

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>7/11 月</p>	<p><b>豚肉の生姜焼き</b> (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／竹の子味噌和え(小麦)／漬物(小麦)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 492 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 23 mg</p>	<p><b>サケの塩焼</b> (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／豆腐の中華だれがけ(小麦)／もやしのチリソース炒め(小麦,乳成分)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／豆とコーンのトマトソース煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 363 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 100 mg</p>	<p><b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／漬物／コンニャクとピーマンの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 495 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 94 mg</p>
<p>7/12 火</p>	<p><b>タラの田楽</b> (卵,小麦) 鶏肉の照り煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／人参とツナ煮(小麦)／椎茸煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 454 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 63 mg</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦)／玉子焼(小麦,卵)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 404 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 48 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 108 mg</p>	<p><b>アジフライ</b> (かに,卵,小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／人参とツナの煮物(小麦)／黒豆(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14.4 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 72 mg</p>
<p>7/13 水</p>	<p><b>牛肉の柳川風煮</b> (卵,小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 507 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 64 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の天ぷら</b> (小麦,卵) 豚肉とキャベツの塩レモン炒め／大根と大根菜の煮物(小麦)／ひじき煮(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 316 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 127 mg</p>	<p><b>照焼きハンバーグ</b> (卵,小麦,落花生,乳成分) 中華焼きそば(かに,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／オムレツ(卵)</p> <p>カロリー 479 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 78 mg</p>
<p>7/14 木</p>	<p><b>サバの塩焼き</b> (卵,小麦) 高野豆腐の和え物(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／茄子のトマト煮(小麦,乳成分)／トウロク豆／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 526 kcal たんぱく質 23 g 脂質 22.8 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 110 mg</p>	<p><b>根菜入鶏つくねハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／ちくわと小松菜のからし酢みそ和え(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 293 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 36.8 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 191 mg</p>	<p><b>サケの塩焼き</b> (小麦) 牛肉と野菜のポン酢添え(小麦)／丸天の煮物(卵,小麦)／高野豆腐の和え物(小麦)／芋もちの甘ダレ(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 88 mg</p>
<p>7/15 金</p>	<p><b>つくねの旨煮</b> (卵,小麦,乳成分) カニカマ天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のおかか煮(小麦)／ごぼうの胡麻煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 486 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 9 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 65 mg</p>	<p><b>八宝菜</b> (小麦,えび,かに) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／ニラ玉(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／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 473 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 27.5 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 118 mg</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦) カニカマ天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のおかか煮(小麦)／漬物(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 500 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 55.5 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 94 mg</p>

週平均

カロリー 493 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 478 kcal 食塩相当量 3.5 g