

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>11/28</p> <p>月</p>	<p>ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分)</p> <p>カニカマフライ(かに,卵,小麦)／枝豆のおろし和え(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 508 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 53 mg</p>	<p>牛丼風煮物 (小麦)</p> <p>笹かま(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／のり塩ポテト(小麦)／きゅうりと大根の甘酢漬／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 357 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 54 mg</p>	<p>鶏肉の塩麹焼き (小麦,乳成分)</p> <p>三角揚げの煮物(小麦)／コーンのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／芋もちの野菜あんかけ(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 84 mg</p>
<p>11/29</p> <p>火</p>	<p>サワラの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦)／春菊の煮浸し(小麦)／さつま芋のレモン煮／人参生姜風味(小麦)／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 475 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 75 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>合鴨スモーク(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(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)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 308 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 81 mg</p>	<p>メバルの煮つけ (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜青しそ風味(小麦)／さつま芋のレモン煮／ゆず香りコンニャク(小麦)／昆布煮(小麦)</p> <p>カロリー 434 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 133 mg</p>
<p>11/30</p> <p>水</p>	<p>豚肉の天ぷら (小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(卵,小麦)／茄子の煮浸し(小麦)／シューマイ(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 492 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 28 mg</p>	<p>チンジャオロースー (小麦)</p> <p>玉子のカニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／大根とあげの煮物(小麦)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 418 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 108 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>アジの塩焼き(卵,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／茄子と揚げの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 446 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 158 mg</p>
<p>12/1</p> <p>木</p>	<p>サバの煮つけ (小麦)</p> <p>煮奴(小麦)／わけぎの煮浸し(小麦)／野菜炒め(小麦,乳成分)／梅えのき(小麦)／ワカメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 100 mg</p>	<p>タラの磯辺揚げ (小麦,卵)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／水菜のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 356 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 194 mg</p>	<p>カレイの天ぷら (卵,小麦,乳成分)</p> <p>高野豆腐とさつま揚げの煮物(卵,小麦)／切干大根煮(小麦)／漬物(小麦)／キャベツの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 134 mg</p>
<p>12/2</p> <p>金</p>	<p>鶏肉の炭火焼き風味 (小麦,乳成分)</p> <p>揚天の煮物(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／ごぼうの甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 37 mg</p>	<p>根菜入鶏つくねバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)</p> <p>カロリー 314 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 107 mg</p>	<p>八宝菜 (かに,卵,小麦,乳成分)</p> <p>玉子ベーコンマヨカツ(卵,小麦,乳成分)／ふきの甘辛煮(小麦)／たたきごぼう(小麦)／巾着の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 101 mg</p>

週平均 カロリー 493 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 351 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均 カロリー 451 kcal 食塩相当量 3.6 g