

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>12/6 月</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦) 春雨の中華和え(かに,卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 71 mg</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／さつまいもの白和え／うぐいす豆</p> <p>カロリー 345 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 82 mg</p>	<p><b>ミンチカツ</b> (卵,小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物／茄子のトマト煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 501 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 37.9 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 99 mg</p>
<p>12/7 火</p>	<p><b>サワラの田楽</b> (卵,小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／さつま芋のレモン煮／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／お豆と五穀のご飯</p> <p>カロリー 491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 55 mg</p>	<p><b>ミックスフライ</b> (小麦,卵,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／炊き合わせ【さつま揚げ・ほうれん草】(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／せんまい漬(小麦)／うの花とさつまいもの和え物</p> <p>カロリー 478 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 107 mg</p>	<p><b>タラの蒸し焼き</b> (小麦) 鶏肉の唐揚げ(小麦,乳成分)／さつま芋のレモン煮／ゆず香りコンニャク(小麦)／大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 26 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 106 mg</p>
<p>12/8 水</p>	<p><b>鶏肉山椒風味</b> (小麦) 三角揚げの煮物(小麦)／ふきの煮物(小麦)／ピーマンの炒め煮(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 539 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 35 mg</p>	<p><b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分) イカとキャベツの青じそ風味炒め(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 333 kcal たんぱく質 14 g 脂質 17.6 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 121 mg</p>	<p><b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／枝豆のおろし和え(小麦)／梅えのき(小麦)／南瓜と竹の子の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 24.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 103 mg</p>
<p>12/9 木</p>	<p><b>カレーの天ぷら</b> (小麦,乳成分) 里芋の旨煮(小麦)／だし巻き玉子(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／俵おにぎり</p> <p>カロリー 505 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 70 mg</p>	<p><b>アジの塩焼</b> (小麦) 豚肉のみそ炒め(小麦,えび)／白菜とあげの煮物(小麦)／大根の生姜煮(小麦)／キャベツの胡麻からし和え(小麦,卵)／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 341 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 93 mg</p>	<p><b>サケの塩焼き</b> (小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物／白菜の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 436 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 71 mg</p>
<p>12/10 金</p>	<p><b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) ポテトサラダ(卵)／もろこし焼き(卵)／人参とツナの煮物(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 498 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 57 mg</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／キャベツと煮干しエビの炒め物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 419 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 155 mg</p>	<p><b>グリルチキン</b> (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／漬物／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 484 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.6 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 74 mg</p>

週平均

カロリー 502 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 383 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 465 kcal 食塩相当量 3.5 g