

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>7/29</p> <p>月</p>	<p><b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 546 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 66 mg</p>	<p><b>豆腐ハンバーグ(おろしソース)</b> (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／こんにゃくのみそ炒め／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 329 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 37.8 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 223 mg</p>	<p><b>サケの塩焼</b> (小麦)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／大根なます／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 271 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 54 mg</p>
<p>7/30</p> <p>火</p>	<p><b>エビマヨ</b> (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／チンゲン菜の和え物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 502 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 82 mg</p>	<p><b>アジの南蛮</b> (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 324 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 72 mg</p>	<p><b>マーボー豆腐</b> (小麦,乳成分)</p> <p>エビぎょうざ・玉子焼(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／うぐいす豆／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 371 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 78 mg</p>
<p>7/31</p> <p>水</p>	<p><b>ハンバーグ(おろしポン酢)</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 430 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.3 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 83 mg</p>	<p><b>牛丼風煮物</b> (小麦)</p> <p>イカフライ(小麦)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／昆布豆(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 79 mg</p>	<p><b>サバの味噌煮</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／大根と大根菜の煮物(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)</p> <p>カロリー 383 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 77 mg</p>
<p>8/1</p> <p>木</p>	<p><b>アカウオの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／せんまい漬(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／ご飯</p> <p>カロリー 362 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 4.9 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 79 mg</p>	<p><b>八宝菜</b> (小麦,えび,かに)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 342 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 113 mg</p>	<p><b>豚バラときこのソテー</b> (小麦,卵)</p> <p>海鮮ハンバーグ(小麦,卵)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 525 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 38.3 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 100 mg</p>
<p>8/2</p> <p>金</p>	<p><b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／黒豆(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>カロリー 539 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 88 mg</p>	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／野菜のゆず風味煮(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 300 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 98 mg</p>	<p><b>アジの梅しそフライ</b> (小麦)</p> <p>豚肉と小松菜の煮物(小麦)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 354 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 110 mg</p>

週平均

カロリー 476 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 349 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 381 kcal 食塩相当量 2.4 g