

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>11/18</p> <p>月</p>	<p>豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯</p> <p>カロリー 542.9 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 41.82 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／玉子焼・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 346.9 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 145 mg</p>	<p>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／ちくわとこんにやくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 400.3 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 25.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 147.7 mg</p>
<p>11/19</p> <p>火</p>	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)</p> <p>小松菜とあげの煮物(小麦)／卵の花(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 354.8 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 88.07 mg</p>	<p>エビのオーロラソース (小麦,卵,えび)</p> <p>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根と大根菜の煮物(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(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 338.3 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 93.8 mg</p>	<p>豚バラの青じそ炒め (小麦,卵)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／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 356 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 64.4 mg</p>
<p>11/20</p> <p>水</p>	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 460.4 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 77.19 mg</p>	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 270.9 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 101.5 mg</p>	<p>ブリの照り焼 (小麦)</p> <p>豚肉のチャプチェ(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 378 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 57.88 mg</p>
<p>11/21</p> <p>木</p>	<p>サバの味噌煮 (小麦)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／うぐいす豆／ご飯</p> <p>カロリー 484.5 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 34.434 mg</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／こんにやくのみそ炒め／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)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 307.4 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 82.12 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)／炒り豆腐(小麦,卵)／うぐいす豆／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)</p> <p>カロリー 403.3 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 75.35 mg</p>
<p>11/22</p> <p>金</p>	<p>油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)</p> <p>大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／たたききゅうり(小麦)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 474.6 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 56.11 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>白身魚の磯辺フライ(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／たたききゅうり(小麦)／卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 315.7 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 74.16 mg</p>	<p>メヌケの煮つけ (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／白菜とあげの煮物(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)／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 206 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 129.1 mg</p>

週平均

カロリー 463 kcal 食塩相当量 2.3 g

週平均

カロリー 316 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