

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>10/2 月</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／大根と大根菜の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 395 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 46 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(小麦)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー 360 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 81 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦) カロリー 433 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 25.8 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 93 mg</p>
<p>10/3 火</p>	<p>タンドリーチキン (小麦,卵,乳成分) 大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 449 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 90 mg</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／のり塩ポテト(小麦) カロリー 321 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 70 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 373 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 113 mg</p>
<p>10/4 水</p>	<p>サバフライ (小麦) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／黒豆(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 542 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 37 mg</p>	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) ぎょうざ(小麦)／大根と椎茸の煮物(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 219 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 120 mg</p>	<p>豚焼肉 (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／うずら豆／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分) カロリー 366 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 90 mg</p>
<p>10/5 木</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦) 玉子焼(小麦,卵)／もやしとミンチの炒め物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 571 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 65 mg</p>	<p>マーボー豆腐 (小麦,乳成分) 海鮮しゅうまい(小麦)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／大根とこんにやくの旨煮(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 355 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 87 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／かぼちゃの白和え／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分) カロリー 249 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 106 mg</p>
<p>10/6 金</p>	<p>八宝菜 (小麦,えび,かに) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／こんにやくのみそ炒め／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／切干大根煮(小麦)／ご飯 カロリー 561 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 81 mg</p>	<p>煮サバ (小麦) 牛肉コロツケ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【ちくわ・わかめ】(小麦,卵)／切干大根煮(小麦)／大根の梅酢漬／黒豆(小麦) カロリー 401 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 70 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／水菜のツナマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／ちくわのきんぴら(小麦,卵) カロリー 461 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 30.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 160 mg</p>

週平均

カロリー 504 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 331 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 376 kcal 食塩相当量 2.5 g