

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>6/27 月</p>	<p>アジの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>里芋の旨煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参生姜風味(小麦)／梅えのき(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 68 mg</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>ササミフライ(小麦,卵)／小松菜ときのこの炒め物(小麦,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／三色なます／うずら豆</p> <p>カロリー 454 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 46.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 114 mg</p>	<p>サワラの田楽 (卵,小麦)</p> <p>鶏肉の照焼き(卵,小麦,乳成分)／竹の子の土佐煮(小麦)／梅えのき(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 85 mg</p>
<p>6/28 火</p>	<p>豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分)</p> <p>南瓜としんじょの煮物(卵,小麦)／白菜の香味和え(小麦,乳成分)／糸コンニャクの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 490 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 47 mg</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>笹かま(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 453 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 31.1 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 77 mg</p>	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／漬物(小麦)／茄子の天ぷら(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 64 mg</p>
<p>6/29 水</p>	<p>カニ入りつみれと豆腐の煮物 (えび,かに,卵,小麦)</p> <p>チキンステーキ(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ごぼうの煮つけ(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 92 mg</p>	<p>サワラの幽庵焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 325 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 93 mg</p>	<p>海鮮炒め (えび,かに,小麦,乳成分)</p> <p>ハムカツ(卵,小麦,乳成分)／ごぼうの煮つけ(小麦)／漬物(小麦)／巾着の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 118 mg</p>
<p>6/30 木</p>	<p>牛肉と野菜のポン酢添え (小麦)</p> <p>昆布巻と竹輪の煮物(卵,小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／きのこの佃煮(小麦)／大豆煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 452 kcal たんぱく質 15 g 脂質 10.6 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 64 mg</p>	<p>バジルチキン (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／炊き合わせ【玉子・チンゲン菜】(小麦,卵)／あげと昆布の煮物(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 396 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.1 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 141 mg</p>	<p>蒸し鶏と野菜の胡麻だれ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／大豆煮(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／れんこんの金平(小麦)</p> <p>カロリー 435 kcal たんぱく質 31 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 75 mg</p>
<p>7/1 金</p>	<p>白身魚フライ (小麦,乳成分)</p> <p>ロールキャベツ(小麦,乳成分)／竹の子磯和え(小麦)／卵の花(小麦)／漬物／カレーピラフ(乳成分)</p> <p>カロリー 508 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 49 mg</p>	<p>タラの甘酢あんかけ (小麦)</p> <p>ぎょうざ(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 144 mg</p>	<p>カレーの天ぷら (小麦,乳成分)</p> <p>豚焼肉(小麦,乳成分)／卵の花(小麦)／漬物／南瓜煮(小麦)</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14 g 炭水化物 35 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 108 mg</p>

週平均

カロリー 479 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 371 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 453 kcal 食塩相当量 3.5 g