かぼちゃの白和え／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 275 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 30 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 181 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>煮奴(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／漬物／竹輪の磯辺揚げ(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 59.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 147 mg</p>
<p>10/28</p> <p>木</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>豚肉とチンゲン菜の炒め物(小麦,乳成分)／枝豆のひすい煮(小麦)／コンニャク煮(小麦)／竹の子煮(小麦)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 467 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 87 mg</p>	<p>白身魚(タラ)の洋風南蛮漬 (小麦,乳成分)</p> <p>合鴨スモーク／小松菜としめじのソテー(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)</p> <p>カロリー 426 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 29 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 112 mg</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>豚焼肉(小麦,乳成分)／枝豆のひすい煮(えび,小麦)／漬物(小麦)／巾着の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 144 mg</p>
<p>10/29</p> <p>金</p>	<p>豚肉山椒風味 (小麦,乳成分)</p> <p>厚揚げと揚天の煮物(卵,小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／わけぎの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 534 kcal たんぱく質 18 g 脂質 24.7 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 120 mg</p>	<p>おでん (小麦,卵)</p> <p>海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 423 kcal たんぱく質 16 g 脂質 25 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 141 mg</p>	<p>鶏肉と里芋の味噌煮 (小麦)</p> <p>アジの塩焼き(卵,小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)／梅えのき(小麦)／焼きうどん(小麦)</p> <p>カロリー 497 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 226 mg</p>

週平均

カロリー 500 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 466 kcal 食塩相当量 3.5 g