

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>4/22</p> <p>月</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>玉子焼(小麦,卵)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)／大根の梅酢漬／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 508 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 93 mg</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／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)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 31.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 117 mg</p>	<p>エビカツ (小麦,卵,乳成分,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)／黒豆(小麦)／切干大根の胡麻ポン酢炒め(小麦)</p> <p>カロリー 455 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 104 mg</p>
<p>4/23</p> <p>火</p>	<p>サケの照り焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／白菜煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 421 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 72 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)／枝豆とコーンの白和え／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 289 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 116 mg</p>	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／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)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 332 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 85 mg</p>
<p>4/24</p> <p>水</p>	<p>マーボー豆腐 (小麦,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 420 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.0 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 67 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／玉ねぎのレモン風味サラダ／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 354 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 75 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎのレモン風味サラダ／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 421 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 82 mg</p>
<p>4/25</p> <p>木</p>	<p>白身フライ (小麦,卵)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 530 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 74 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／昆布豆(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)</p> <p>カロリー 267 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 93 mg</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 429 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 86 mg</p>
<p>4/26</p> <p>金</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／うぐいす豆／蓮根とひじきの煮物(小麦)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 464 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 42 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>玉子焼・イカ煮(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／大根なます／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 473 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.0 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 63 mg</p>	<p>カレーの照り焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏のバンバンジー風和え物(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／枝豆とコーンの白和え／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 239 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 116 mg</p>

週平均

カロリー 469 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 366 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 375 kcal 食塩相当量 2.7 g