

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>8/19</p> <p>月</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>白菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(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)／ご飯</p> <p>カロリー 434 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 90 mg</p>	<p>サケの塩焼</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／こんにやくのみそ炒め／大根の梅酢漬／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 256 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 110 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>笹かま・ウィンナー(小麦,卵,乳成分)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 307 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 67 mg</p>
<p>8/20</p> <p>火</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／白菜煮(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 470 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 44 mg</p>	<p>マーボー豆腐 (小麦,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／白菜煮(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 351 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 76 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／三色なます／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 392 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 112 mg</p>
<p>8/21</p> <p>水</p>	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／オクラといんげんのおかか和え(小麦)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 331 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 2.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 58 mg</p>	<p>アジの梅しそフライ (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)／大豆のトマト煮(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 402 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 26.5 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 96 mg</p>	<p>ナスと豚肉のカレー (小麦,卵)</p> <p>エビの彩りレモンマリネ(小麦,えび)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／キャベツとツナのさっぱりマヨ和え(小麦,卵,乳成分)／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 312 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 58 mg</p>
<p>8/22</p> <p>木</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>野菜のゆず風味煮(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 529 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 43 mg</p>	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (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)／うずら豆／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 409 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 106 mg</p>	<p>銀ヒラスの照り焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)</p> <p>カロリー 285 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 109 mg</p>
<p>8/23</p> <p>金</p>	<p>ホタテとキャベツの中華炒め</p> <p>玉子焼(小麦,卵)／こんにやくのみそ炒め／昆布豆(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 433 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 79 mg</p>	<p>サバの味噌煮 (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／大根の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 383 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 108 mg</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／玉子焼・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 447 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 84 mg</p>

週平均

カロリー 439 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 360 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 349 kcal 食塩相当量 2.8 g