

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>11/29</p> <p>月</p>	<p>鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳成分)</p> <p>竹輪の煮物(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 519 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 59 mg</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>蒸し鶏の炒め物(小麦,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／枝豆とコーンの白和え／小松菜とミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 349 kcal たんぱく質 32 g 脂質 11.8 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3 g カルシウム 166 mg</p>	<p>おでん (卵,小麦)</p> <p>チキステーキ(小麦,乳成分)／南瓜のいとこ煮(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 32 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 241 mg</p>
<p>11/30</p> <p>火</p>	<p>アジの柚庵焼き (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦)／春菊の胡麻和え(小麦)／コンニャク煮(小麦)／漬物(小麦)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 503 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 74 mg</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／磯辺玉子焼・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／三色なます／里芋スライス煮(小麦)</p> <p>カロリー 384 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16.9 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 152 mg</p>	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>里芋のそぼろあんかけ(小麦)／春菊の胡麻和え(小麦)／漬物(小麦)／焼きうどん(小麦)</p> <p>カロリー 434 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 142 mg</p>
<p>12/1</p> <p>水</p>	<p>豚肉と大根の煮物 (小麦)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／人参生姜風味(小麦)／竹の子磯和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 452 kcal たんぱく質 15 g 脂質 4.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 87 mg</p>	<p>白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／大根と大根菜の煮物(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／かぼちゃとハムのサラダ(小麦,卵,乳成分)／椎茸のソテー(小麦)</p> <p>カロリー 398 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 83 mg</p>	<p>甘栗コロッケ (小麦,乳成分)</p> <p>お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／玉葱とピーマンの甘酢和え(小麦)／刻みしそふき(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 49.2 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 70 mg</p>
<p>12/2</p> <p>木</p>	<p>白身魚フライ (小麦,乳成分)</p> <p>ロールキャベツクリームソース(小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／カリフラワーカレー風味(小麦,乳成分)／椎茸煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 516 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 9 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 62 mg</p>	<p>豆腐ハンバーグ(おろしソース) (小麦)</p> <p>笹かま(小麦,卵)／小松菜ときのこの炒め物(小麦,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／うずら豆</p> <p>カロリー 342 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 184 mg</p>	<p>アカウオの粕漬焼き (卵,小麦)</p> <p>豚焼肉(小麦,乳成分)／もろこし焼(卵)／漬物／煮奴(小麦)</p> <p>カロリー 446 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 120 mg</p>
<p>12/3</p> <p>金</p>	<p>牛肉の柳川風煮 (卵,小麦)</p> <p>お魚ハンバーグ(小麦,乳成分)／なます(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 510 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 75 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 165 mg</p>	<p>エビのトマトソース炒め (小麦,えび)</p> <p>具入オムレツ(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／水菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 357 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 125 mg</p>	<p>鶏肉の炭火焼き風味 (小麦,乳成分)</p> <p>オムレツ(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／昆布佃煮(小麦)／れんこんの塩ダレ炒め(えび,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 491 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 31.7 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 90 mg</p>

週平均 カロリー 500 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 366 kcal 食塩相当量 3.4 g

週平均 カロリー 453 kcal 食塩相当量 3.5 g