

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

7/4 月	<p><b>アカウオの塩焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／ふきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 72 mg</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦)</p> <p>すり身団子煮(小麦)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 339 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 71 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)／キャベツの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 20 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 153 mg</p>
	<p>7/5 火</p> <p><b>鶏肉の炭火焼き風味</b> (小麦,乳成分)</p> <p>春雨の中華和え(かに,卵,小麦,乳成分)／さつま芋の甘煮(乳成分)／昆布煮(小麦)／カリフラワーの生姜和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 545 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 71 mg</p>	<p><b>エビマヨ</b> (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／野菜のゆず風味煮(小麦)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／枝豆とコーンの白和え／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 454 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 103 mg</p>	<p><b>豚肉のトマトソース煮</b> (小麦,乳成分)</p> <p>チヂミ(卵,小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 467 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 68 mg</p>
<p>7/6 水</p> <p><b>小エビの天ぷら</b> (えび,卵,小麦)</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮(小麦)／茎ワカメの和え物(小麦)／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 484 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 78.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 48 mg</p>	<p><b>ハッシュドビーフ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／蒸し鶏ときくらげのマーボー炒め(小麦,乳成分)／せんまい漬(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 411 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 25.6 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 89 mg</p>	<p><b>タラの粕漬焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>チキンステーキ(小麦,乳成分)／茎ワカメの和え物(小麦)／漬物／根菜つみれ(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 436 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 105 mg</p>	
<p>7/7 木</p> <p><b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分)</p> <p>オムレツ(卵,小麦,乳成分)／枝豆のひすい煮(小麦)／大根の炒め煮(小麦)／漬物(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 498 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 49 mg</p>	<p><b>ホタテの和風炒め</b> (小麦,えび)</p> <p>具入オムレツ(小麦,卵,乳成分)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／大根の生姜煮(小麦)／オクラといんげんの梅和え／蓮根とひじきの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 260 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 87 mg</p>	<p><b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦,乳成分)</p> <p>南瓜としんじょの煮物(小麦)／大根の炒め煮(小麦)／漬物(小麦)／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 467 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 33 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 69 mg</p>	
<p>7/8 金</p> <p><b>イワシのみぞれ煮</b> (小麦)</p> <p>オクラと鶏肉の和え物(小麦)／なます(小麦)／竹輪の照り煮(卵,小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 128 mg</p>	<p><b>鶏のソテーとレモン醤油パスタ</b> (小麦,えび)</p> <p>白身魚(ホキ)の磯辺フライ(小麦,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／小松菜とミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 422 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3 g カルシウム 90 mg</p>	<p><b>天津かに玉</b> (えび,かに,卵,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(小麦)／オクラと鶏肉の和え物(小麦)／まぐろ角煮(小麦)／白菜の中華煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 76 mg</p>	

週平均

カロリー 489 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 377 kcal 食塩相当量 3.1 g

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 3.5 g