

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

9/12 月	<p><b>牛肉と野菜のポン酢添え</b> (小麦)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／南瓜の胡麻和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 53 mg</p>	<p><b>サケの照り焼</b> (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ゆず大根／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 389 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 47.8 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 130 mg</p>	<p><b>豚肉のトマトソース煮</b> (小麦,乳成分)</p> <p>エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 72 mg</p>
	<p>9/13 火</p> <p><b>お魚ハンバーグ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>揚天の煮物(卵,小麦)／さつま芋のレモン煮／白和え(小麦)／漬物(小麦)／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 236 mg</p>	<p><b>チンジャオロースー</b> (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦)／大根と大根菜の煮物(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 27.2 g 炭水化物 34 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 118 mg</p>	<p><b>サワラの粕漬焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>八幡巻(小麦)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／焼きうどん(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 65 mg</p>
<p>9/14 水</p> <p><b>豚肉の天ぷら</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦,乳成分)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／竹の子の磯和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 529 kcal たんぱく質 11 g 脂質 21.6 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 53 mg</p>	<p><b>イワシの竜田揚げ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 277 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 139 mg</p>	<p><b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 502 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 33.7 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 299 mg</p>	
<p>9/15 木</p> <p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>高野豆腐の含め煮(小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／れんこんの炒め物(小麦,乳成分)／漬物／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 78 mg</p>	<p><b>豆腐ハンバーグ(おろしソース)</b> (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／うずら豆</p> <p>カロリー 322 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 47.1 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 216 mg</p>	<p><b>タラの和風あんかけ</b> (小麦)</p> <p>シューマイ(小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／たたきごぼう(小麦)／切干大根煮(小麦)</p> <p>カロリー 432 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 106 mg</p>	
<p>9/16 金</p> <p><b>蒸し鶏麻婆ソース</b> (小麦,乳成分)</p> <p>春雨サラダ(かに,卵,小麦)／人参のグラッセ(乳成分)／ごぼうの甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 478 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 55 mg</p>	<p><b>ホタテとキャベツの中華炒め</b></p> <p>ぎょうざ(小麦)／玉子焼(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／彩りマカロニ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 420 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 25 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 126 mg</p>	<p><b>牛肉の柳川風煮</b> (卵,小麦)</p> <p>寄せ揚げ(えび,卵,小麦,乳成分)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／漬物／白菜中華炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 46.7 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 95 mg</p>	

週平均

カロリー 478 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 3.1 g

週平均

カロリー 466 kcal 食塩相当量 3.5 g