

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>11/11</p> <p>月</p>	<p><b>サケの照り焼</b> (小麦)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／くわいの中華炒め(小麦、乳成分)／昆布豆(小麦)／人参とハムの炒め物(小麦、卵、乳成分)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 435.9 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 49.84 mg</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (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【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦、卵、乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦、乳成分)</p> <p>カロリー 309.9 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 140 mg</p>	<p><b>ハンバーグ(クリームソース)</b> (小麦、卵、乳成分)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／野菜のコンソメ煮(小麦、乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 355.9 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 103.6 mg</p>
<p>11/12</p> <p>火</p>	<p><b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦、卵、乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦、乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 460.6 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 34.33 mg</p>	<p><b>デミグラスハンバーグ</b> (小麦、卵、乳成分)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵、乳成分、えび)／野菜のコンソメ煮(小麦、乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 359.6 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 79.76 mg</p>	<p><b>サケの塩焼</b> (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦、卵、乳成分)／お麩の玉子とじ(小麦、卵)／きゅうりとわかめの酢の物／ちくわのきんぴら(小麦、卵)</p> <p>カロリー 315.2 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 72.59 mg</p>
<p>11/13</p> <p>水</p>	<p><b>クラムチャウダー</b> (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)／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／白菜煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 368.2 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 5.7 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 85.14 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の照り焼</b> (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦、卵、乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦、卵、乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 296.3 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 80.32 mg</p>	<p><b>豚しゃぶ</b> (小麦、卵)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦、卵、かに)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／春菊とほうれん草の白和え／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 407 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 72.3 mg</p>
<p>11/14</p> <p>木</p>	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>ほうれん草の玉子炒め(小麦、卵、乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 425.5 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 54.225 mg</p>	<p><b>バジルチキン</b> (小麦、卵、乳成分)</p> <p>アサリと野菜の塩炒め(小麦、乳成分)／お麩の玉子とじ(小麦、卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／大豆のトマト煮(小麦)</p> <p>カロリー 359.6 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 66.85 mg</p>	<p><b>アジの南蛮</b> (小麦)</p> <p>塩焼きそば(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦、卵、乳成分)／うずら豆／ねぎとあげの煮物(小麦、乳成分)</p> <p>カロリー 415 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 41.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 91.6 mg</p>
<p>11/15</p> <p>金</p>	<p><b>白身フライ</b> (小麦、卵)</p> <p>大根とあげの塩麴煮／ちくわのきんぴら(小麦、卵)／かぼちゃの白和え／じゃがいもの梅和え(小麦)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 484.5 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 58.71 mg</p>	<p><b>イワシの生姜煮</b> (小麦)</p> <p>豚肉のチャプチェ(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／かぼちゃの白和え／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 297.4 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 150.9 mg</p>	<p><b>焼き鳥</b> (小麦、乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／玉子焼(小麦、卵)／玉ねぎの塩麴和え／蓮根ときくらげの炒め物(小麦、乳成分)</p> <p>カロリー 330.5 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 142 mg</p>

週平均

カロリー 435 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 325 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 365 kcal 食塩相当量 2.4 g