

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

12/23 月	<p>ホタテとキャベツの中華炒め (小麦)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／せんまい漬(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 394.7 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 92.37 mg</p>	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／せんまい漬(小麦)／うずら豆</p> <p>カロリー 268.5 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 97.2 mg</p>	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 412.9 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 56.69 mg</p>
	12/24 火	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／豆とコーンのトマトソース煮(小麦,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 442.5 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 49.35 mg</p>	<p>バジルチキン (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／豆とコーンのトマトソース煮(小麦,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)</p> <p>カロリー 366 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 59.59 mg</p>
12/25 水	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／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 439.8 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 41.77 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)／ニラ玉(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)／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 384.1 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 135.6 mg</p>	<p>豚バラときのこのソテー (小麦,卵)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】(小麦)／小松菜とあげの煮物(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)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)</p> <p>カロリー 427.5 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 113.1 mg</p>
12/26 木	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／かぼちゃの白和え／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 484.1 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 64.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 51.17 mg</p>	<p>芋煮 (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦,かに)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ほうれん草のお浸し(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 373.6 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 102.8 mg</p>	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</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)／黒豆(小麦)／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 340.1 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 136.1 mg</p>
12/27 金	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 508.6 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 90.14 mg</p>	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／玉子焼(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 289.9 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 164.8 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい・玉子焼(小麦,卵,かに)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 373.2 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 117.5 mg</p>

週平均 カロリー 454 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均 カロリー 336 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 381 kcal 食塩相当量 2.9 g