

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>12/5 月</p>	<p>牛肉と野菜のポン酢添え (小麦) 寄せ揚げ(えび,小麦,乳成分)／コンニャク煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／漬物／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 465 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 61 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 361 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 122 mg</p>	<p>ヒレカツ (卵,小麦,乳成分) 野菜サラダ(卵)／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／ウグイス豆／里芋とコンニャクの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 51.1 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 52 mg</p>
<p>12/6 火</p>	<p>海鮮炒め (かに,小麦,乳成分) 厚揚げ煮(小麦)／カリフラワーの甘酢和え(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／昆布佃煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 4.5 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 223 mg</p>	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／うずら豆</p> <p>カロリー 364 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 123 mg</p>	<p>タラの蒸し焼き (小麦) 麻婆豆腐(小麦,乳成分)／オクラの煮浸し(小麦)／漬物／金平ごぼう(小麦)</p> <p>カロリー 444 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 102 mg</p>
<p>12/7 水</p>	<p>ハンバーグ (卵,小麦,乳成分) 高野豆腐の玉子とじ(卵,小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)／れんこん煮(えび,小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 507 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 94 mg</p>	<p>サワラの西京焼 (小麦) 大豆ミートの甘辛炒め(小麦)／大根とあげの塩麴煮／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 252 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 93 mg</p>	<p>チキンソテー (小麦,乳成分) エビ肉シューマイ(えび,かに,卵,小麦,乳成分)／ジャーマンポテト(乳成分)／昆布佃煮(小麦)／チンゲン菜のクリーム煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 488 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 36.2 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 95 mg</p>
<p>12/8 木</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦) バンバンジー(卵,小麦,乳成分)／ワカメの煮物(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／竹の子味噌和え(小麦)／野沢菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 79 mg</p>	<p>みそチキンカツ (小麦) 玉子焼・イカ煮(小麦,卵)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 544 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 115 mg</p>	<p>サバの山椒焼き (小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／きのこの佃煮(小麦)／漬物(小麦)／竹の子の土佐煮(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 65 mg</p>
<p>12/9 金</p>	<p>鶏肉のねぎ塩焼き (小麦,乳成分) 切干大根煮(小麦)／がんと煮(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 503 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 76 mg</p>	<p>ホタテとキャベツの中華炒め ぎょうざ(小麦)／炊き合わせ【ちくわ・わかめ】(小麦,卵)／大根の生姜煮(小麦)／三色なます／煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび)</p> <p>カロリー 302 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 98 mg</p>	<p>すき焼き (小麦) 寄せ揚げ(えび,卵,小麦,乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／糸コンニャクの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 52.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 77 mg</p>

週平均 カロリー 478 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均 カロリー 365 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 465 kcal 食塩相当量 3.5 g