

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>12/13</p> <p>月</p>	<p><b>サバの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／ワカメの煮物(小麦)／糸コンニャクの煮物(小麦)／竹の子味噌和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 79 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)／玉子焼(小麦,卵)／チンゲン菜としめじのお浸し(小麦)／ゆず大根／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 436 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 131 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分)</p> <p>つくね串と豆腐の煮物(卵,小麦,乳成分)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／金山寺味噌(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 502 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14.4 g 炭水化物 48 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 140 mg</p>
<p>12/14</p> <p>火</p>	<p><b>ヒレカツ</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 480 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 78 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 34 mg</p>	<p><b>豚肉のおろしポン酢がけ</b> (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦)／大根とあげの塩麴煮／炊き合わせ【さつまいも・椎茸】(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／こんにゃくのみそ炒め</p> <p>カロリー 334 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 123 mg</p>	<p><b>鶏肉の和風あんかけ</b> (小麦)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,乳成分)／漬物(小麦)／スパゲティソースレモン風味(小麦)</p> <p>カロリー 472 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 83 mg</p>
<p>12/15</p> <p>水</p>	<p><b>いわしつみれの煮物</b> (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 449 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 74 mg</p>	<p><b>ホタテの和風炒め</b> (小麦,えび)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／白菜煮(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 371 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 87 mg</p>	<p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>やわらかーロステーキ(小麦,乳成分)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／漬物／高野豆腐の吹寄せ(小麦)</p> <p>カロリー 437 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.1 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 120 mg</p>
<p>12/16</p> <p>木</p>	<p><b>タンドリーチキン</b> (小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／キャベツ生姜風味(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 525 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 67 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 37 mg</p>	<p><b>根菜入鶏つくねハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】(小麦,卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)</p> <p>カロリー 325 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 29 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 176 mg</p>	<p><b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>カニクリームコロッケ(かに,卵,小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／粉ふき芋(小麦,乳成分)／小松菜の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 143 mg</p>
<p>12/17</p> <p>金</p>	<p><b>タラのレモン風味焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>シューマイの野菜あんかけ(小麦,乳成分)／いんげんのおかか和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 6.2 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 50 mg</p>	<p><b>サバの塩焼</b> (小麦)</p> <p>ぎょうざ(小麦)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／ポテトサラダ(卵)／高菜漬(小麦)</p> <p>カロリー 386 kcal たんぱく質 17 g 脂質 24 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 109 mg</p>	<p><b>サワラの柚庵焼き</b> (小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／厚揚げ煮(小麦)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 199 mg</p>

週平均

カロリー 478 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 3.2 g

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 3.5 g