

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>4/29</p> <p>月</p>	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>キャベツの塩レモン炒め／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ご飯(梅干し)</p> <p>カロリー 446 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 66.6 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 152 mg</p>	<p>イワシフライ (小麦)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／キャベツの塩レモン炒め／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／ポテトサラダ(卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 428 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 96 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 355 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 66 mg</p>
<p>4/30</p> <p>火</p>	<p>焼き鳥 (小麦,乳成分)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／大根なます／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 483 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 66 mg</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／キャベツのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／大根の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 306 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 66 mg</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび)</p> <p>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)／昆布豆(小麦)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)</p> <p>カロリー 474 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 45.3 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 79 mg</p>
<p>5/1</p> <p>水</p>	<p>タラの洋風南蛮漬 (小麦,乳成分)</p> <p>キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,か)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 458 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 59 mg</p>	<p>ホタテとキャベツの中華炒め</p> <p>ぎょうざ(小麦)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦)／ゆず大根／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 251 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 101 mg</p>	<p>根菜入鶏つくねバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／せんまい漬(小麦)／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 237 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 138 mg</p>
<p>5/2</p> <p>木</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 521 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 60 mg</p>	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 378 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 59 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 320 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 98 mg</p>
<p>5/3</p> <p>金</p>	<p>年間スケジュールにより5/3(金)はお休みさせていただきます。</p>		

週平均

カロリー 477 kcal 食塩相当量 1.6 g

週平均

カロリー 341 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 347 kcal 食塩相当量 2.6 g