

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>9/25</p> <p>月</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>ぎょうざ(小麦)／ひじき煮(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 396 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 95 mg</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)</p> <p>カロリー 288 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 145 mg</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／うぐいす豆／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 545 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 29.2 g 炭水化物 52.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 65 mg</p>
<p>9/26</p> <p>火</p>	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 442 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 71 mg</p>	<p>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>蒸し鶏の炒め物(小麦,乳成分)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／大根なます／うずら豆</p> <p>カロリー 384 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 67 mg</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／お麩のとろみ煮(小麦,えび)／玉ねぎのレモン風味サラダ／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 399 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 104 mg</p>
<p>9/27</p> <p>水</p>	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>大根と大根菜の煮物(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 63.6 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 57 mg</p>	<p>ビーフカレー (小麦)</p> <p>イカフライ(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／人参のきんぴら(小麦)</p> <p>カロリー 355 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 61 mg</p>	<p>タラのちゃんちゃん焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／三色なます／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 216 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 3.5 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 119 mg</p>
<p>9/28</p> <p>木</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>白菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／昆布豆(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 459 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 68 mg</p>	<p>イワシの竜田揚げ (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／野菜のゆず風味煮(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 301 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 97 mg</p>	<p>油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)</p> <p>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)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／こんにやくのみそ炒め</p> <p>カロリー 390 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 75 mg</p>
<p>9/29</p> <p>金</p>	<p>根菜入鶏つくねバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大根の梅酢漬／里芋スライス煮(小麦)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 383 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 138 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／玉子焼(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／里芋スライス煮(小麦)</p> <p>カロリー 348 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 100 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／里芋スライス煮(小麦)</p> <p>カロリー 377 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 98 mg</p>

週平均

カロリー 431 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 335 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 385 kcal 食塩相当量 2.7 g