

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>10/28</p> <p>月</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび)</p> <p>肉みそ田楽(大根)(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／小松菜と人参のナムル(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 496 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 123.4 mg</p>	<p>サバの塩焼 (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 287.3 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 74.36 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 446 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 26.2 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 81.27 mg</p>
<p>10/29</p> <p>火</p>	<p>豆腐ハンバーグ(おろしソース) (小麦)</p> <p>春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／大根なます／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 414.5 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 87.93 mg</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／せんまい漬(小麦)／うずら豆</p> <p>カロリー 263.4 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 61.5 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根と椎茸の煮物(小麦)／黒豆(小麦)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 230.5 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 52.78 mg</p>
<p>10/30</p> <p>水</p>	<p>タラの照り焼 (小麦)</p> <p>高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 415.3 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 49.58 mg</p>	<p>クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分)</p> <p>合鴨スモーク(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 268.1 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 64.94 mg</p>	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／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)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)</p> <p>カロリー 343.5 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 73.22 mg</p>
<p>10/31</p> <p>木</p>	<p>ビーフカレー (小麦)</p> <p>キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／うずら豆／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 407.6 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 50.331 mg</p>	<p>焼き鳥 (小麦,乳成分)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／大根の梅酢漬／人参の胡麻みそ炒め(小麦)</p> <p>カロリー 294.3 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 74.74 mg</p>	<p>八宝菜 (卵,えび)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／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 349.4 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 92.87 mg</p>
<p>11/1</p> <p>金</p>	<p>イワシのみぞれ煮 (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／卵の花(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)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 483.5 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 152 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／こんにゃくのみそ炒め</p> <p>カロリー 350.6 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 137.8 mg</p>	<p>豚バラときのこのソテー (小麦,卵)</p> <p>ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／白菜とあげの煮物(小麦)／たたききゅうり(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 406.3 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 29.7 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 82.8 mg</p>

週平均

カロリー 443 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 293 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 355 kcal 食塩相当量 2.7 g