

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

5/6

月

年間スケジュールにより5/6(月)はお休みさせていただきます。

5/7

火

天ぷら盛合せ

(小麦,卵,えび,かに)

野菜のゆず風味煮(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ポテトサラダ(卵)／竹の子とわかめの酢みそ和え(小麦)／ご飯

カロリー 429 kcal たんぱく質 15.0 g
脂質 9.6 g 炭水化物 68.8 g
食塩相当量 2.2 g カルシウム 92 mg

カレイの煮つけ

(小麦)

牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(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 328 kcal たんぱく質 19.7 g
脂質 11.0 g 炭水化物 37.6 g
食塩相当量 2.3 g カルシウム 89 mg

チキントマトカレー

(小麦,卵)

エビの彩りレモンマリネ(小麦,えび)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ポテトサラダ(卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)

カロリー 364 kcal たんぱく質 19.6 g
脂質 21.0 g 炭水化物 23.1 g
食塩相当量 2.4 g カルシウム 114 mg

5/8

水

デミグラスハンバーグ

(小麦,卵,乳成分)

肉みそ田楽(大根)(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／人参と大根菜の胡麻和え(小麦)／ご飯

カロリー 431 kcal たんぱく質 11.8 g
脂質 9.9 g 炭水化物 71.4 g
食塩相当量 2.2 g カルシウム 69 mg

鶏のみそだれがけ

(小麦)

アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／人参と大根菜の胡麻和え(小麦)

カロリー 382 kcal たんぱく質 24.3 g
脂質 21.1 g 炭水化物 21.9 g
食塩相当量 2.8 g カルシウム 114 mg

アカウオの煮つけ

(小麦)

ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)

カロリー 291 kcal たんぱく質 17.9 g
脂質 11.7 g 炭水化物 27.8 g
食塩相当量 2.2 g カルシウム 102 mg

5/9

木

サバの塩焼

春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／白菜煮(小麦)／黒豆(小麦)／あげと昆布の煮物(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)

カロリー 443 kcal たんぱく質 14.0 g
脂質 13.0 g 炭水化物 66.0 g
食塩相当量 1.7 g カルシウム 57 mg

エビのオーロラソース

(小麦,卵,えび)

蒸し鶏のレモンドレッシング和え／焼ビーフン(小麦,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)

カロリー 402 kcal たんぱく質 10.3 g
脂質 28.5 g 炭水化物 26.6 g
食塩相当量 2.3 g カルシウム 58 mg

豚の生姜焼

(小麦)

海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／野菜のゆず風味煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／あげと昆布の煮物(小麦)

カロリー 410 kcal たんぱく質 16.4 g
脂質 26.1 g 炭水化物 25.3 g
食塩相当量 2.3 g カルシウム 86 mg

5/10

金

鶏のソテーとレモン醤油パスタ

(小麦,えび)

野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにやくのみそ炒め／ご飯(昆布)(小麦)

カロリー 543 kcal たんぱく質 19.9 g
脂質 17.6 g 炭水化物 74.3 g
食塩相当量 2.7 g カルシウム 90 mg

豚の生姜焼

(小麦)

海鮮しゅうまい(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／きゅうりとわかめの酢の物／こんにやくのみそ炒め

カロリー 354 kcal たんぱく質 14.1 g
脂質 18.6 g 炭水化物 31.3 g
食塩相当量 2.5 g カルシウム 98 mg

アジの南蛮

(小麦)

白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦)

カロリー 354 kcal たんぱく質 18.0 g
脂質 14.3 g 炭水化物 38.6 g
食塩相当量 2.6 g カルシウム 84 mg

週平均

カロリー 462 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 367 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 355 kcal 食塩相当量 2.4 g