

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>11/25</p> <p>月</p> | <p>アジの竜田揚げ (小麦)</p> <p>野菜のゆず風味煮(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ポテトサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(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 411.5 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 132.6 mg</p> | <p>サバの味噌煮 (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 403.1 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 73.24 mg</p> | <p>チキントマトカレー (小麦,卵)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 403.4 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 67.15 mg</p> |
| <p>11/26</p> <p>火</p> | <p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>ほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 416.7 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 51.04 mg</p> | <p>豆腐ハンバーグ(おろしソース) (小麦)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)／せんまい漬(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 266.6 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 204.1 mg</p> | <p>サバの塩焼 (小麦)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／大根の赤しそふりかけ和え／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 448.6 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 39.61 mg</p> |
| <p>11/27</p> <p>水</p> | <p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>お麩の玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 418.2 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 55 mg</p> | <p>アジの梅しそフライ (小麦)</p> <p>豚肉と小松菜の煮物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／人参のさっぱり和え(小麦)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 393.1 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 123.5 mg</p> | <p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 314.2 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 72.48 mg</p> |
| <p>11/28</p> <p>木</p> | <p>焼き鳥 (小麦,乳成分)</p> <p>春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／枝豆とコーンの白和え／あげと昆布の煮物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 481.3 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 38.541 mg</p> | <p>ビーフカレー (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦,かに)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／うずら豆</p> <p>カロリー 327.7 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 70.6 mg</p> | <p>タラの洋風南蛮漬 (小麦,乳成分)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 396 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 23.5 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 46.35 mg</p> |
| <p>11/29</p> <p>金</p> | <p>八宝菜 (えび)</p> <p>切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／うずら豆／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 456.7 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 81.99 mg</p> | <p>ブリの照り焼 (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／野菜のゆず風味煮(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 357.6 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 67.9 mg</p> | <p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>チヂミ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／こんにゃくのみそ炒め</p> <p>カロリー 381.9 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 108.6 mg</p> |

週平均

カロリー 437 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 350 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 389 kcal 食塩相当量 2.6 g