

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>7/22</p> <p>月</p>	<p><b>イワシのみぞれ煮</b> (小麦)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦) / こんにやくのみそ炒め / 玉ねぎの塩麴和え / うずら豆 / 赤しそふりかけごはん</p> <p>カロリー 448 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 149 mg</p>	<p><b>タラとポテトの明太子ソース</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ウインナーと野菜のコンソメ煮(小麦,卵,乳成分) / 春雨とミンチのカレー炒め(小麦) / こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦) / 玉ねぎの塩麴和え / うずら豆</p> <p>カロリー 310 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 90 mg</p>	<p><b>牛肉柳川風</b> (小麦)</p> <p>サバフライ(小麦) / 切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵) / チンゲン菜の和え物(小麦) / こんにやくのみそ炒め</p> <p>カロリー 565 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 37.1 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 101 mg</p>
<p>7/23</p> <p>火</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分) / ちくわのきんぴら(小麦,卵) / 枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵) / ひじきとミンチの炒め物(小麦) / ご飯</p> <p>カロリー 439 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 72 mg</p>	<p><b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵) / 肉みそ田楽(大根)(小麦) / ちくわのきんぴら(小麦,卵) / 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) / お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 372 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 90 mg</p>	<p><b>ホッケの照り焼</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦) / 焼売(小麦,卵) / 枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵) / じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)</p> <p>カロリー 303 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 77 mg</p>
<p>7/24</p> <p>水</p>	<p><b>白身フライ</b> (小麦,卵)</p> <p>ウナギのかば焼(小麦) / お麴の玉子とじ(小麦,卵) / 三色なます / ほうれん草のお浸し(小麦) / ご飯</p> <p>カロリー 495 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 76 mg</p>	<p><b>煮サバ</b> (小麦)</p> <p>ウナギのかば焼(小麦) / 炒り豆腐(小麦,卵) / ひじき煮(小麦) / 三色なます / チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 319 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 121 mg</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> (小麦)</p> <p>ウナギのかば焼(小麦) / お麴の玉子とじ(小麦,卵) / 三色なます / ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 370 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 107 mg</p>
<p>7/25</p> <p>木</p>	<p><b>鶏のソテーとレモン醤油パスタ</b> (小麦,えび)</p> <p>大根の塩煮(小麦,卵,乳成分) / 卵の花(小麦) / 昆布豆(小麦) / じゃがいものトマトソース煮(小麦) / 高菜ごはん(小麦)</p> <p>カロリー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 53 mg</p>	<p><b>デミグラスハンバーグ</b> (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【高野豆腐・わかめ】(小麦) / ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) / 枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵) / 大根の生姜煮(小麦)</p> <p>カロリー 395 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 22.0 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 97 mg</p>	<p><b>八宝菜</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分) / 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦) / 大根と紫キャベツのさっぱり漬 / 卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 364 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 126 mg</p>
<p>7/26</p> <p>金</p>	<p><b>アカウオの照り焼</b> (小麦)</p> <p>ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵) / きんぴらごぼう(小麦) / きゅうりとわかめの酢の物 / チンゲン菜のお浸し(小麦) / ご飯</p> <p>カロリー 363 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 75 mg</p>	<p><b>シヤモの磯辺揚げ</b> (小麦,卵)</p> <p>ぎょうざ(小麦) / 手作りポテトサラダ(小麦,卵,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 / あげと昆布の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 295 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 205 mg</p>	<p><b>豚しゃぶ</b> (小麦,卵)</p> <p>チヂミ・ウインナー(小麦,卵,乳成分) / 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分) / 昆布豆(小麦) / 白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 54 mg</p>

週平均

カロリー 452 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 338 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 408 kcal 食塩相当量 2.6 g