

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

4/3 月	<p>すき焼き (小麦)</p> <p>だし巻玉子(卵,小麦,乳成分)／なます(小麦)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物／ご飯</p> <p>カロリー 450 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 70 mg</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦)／大根と椎茸の煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／高菜漬(小麦)</p> <p>カロリー 308 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 63 mg</p>	<p>ヒレカツ (卵,小麦,乳成分)</p> <p>コールスロー(小麦,乳成分)／ピーマンソテー(小麦,乳成分)／漬物／しんじょの煮物(卵,小麦)</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 46 mg</p>
	4/4 火	<p>アジの塩焼き (卵,小麦)</p> <p>肉団子(卵,小麦,乳成分)／春菊の煮浸し(小麦)／きのこの佃煮(小麦)／ウインナーソテー(小麦,乳成分)／ゆかりご飯</p> <p>カロリー 482 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 40 mg</p>	<p>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／大根とこんにゃくの旨煮(小麦)／枝豆とコーンの白和え／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 448 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 25.2 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 72 mg</p>
4/5 水	<p>豚肉の天ぷら (小麦,乳成分)</p> <p>高野豆腐の含め煮(小麦)／いんげんのソテー(小麦,乳成分)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 476 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 74 mg</p>	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</p> <p>イカフライ(小麦)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／昆布豆(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦,えび)</p> <p>カロリー 410 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 83 mg</p>	<p>鶏肉の和風あんかけ (小麦)</p> <p>豆腐とさつま揚げの煮物(卵,小麦)／中華くらげの和え物／漬物(小麦)／カリフラワーコンソメ煮(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 76 mg</p>
4/6 木	<p>カジキのもろみ漬け焼き (小麦)</p> <p>焼きうどん(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／ワカメの煮物(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 57 mg</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・スナッフえんどう】(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／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 276 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 97 mg</p>	<p>海鮮炒め (えび,かに,小麦,乳成分)</p> <p>春巻(小麦)／コーンの甘辛煮(小麦)／オクラの煮浸し(小麦)／厚揚げ(小麦)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 233 mg</p>
4/7 金	<p>チキンソテー (小麦,乳成分)</p> <p>海鮮焼き(卵,小麦,乳成分)／茄子のオランダ煮(小麦)／じゃが芋の煮物(小麦)／漬物／やさしい味のチャーハン(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 532 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 54 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／三色なます／こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 29.0 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 160 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>ワカサギの南蛮漬け(小麦,乳成分)／昆布煮(小麦)／漬物(小麦)／チンゲン菜のソテー(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 49.3 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 337 mg</p>

週平均

カロリー 479 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 381 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 462 kcal 食塩相当量 3.5 g