

あさしの

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

4/1 月	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／大根の生姜煮(小麦)／うずら豆／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 497 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 60 mg	アカウオの煮つけ (小麦) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／人参と大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 319 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 118 mg	牛すき焼き煮 (小麦) エビぎょうざ・玉子焼(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／三色なます／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦) カロリー 342 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 71 mg
4/2 火	豚焼肉 (小麦) 大根とあげの煮物(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／じゃがいもの梅和え(小麦)／ご飯 カロリー 472 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 92 mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦) カロリー 330 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 88 mg	サバの塩焼 (小麦) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／キャベツの塩レモン炒め／昆布豆(小麦)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 303 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 115 mg
4/3 水	ホタテの和風炒め (小麦,えび) 菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／こんにやくのみそ炒め／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／赤しそふりかけご飯 カロリー 403 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 85 mg	サバフライ (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／三色なます／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 475 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 33.4 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.3 g カルシウム 84 mg	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦) カロリー 455 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.5 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 69 mg
4/4 木	鶏の竜田揚げ (小麦) 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 498 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 87 mg	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の旨煮(小麦) カロリー 367 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 105 mg	八宝菜 (小麦,卵,えび,かに) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦) カロリー 389 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 116 mg
4/5 金	アジの南蛮 (小麦) バンバンジー風和え物(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／ご飯 カロリー 472 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 48 mg	タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分) ウインナーと野菜のコンソメ煮(小麦,卵,乳成分)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／うぐいす豆 カロリー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 63 mg	豚バラときのこのソテー (小麦,卵) 白身フライ(小麦,卵)／大根とあげの煮物(小麦)／菜の花の白和え(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 611 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 45.2 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 123 mg

週平均

カロリー 468 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 357 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 420 kcal 食塩相当量 2.6 g