

あさしの

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

5/26 月	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／昆布豆(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／ご飯 カロリー 546.1 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 62.73 mg	煮サバ (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／大根の梅酢漬／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 357.1 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 74.82 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビの彩りレモンマリネ(小麦,えび)／大根と椎茸の煮物(小麦)／枝豆とコーンの白和え／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 365.8 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 70.16 mg
5/27 火	豚しゃぶ (小麦,卵) 小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 483.4 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 83.95 mg	チキントマトカレー (小麦,卵) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもとインゲンの煮物(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 370.5 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 142.3 mg	アジの梅しそフライ (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 429.4 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 94.47 mg
5/28 水	イワシのみぞれ煮 (小麦) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／竹の子のみそきんぴら(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／きゅうりと大根の甘酢漬／赤しそふりかけご飯 カロリー 439.8 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 132.8 mg	シシャモの磯辺揚げ (小麦,卵) ぎょうざ(小麦)／大根とあげの塩麹煮／こんにゃくのみそ炒め／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／黒豆(小麦) カロリー 335.1 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 215.9 mg	豚焼肉 (小麦) エビぎょうざ・ウインナー(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 400.5 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 46.7 mg
5/29 木	鶏のみそだれがけ (小麦) 大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／オクラとインゲンのおかか和え(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 50.373 mg	牛すき焼き煮 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／卵の花(小麦)／竹の子とわかめの酢みそ和え(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦) カロリー 255.1 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 83.4 mg	メヌケの煮つけ (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 312.5 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 73.38 mg
5/30 金	サバフライ (小麦) 豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 501.4 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 81.99 mg	ホタテとキャベツの中華炒め カレーコロッケ(小麦,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分) カロリー 349.8 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 104.7 mg	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) サバフライ(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻酢和え(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め カロリー 481.1 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 89.33 mg

週平均

カロリー 487 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 334 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 398 kcal 食塩相当量 2.9 g