

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

9/26 月	ミートボールカレー (卵,小麦,乳成分) 玉子焼き(卵,小麦)／オクラのおろし和え(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯 カロリー 532 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 58 mg	サワラの西京焼 (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにやくのみそ炒め／枝豆とコーンの白和え／ひじき煮(小麦) カロリー 295 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 113 mg	チキンソテー (小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／オクラのおろし和え(小麦)／漬物／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分) カロリー 468 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 67 mg
	イワシのみぞれ煮 (小麦) 焼きうどん(小麦)／なます(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／竹の子山椒煮(小麦)／俵おにぎり カロリー 465 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 77 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 126 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)／オクラといんげんの梅和え／昆布豆(小麦) カロリー 341 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 59 mg	アカウオのレモン風味焼き (卵,小麦,乳成分) ハムカツ(卵,小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／なます(小麦)／小松菜の煮浸し(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 98 mg
9/28 水	豚肉と大根の煮物 (小麦) カニカマ天ぷら(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／トウロク豆／ご飯 カロリー 472 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 68 mg	煮サバ (小麦) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／野菜のゆず風味煮(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／お揚げのカレーナムル(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 327 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 24 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 120 mg	牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分) さつま揚げの煮物(小麦)／春菊の煮浸し(卵,小麦)／トウロク豆／吹き寄せ(小麦) カロリー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 112 mg
9/29 木	海鮮炒め (かに,小麦,乳成分) 春巻(小麦)／大学芋(小麦)／平天の炒り煮(小麦)／漬物(小麦)／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分) カロリー 480 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 72 mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 玉子焼・イカ煮(小麦,卵)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎのレモン風味サラダ／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 26.8 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 73 mg	サケの塩焼き (小麦) 煮奴(小麦)／キャベツの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分) カロリー 441 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 103 mg
9/30 金	親子煮 (卵,小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／ワカメの甘酢和え(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 64 mg	アジの南蛮 (小麦) 豚肉と小松菜の煮物(小麦)／キャベツの塩レモン炒め／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／じゃがいもとハムの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦) カロリー 288 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 170 mg	八宝菜 (かに,卵,小麦,乳成分) 三角揚げと里芋の煮物(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／コンニャクの炒り煮(小麦) カロリー 435 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 44.5 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 102 mg

週平均

カロリー 489 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 339 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 448 kcal 食塩相当量 3.5 g