

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>5/13</p> <p>月</p>	<p><b>アカウオのクリーミーソース</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 412 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 74 mg</p>	<p><b>アジの南蛮</b> (小麦)</p> <p>豚肉のチャプチェ(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 355 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 148 mg</p>	<p><b>牛肉柳川風</b> (小麦)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎのレモン風味サラダ／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 432 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 68 mg</p>
<p>5/14</p> <p>火</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>玉子焼・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／きゅうりのレモンドレッシング和え／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 460 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 74 mg</p>	<p><b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／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)／チンゲン菜の和え物(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 370 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 100 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／若竹煮(小麦)</p> <p>カロリー 369 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 100 mg</p>
<p>5/15</p> <p>水</p>	<p><b>アジの南蛮</b> (小麦)</p> <p>春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／切干大根煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 496 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 48 mg</p>	<p><b>サケの塩焼</b></p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／切干大根煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／うずら豆</p> <p>カロリー 302 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 74 mg</p>	<p><b>豚バラの青じそ炒め</b> (小麦,卵)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／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)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 365 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 87 mg</p>
<p>5/16</p> <p>木</p>	<p><b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／うずら豆／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 508 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 44 mg</p>	<p><b>ビーフカレー</b> (小麦)</p> <p>白身フライ(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 363 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 93 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の和風マヨソース</b> (小麦,卵)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／大根とあげの塩麴煮／うぐいす豆／ごぼうの甘辛炒め(小麦)</p> <p>カロリー 276 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 102 mg</p>
<p>5/17</p> <p>金</p>	<p><b>八宝菜</b> (小麦,えび,かに)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 461 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 99 mg</p>	<p><b>イワシの生姜煮</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／炒り豆腐(小麦,卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／きゅうりと大根の甘酢漬／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 288 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 147 mg</p>	<p><b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／こんにゃくのみそ炒め</p> <p>カロリー 338 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 64 mg</p>

週平均

カロリー 467 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 336 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 356 kcal 食塩相当量 2.7 g