

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>11/21</p> <p>月</p>	<p><b>タラのレモン風味焼き</b> (小麦,乳成分)</p> <p>スパゲティーソテー(卵,小麦,乳成分)／だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／ワカメの甘酢和え(小麦)／れんこんの甘辛炒め(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 448 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 61 mg</p>	<p><b>サバの味噌煮</b> (小麦)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／玉子焼(小麦,卵,えび)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／彩りマカロニ(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 75 mg</p>	<p><b>イワシのみぞれ煮</b> (小麦)</p> <p>やわらかーロステーキ(小麦,乳成分)／ワカメの甘酢和え(小麦)／漬物(小麦)／大根と高菜の炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 435 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 154 mg</p>
<p>11/22</p> <p>火</p>	<p><b>すき焼き</b> (小麦)</p> <p>さつま揚げの煮物(卵,小麦)／白和え(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 64 mg</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 3 g カルシウム 164 mg</p>	<p><b>甘栗コロッケ</b> (小麦,乳成分)</p> <p>田楽(卵,小麦)／マカロニのクリーム煮(小麦,乳成分)／漬物／チンゲン菜中華炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 486 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 50.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 71 mg</p>
<p>11/23</p> <p>水</p>	<p><b>エビの天ぷら</b> (えび,小麦,乳成分)</p> <p>しんじょの煮物(卵,小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物／俵おにぎり</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 77 mg</p>	<p><b>ミックスフライ</b> (小麦,卵,えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 568 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 31.9 g 炭水化物 50.3 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 113 mg</p>	<p><b>サンマの蒲焼き</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>鶏肉の天ぷら(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／昆布巻(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 471 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 75 mg</p>
<p>11/24</p> <p>木</p>	<p><b>肉団子の甘酢あんかけ</b> (卵,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(小麦)／大学芋(小麦)／オクラの和え物(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 494 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 68 mg</p>	<p><b>ビーフカレー</b> (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／玉ねぎとハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 318 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 123 mg</p>	<p><b>牛肉と野菜の炒め物</b> (小麦,乳成分)</p> <p>がんもと揚天の煮物(卵,小麦)／オクラの和え物(小麦)／まぐろ角煮(小麦)／春巻(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 51.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 76 mg</p>
<p>11/25</p> <p>金</p>	<p><b>アジの柚庵焼き</b> (小麦)</p> <p>里芋の旨煮(小麦)／うまい菜の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／漬物(小麦)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 5.6 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 81 mg</p>	<p><b>アジの塩焼</b> (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／野菜のゆず風味煮(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 370 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 77 mg</p>	<p><b>アカウオの粕漬焼き</b> (卵,小麦)</p> <p>豆腐ハンバーグ(卵,小麦)／もやしともずく柚子風味(小麦)／漬物(小麦)／焼きうどん(小麦)</p> <p>カロリー 448 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 55 mg</p>

週平均

カロリー 473 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 406 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 460 kcal 食塩相当量 3.5 g