

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>10/10</p> <p>月</p>	<p>カニクリームコロッケ (えび,かに,卵,小麦,乳成分)</p> <p>チンゲン菜の炒め物(小麦,乳成分)／人参のマリネ(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／オクラのおかか和え(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 519 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 84 mg</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 354 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 103 mg</p>	<p>アジの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／人参のマリネ(小麦)／オクラのおかか和え(小麦)／巾着の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 461 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 158 mg</p>
<p>10/11</p> <p>火</p>	<p>牛肉と野菜の炒め物 (小麦,乳成分)</p> <p>チヂミ(卵,小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／ごぼうの味噌煮(小麦)／漬物(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 69 mg</p>	<p>ビーフカレー (小麦)</p> <p>笹かま(小麦,卵)／炊き合わせ【玉子・わかめ】(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／うずら豆</p> <p>カロリー 356 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17 g 炭水化物 38 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 136 mg</p>	<p>肉団子の甘酢あんかけ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>カニカマフライ(かに,卵,小麦,乳成分)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／コンニャク煮(小麦)</p> <p>カロリー 465 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 55.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 76 mg</p>
<p>10/12</p> <p>水</p>	<p>サワラの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>つくねの煮物(卵,小麦,乳成分)／白和え(小麦)／もやしと高菜の炒め物(小麦)／漬物(小麦)／ごはん</p> <p>カロリー 467 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 43 mg</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根とあげの塩麴煮／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 26.5 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 73 mg</p>	<p>タラの田楽 (卵,小麦)</p> <p>鶏肉の炭火焼き風味(小麦,乳成分)／白和え(小麦)／漬物(小麦)／れんこんの金平(小麦)</p> <p>カロリー 457 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 102 mg</p>
<p>10/13</p> <p>木</p>	<p>筑前煮 (小麦)</p> <p>ワカサギの唐揚げ(小麦,乳成分)／えのきとピーマンの炒め物(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／大豆煮(えび,小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 495 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 261 mg</p>	<p>根菜入鶏つくねバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと野菜の塩炒め(小麦,乳成分)／炊き合わせ【ちくわ・わかめ】(小麦,卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／さつまいもの白和え／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 245 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 146 mg</p>	<p>豚肉の天ぷら (卵,小麦,乳成分)</p> <p>アカウオのバターソテー(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／大豆煮(えび,小麦)／きのこピーマンの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 17 g 脂質 28.8 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 98 mg</p>
<p>10/14</p> <p>金</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>がんも煮(小麦)／糸コンニャクの煮物(小麦)／じゃが芋の煮物(小麦)／漬物／ごはん</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 4 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 75 mg</p>	<p>アジの塩焼 (小麦)</p> <p>ぎょうざ(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 338 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 74 mg</p>	<p>おでん (卵,小麦)</p> <p>バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／漬物／小松菜の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 429 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 298 mg</p>

週平均

カロリー 488 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 353 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 456 kcal 食塩相当量 3.5 g