

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>5/19</p> <p>月</p>	<p><b>肉じゃが</b> (小麦)</p> <p>切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／うぐいす豆／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 420.5 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 75.6 mg</p>	<p><b>豚焼肉</b> (小麦)</p> <p>エビぎょうざ(小麦,卵,乳成分,えび)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／ねぎとあげの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 312.6 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 64.8 mg</p>	<p><b>エビチリ</b> (小麦,卵,えび)</p> <p>豚肉と白菜の煮物(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)</p> <p>カロリー 353.1 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 125.5 mg</p>
<p>5/20</p> <p>火</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の照り焼</b> (小麦)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 368.9 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 34.01 mg</p>	<p><b>イワシフライ</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜煮(小麦)</p> <p>カロリー 469 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 33.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 80.64 mg</p>	<p><b>鶏のみそだれかけ</b> (小麦)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)</p> <p>カロリー 372.1 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 57.45 mg</p>
<p>5/21</p> <p>水</p>	<p><b>鶏のマスタードマヨソースがけ</b> (小麦,卵)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／白菜煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／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 533.6 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 77.14 mg</p>	<p><b>牛丼風煮物</b> (小麦)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／若竹煮(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)</p> <p>カロリー 389.9 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 26.0 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 68.49 mg</p>	<p><b>イワシの生姜煮</b> (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／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／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 292.4 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 127.7 mg</p>
<p>5/22</p> <p>木</p>	<p><b>ホタテとキャベツの中華炒め</b></p> <p>大根と大根菜の煮物(小麦)／大豆のトマト煮(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)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯(梅干し)</p> <p>カロリー 383.7 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 65.465 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)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／もやしの醤油和え(小麦)</p> <p>カロリー 322.4 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 129.7 mg</p>	<p><b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵,乳成分)</p> <p>炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／そら豆のみそマヨサラダ(小麦,卵)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 425.4 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.4 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 4.0 g カルシウム 65.43 mg</p>
<p>5/23</p> <p>金</p>	<p><b>豚の生姜焼</b> (小麦)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／せんまい漬(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 443.9 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 59.45 mg</p>	<p><b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> (小麦)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 358 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 70.06 mg</p>	<p><b>白身魚(ホキ)の和風マヨソース</b> (小麦,卵)</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／お麩と小松菜のあつさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 347.8 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 110.3 mg</p>

週平均

カロリー 430 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 358 kcal 食塩相当量 2.8 g