

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

3/20 月	親子煮 (卵,小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／茄子の煮浸し(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 43 mg	チンジャオロースー (小麦) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／大根の旨煮(小麦) カロリー 323 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 71 mg	豚肉の天ぷら (小麦) 笹かまぼこの煮物(卵,小麦)／いんげんのピーナッツ和え(小麦,落花生)／まぐろ角煮(小麦)／糸コンニャクの炒り煮(小麦) カロリー 458 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 28.4 g 炭水化物 52.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 91 mg
	サワラの柚庵焼き (小麦) 里芋の旨煮(小麦)／なます(小麦)／カミナリコンニャク(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／梅ご飯 カロリー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 59 mg	ミックスフライ (小麦,卵,えび) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／白菜とあげの煮物(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 508 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 32.1 g 炭水化物 39.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 102 mg	タラのレモン風味焼き (卵,小麦,乳成分) 豆腐ステーキ(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／漬物(小麦)／里芋煮(小麦) カロリー 428 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 103 mg
3/22 水	豚肉のトマトソース煮 (小麦,乳成分) お魚厚揚げの煮物(卵,小麦)／コールスロー(卵,小麦)／若竹煮(小麦)／漬物(小麦)／ご飯 カロリー 463 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 69 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) 玉子焼・イカ煮(小麦,卵)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分) カロリー 459 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 83 mg	牛肉とごぼうの煮物 (小麦) 玉葱コロケ(卵,小麦,乳成分)／若竹煮(小麦)／金山寺味噌(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分) カロリー 451 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 67 mg
3/23 木	海鮮炒め (かに,小麦,乳成分) 春巻(小麦)／人参のマリネ(小麦)／玉子焼き(卵,小麦)／なめ茸(小麦)／ご飯 カロリー 453 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 77 mg	煮サバ (小麦) 牛肉コロケ(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／水菜のお浸し(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／黒豆(小麦) カロリー 414 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 114 mg	カレイの煮つけ (卵,小麦) 玉子焼き(卵,小麦)／人参のマリネ(小麦)／漬物(小麦)／キャベツとウインナーの炒め物(小麦,乳成分) カロリー 434 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 108 mg
3/24 金	肉じゃが (小麦) ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／れんこんの金平(小麦)／大豆ミートの肉味噌(小麦)／漬物／ワカメご飯(小麦) カロリー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 177 mg	ビーフカレー (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／大根なます／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分) カロリー 263 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 84 mg	鶏肉山椒風味 (小麦) 三角揚げの煮物(小麦)／チンゲン菜のソテー(えび,小麦,乳成分)／漬物／じゃが芋のクリーム煮(小麦,乳成分) カロリー 479 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 72 mg

週平均

カロリー 473 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 393 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 450 kcal 食塩相当量 3.5 g