

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>12/9</p> <p>月</p>	<p><b>アカウオの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／ちくわの味噌きんぴら(卵)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 405.1 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 67.0 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 62.92 mg</p>	<p><b>サケの塩焼</b> (小麦)</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／炒り豆腐(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 328.8 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 73.21 mg</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ちくわの味噌きんぴら(卵)</p> <p>カロリー 397.1 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 130.2 mg</p>
<p>12/10</p> <p>火</p>	<p><b>ビーフカレー</b> (小麦)</p> <p>キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／春菊とほうれん草の白和え／ご飯</p> <p>カロリー 427.6 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 63.65 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)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／あげと昆布の煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 277.3 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 161.9 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の照り焼</b> (小麦)</p> <p>豚肉と小松菜の煮物(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／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 211.4 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 6.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 109.3 mg</p>
<p>12/11</p> <p>水</p>	<p><b>サバの塩焼</b></p> <p>小松菜とあげの煮物(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／昆布豆(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 415.6 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 63.7 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 82.09 mg</p>	<p><b>シシャモの磯辺揚げ</b> (小麦,卵)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／玉ねぎの塩麴和え／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 398.3 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 235.7 mg</p>	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 328.5 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 90.75 mg</p>
<p>12/12</p> <p>木</p>	<p><b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ひじきの佃煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 464.5 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 67.534 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)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 389.7 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 74.21 mg</p>	<p><b>ミックスフライ</b> (小麦,卵,えび)</p> <p>鶏団子の白菜クリームがけ(小麦,卵,乳成分)／大根とあげの煮物(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／ひじきの佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 443.1 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 114.7 mg</p>
<p>12/13</p> <p>金</p>	<p><b>白身フライ</b> (小麦,卵)</p> <p>大根と大根菜の煮物(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／きゅうりとわかめの酢の物／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 488.8 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 55.18 mg</p>	<p><b>カレイの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(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 236.7 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 99.71 mg</p>	<p><b>ハンバーグ(おろしポン酢)</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／うずら豆／ほうれん草の煮浸し(小麦)</p> <p>カロリー 378.2 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 105.8 mg</p>

週平均

カロリー 440 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 326 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 352 kcal 食塩相当量 2.9 g