

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

3/27 月	照焼きハンバーグ (卵,小麦,乳成分) しんじょの煮物(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／ウグイス豆／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)	サワラの照り焼 (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいもの梅和え(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)	牛肉の柳川風煮 (卵,小麦) サバの塩焼き(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦)
	カロリー 489 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 47 mg	カロリー 389 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 131 mg	カロリー 433 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 122 mg
3/28 火	タラの蒸し焼き (小麦) ハムステーキ(小麦)／白和え(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯	鶏の竜田揚げ (小麦) 笹かま(小麦,卵)／大根とあげの煮物(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／ひじきの白和え(小麦)／うぐいす豆	アカウオの塩焼き (卵,小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／白和え(小麦)／梅えのき(小麦)／もろこし焼(卵)
	カロリー 447 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 63.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 71 mg	カロリー 407 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 98 mg	カロリー 458 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 92 mg
3/29 水	鶏肉の竜田揚げ (小麦) エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／大学芋(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／漬物／ケチャップライス	八宝菜 (小麦,えび,かに) ぎょうざ(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／のり塩ポテト(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／こんにゃくのみそ炒め	八幡巻と根菜の煮物 (小麦) エビの天ぷら(えび,小麦)／ビーフンソテー(小麦,乳成分)／昆布佃煮(小麦)／玉子焼き(卵,小麦,乳成分)
	カロリー 520 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 57 mg	カロリー 319 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 81 mg	カロリー 472 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 123 mg
3/30 木	天津かに玉 (かに,卵,小麦,乳成分) 大根と豚肉の炒め煮(小麦)／竹の子おかか煮(小麦)／干瓢煮(小麦)／キャベツの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／ご飯	牛肉柳川風 (小麦) 海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／かぼちゃサラダ(卵)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)	メバルの西京焼き (小麦) 焼きうどん(小麦)／干瓢煮(小麦)／漬物(小麦)／しろ菜の煮浸し(小麦)
	カロリー 502 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 56 mg	カロリー 382 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 117 mg	カロリー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 127 mg
3/31 金	回鍋肉 (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯	アジの南蛮 (小麦) 豚肉のチャプチェ(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／白菜煮(小麦)	グリルチキン (小麦,乳成分) 高野豆腐と南瓜の煮物(小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)
	カロリー 497 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 31 mg	カロリー 404 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.5 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 90 mg	カロリー 478 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 69 mg

週平均

カロリー 491 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 380 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 461 kcal 食塩相当量 3.5 g