

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>11/4 月</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>玉子焼(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 443.6 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 62.51 mg</p>	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 403.8 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 115.4 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／せんまい漬(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 360.5 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 128.9 mg</p>
<p>11/5 火</p>	<p>エビのオーロラソース (小麦,卵,えび)</p> <p>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／うぐいす豆／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 454.5 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 53.02 mg</p>	<p>カレイの煮つけ (小麦)</p> <p>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／あげと昆布の煮物(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 250.1 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 93.29 mg</p>	<p>おでん (小麦,卵)</p> <p>エビぎょうざ・ウインナー(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 321.4 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 65.08 mg</p>
<p>11/6 水</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 477 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 91.75 mg</p>	<p>油淋鶏(ユーリンチー) (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)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 409.9 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 90.02 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 303.8 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 112.1 mg</p>
<p>11/7 木</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／ゆず大根／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／ご飯(梅干し)</p> <p>カロリー 375.1 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 65.479 mg</p>	<p>八宝菜 (えび)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 340.3 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 124.8 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／キャベツの塩レモン炒め／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 448.2 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 29.4 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 126.3 mg</p>
<p>11/8 金</p>	<p>鶏のデミグラスソース (小麦,乳成分)</p> <p>野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 509.1 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 43.5 mg</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>イカフライ(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／大根の生姜煮(小麦)</p> <p>カロリー 308.8 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 47.45 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>合鴨スモーク(小麦)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／昆布豆(小麦)／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 343.1 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 92.12 mg</p>

週平均 カロリー 452 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均 カロリー 343 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 355 kcal 食塩相当量 2.8 g