

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>10/3 月</p>	<p><b>酢豚</b> (小麦,乳成分) さつま揚げの煮物(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 468 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 32 mg</p>	<p><b>牛肉柳川風</b> (小麦) 白身魚(ホキ)の磯辺フライ(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／三色なます／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 284 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2 g カルシウム 68 mg</p>	<p><b>蒸し鶏と野菜の胡麻だれ</b> (卵,小麦,乳成分) エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／切干大根のハリハリ漬け(小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 110 mg</p>
<p>10/4 火</p>	<p><b>アジのもろみ漬け焼き</b> (小麦) 高野豆腐の和え物(小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／ふきの煮物(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 8 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 114 mg</p>	<p><b>アカウオのクリーミーソース</b> (小麦,卵,乳成分) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／玉子焼(小麦,卵,えび)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 343 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 105 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (えび,卵,小麦,乳成分) つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／焼きうどん(小麦)</p> <p>カロリー 472 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 90 mg</p>
<p>10/5 水</p>	<p><b>ハンバーグデミグラスソース</b> (卵,小麦,乳成分) コールスロー(卵,小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／カレーピラフ(乳成分)</p> <p>カロリー 510 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 59 mg</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦) すり身団子煮(小麦)／大根と大根菜の煮物(小麦)／水菜のお浸し(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 250 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 178 mg</p>	<p><b>回鍋肉</b> (小麦,乳成分) 玉ねぎ天と南瓜の煮物(卵,小麦)／カリフラワーのサラダ(卵,小麦)／漬物／もやしのソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 461 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 61 mg</p>
<p>10/6 木</p>	<p><b>サバの照焼き</b> (小麦) 厚揚げ煮(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 207 mg</p>	<p><b>タラの磯辺揚げ</b> (小麦,卵) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 331 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 147 mg</p>	<p><b>イワシの梅煮</b> (卵,小麦) チキンステーキ(小麦,乳成分)／ワカメと胡瓜の酢の物(小麦)／ゆず香りコンニャク(小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 438 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 115 mg</p>
<p>10/7 金</p>	<p><b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> (小麦,乳成分) 昆布巻と竹輪の煮物(卵,小麦)／南瓜のいとこ煮(小麦)／マカロニソテー(小麦,乳成分)／漬物／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 519 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 30 mg</p>	<p><b>鶏のみそだれがけ</b> (小麦) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 306 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 48 mg</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦) ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／ビーフンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)</p> <p>カロリー 465 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 53 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 331 mg</p>

週平均

カロリー 487 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 303 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 456 kcal 食塩相当量 3.5 g