

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>8/12</p> <p>月</p>	<p><b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>大根と椎茸の煮物(小麦) / 玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) / 枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵) / のり塩ポテト(小麦) / コンソメご飯(小麦)</p> <p>カロリー 420 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 27 mg</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> (小麦)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦) / ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦) / 玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) / 枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵) / のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 386 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 73 mg</p>	<p><b>メヌケの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦) / 大根と椎茸の煮物(小麦) / ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵) / ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 250 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 107 mg</p>
<p>8/13</p> <p>火</p>	<p><b>サバの味噌煮</b> (小麦)</p> <p>春雨とミンチのカレー炒め(小麦) / こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) / ポテトサラダ(卵) / 黒豆(小麦) / ご飯</p> <p>カロリー 494 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 66 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の和風マヨソース</b> (小麦,卵)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵) / 春雨とミンチのカレー炒め(小麦) / こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) / 大根と紫キャベツのさっぱり漬 / 黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 272 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 92 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) / 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分) / 枝豆とコーンの白和え / 大根の生姜煮(小麦)</p> <p>カロリー 352 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 67 mg</p>
<p>8/14</p> <p>水</p>	<p>年間スケジュールにより8/14(水)~16(金)はお休みさせていただきます。</p> <p>締切日は7/31(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。</p>		
<p>8/15</p> <p>木</p>			
<p>8/16</p> <p>金</p>			

週平均

カロリー 457 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 329 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 301 kcal 食塩相当量 2.5 g