

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>12/16</p> <p>月</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>焼売(小麦,卵)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／大根の生姜煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 398.8 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 61.08 mg</p>	<p><b>マーボー豆腐</b> (小麦,乳成分)</p> <p>白身フライ(小麦)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の生姜煮(小麦)</p> <p>カロリー 433.1 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 61.89 mg</p>	<p><b>アジの梅しそフライ</b> (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／田楽(里芋)(小麦)／きゅうりと大根の甘酢漬／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 381.4 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 70.7 mg</p>
<p>12/17</p> <p>火</p>	<p><b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 459.1 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 75.82 mg</p>	<p><b>煮サバ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 311.7 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 70.21 mg</p>	<p><b>豚肉のおろしポン酢がけ</b> (小麦,卵)</p> <p>サバフライ(小麦)／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)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)</p> <p>カロリー 478.8 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 31.3 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 78.94 mg</p>
<p>12/18</p> <p>水</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦)</p> <p>ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／黒豆(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 456 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 49.29 mg</p>	<p><b>牛すき焼き煮</b> (小麦)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／高菜明太子スパゲティ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 307.2 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 74.81 mg</p>	<p><b>タラとポテトの明太子ソース</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／蓮根とひじきの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 341.8 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 67.35 mg</p>
<p>12/19</p> <p>木</p>	<p><b>タラのちゃんちゃん焼</b> (小麦)</p> <p>春雨ときゅうりからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／大根の梅酢漬／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 426.8 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 75.918 mg</p>	<p><b>アジの南蛮</b> (小麦)</p> <p>豚肉と小松菜の煮物(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／春菊とほうれん草の白和え／昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 328.9 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 142.4 mg</p>	<p><b>焼き鳥</b> (小麦,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／大根とあげの塩麴煮／人参のさっぱり和え(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 292.3 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 60.35 mg</p>
<p>12/20</p> <p>金</p>	<p><b>鶏の唐揚げ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>お麩の玉子とじ(小麦,卵)／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)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 546 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 55.72 mg</p>	<p><b>豚しゃぶ</b> (小麦,卵)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／たたききゅうり(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 411.3 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 30.0 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 102.9 mg</p>	<p><b>カレーの煮つけ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／うぐいす豆／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 247.1 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 87.38 mg</p>

週平均 カロリー 457 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均 カロリー 358 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 348 kcal 食塩相当量 2.7 g