

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>9/18 月</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／三色なます／ほうれん草のお浸し(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 137 mg</p>	<p><b>サケの塩焼</b> 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／こんにやくのみそ炒め カロリー 277 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 111 mg</p>	<p><b>豚角煮・焼売</b> (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／ひじき煮(小麦) カロリー 332 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 71 mg</p>
<p>9/19 火</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦) 焼売(小麦,卵)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／ご飯 カロリー 497 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 89 mg</p>	<p><b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分) エビの彩りレモンマリネ(小麦,えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／彩りマカロニ(小麦,卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 410 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 26.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 54 mg</p>	<p><b>メヌケの煮つけ</b> (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／きゅうりとわかめの酢の物／ごぼうの甘辛炒め(小麦) カロリー 353 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 163 mg</p>
<p>9/20 水</p>	<p><b>アカウオのクリーミーソース</b> (小麦,卵,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／ご飯 カロリー 409 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 74 mg</p>	<p><b>アジの梅しそフライ</b> (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／大根とあげの煮物(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦) カロリー 429 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 102 mg</p>	<p><b>牛肉柳川風</b> (小麦) 海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 426 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 27.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 81 mg</p>
<p>9/21 木</p>	<p><b>焼き鳥</b> (小麦,乳成分) 大根とあげの煮物(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／もやしとミンチの炒め物(小麦)／ご飯 カロリー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 97 mg</p>	<p><b>ハンバーグ(おろしポン酢)</b> (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／もやしとミンチの炒め物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／昆布豆(小麦) カロリー 401 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 35.2 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 86 mg</p>	<p><b>イワシフライ</b> (小麦) 豚肉と白菜の煮物(小麦)／ポテトサラダ(ハム入)(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)／あげと昆布の煮物(小麦) カロリー 443 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 29.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 89 mg</p>
<p>9/22 金</p>	<p><b>クラムチャウダー</b> (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)／うずら豆／白菜煮(小麦)／コンソメご飯(小麦) カロリー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 78 mg</p>	<p><b>タラとポテトの明太子ソース</b> (小麦,卵,乳成分) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)／キャロットラペ(乳成分)／白菜煮(小麦) カロリー 356 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 86 mg</p>	<p><b>鶏のソテーとレモン醤油パスタ</b> (小麦,えび) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／大根と大根菜の煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦) カロリー 393 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 101 mg</p>

週平均

カロリー 466 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 375 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 389 kcal 食塩相当量 2.7 g