

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>4/14</p> <p>月</p>	<p>アカウオの照り焼 (小麦)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／うずら豆／じゃがいもの梅和え(小麦)／ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 414.5 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 51.37 mg</p>	<p>ホタテとキャベツの中華炒め</p> <p>ぎょうざ(小麦)／玉子焼・ビーフン(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／きゅうりのレモンドレッシング和え／うずら豆</p> <p>カロリー 259.5 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 59.64 mg</p>	<p>ロースとんかつ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 432.1 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 28.2 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 79.73 mg</p>
<p>4/15</p> <p>火</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／せんまい漬(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 429.3 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 62.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 67.25 mg</p>	<p>豆腐ハンバーグ(おろしソース) (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／大豆のトマト煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 269.5 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 237 mg</p>	<p>カレイの照り焼 (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 256 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 94.77 mg</p>
<p>4/16</p> <p>水</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>大根と椎茸の煮物(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／彩りマカロニ(小麦,卵)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 493.1 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 43.73 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 343 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 122 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／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)</p> <p>カロリー 348.6 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 143.8 mg</p>
<p>4/17</p> <p>木</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／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)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 503.4 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 35.878 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)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 275.3 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 76.87 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)／菜の花の玉子とじ(小麦,卵)／うずら豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 367.3 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 137 mg</p>
<p>4/18</p> <p>金</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,えび)</p> <p>春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／オクラといんげんの梅和え／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>カロリー 531.9 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 90.25 mg</p>	<p>サケの塩焼</p> <p>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 223.2 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 95 mg</p>	<p>焼き鳥 (小麦,乳成分)</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)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 356.9 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 35.19 mg</p>

週平均 カロリー 474 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均 カロリー 274 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均 カロリー 352 kcal 食塩相当量 2.8 g