

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>12/12</p> <p>月</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／卵の花(小麦)／梅えのき(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 446 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 79 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／高菜漬(小麦)</p> <p>カロリー 281 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 127 mg</p>	<p>サワラの西京焼き (小麦)</p> <p>鶏肉の和風あんかけ(小麦)／卵の花(小麦)／梅えのき(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 93 mg</p>
<p>12/13</p> <p>火</p>	<p>鶏肉のバターソテー (小麦,乳成分)</p> <p>笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／さつま芋の甘煮(乳成分)／玉子焼き(卵,小麦)／漬物(小麦)／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 48 mg</p>	<p>サケの塩焼 (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 438 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 114 mg</p>	<p>つくねの旨煮 (卵,小麦,乳成分)</p> <p>玉子焼き(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／漬物(小麦)／白菜の中華炒め(かに,小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 445 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 35.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 181 mg</p>
<p>12/14</p> <p>水</p>	<p>カジキの唐揚げ (小麦,乳成分)</p> <p>ハムステーキ(小麦,乳成分)／南瓜のいとこ煮(小麦)／干瓢の甘辛煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 492 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 37 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／小松菜ときのこの炒め物(小麦,乳成分)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／お揚げのカレーナムル(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 345 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 118 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (えび,卵,小麦,乳成分)</p> <p>豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／干瓢の甘辛煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)／しろ菜と豚肉の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 457 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 94 mg</p>
<p>12/15</p> <p>木</p>	<p>豚肉と大根の煮物 (小麦)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／ひじき煮(小麦)／ふきの煮物(小麦)／俵おにぎり</p> <p>カロリー 486 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 218 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>豚肉のチャプチェ(小麦)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／キャベツとツナの中華風サラダ(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 385 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 78 mg</p>	<p>ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分)</p> <p>コールスロー(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／漬物／もろこし焼(卵,小麦)</p> <p>カロリー 462 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 89 mg</p>
<p>12/16</p> <p>金</p>	<p>アジのもろみ漬け焼き (小麦)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ(小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／白菜の煮浸し(えび,小麦)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 473 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 74 mg</p>	<p>豚肉のおろしポン酢がけ (小麦)</p> <p>海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／かぼちゃサラダ(卵)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 387 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 111 mg</p>	<p>アカウオの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>牛肉と野菜のソース炒め(えび,小麦,乳成分)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／漬物(小麦)／じゃが芋の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 113 mg</p>

週平均

カロリー 494 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 367 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 454 kcal 食塩相当量 3.5 g