

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>8/5 月</p>	<p>サバの塩焼 (小麦)</p> <p>小松菜とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(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)／卵の花(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 431 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 85 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／卵の花(小麦)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 301 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 97 mg</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／大根の梅酢漬／あげと昆布の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 357 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 68 mg</p>
<p>8/6 火</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／うずら豆／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 448 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 55 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 347 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 73 mg</p>	<p>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>豚肉とキャベツのみそ炒め(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 440 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 29.4 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 66 mg</p>
<p>8/7 水</p>	<p>タラの洋風南蛮漬 (小麦,乳成分)</p> <p>大根と大根菜の煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 485 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 62 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 344 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 72 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 360 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 137 mg</p>
<p>8/8 木</p>	<p>ナスと豚肉のカレー (小麦)</p> <p>お麩の玉子とじ(小麦,卵)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 403 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 58 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>玉子焼・イカ煮(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 332 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 76 mg</p>	<p>カレイの照り焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・チンゲン菜】(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 261 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 162 mg</p>
<p>8/9 金</p>	<p>八宝菜 (小麦,えび,かに)</p> <p>春雨と野菜の炒め物(小麦)／ひじき煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／じゃがいもの梅和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 439 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 78 mg</p>	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 303 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 180 mg</p>	<p>鶏のソテーとレモン醤油パスタ (小麦,えび)</p> <p>白身フライ(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／玉ねぎの塩麴和え／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 25.9 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 110 mg</p>

週平均

カロリー 441 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 325 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 374 kcal 食塩相当量 2.9 g