

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

6/2 月	<b>バジルチキン</b> (小麦,卵,乳成分) 大根とあげの煮物(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦)／ 黒豆(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)／ ご飯(若菜) カロリー 464.5 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 66.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 49.76 mg	<b>豚の生姜焼</b> (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／大根と大根菜の煮物(小麦) ／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／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)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分) カロリー 283.2 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 79.2 mg	<b>天ぷら盛合せ</b> (小麦,卵,えび,かに) バンバンジー風和え物(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小 麦,乳成分)／うぐいす豆／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 317.5 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 78.84 mg
6/3 火	<b>サバの味噌煮</b> (小麦) キャベツとツナの冷製梅スパゲティー(小麦,乳成分)／ひ じき煮(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／大根 のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／ご飯 カロリー 429 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 61.15 mg	<b>サーモンフライ</b> (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／白菜とあげの煮物(小 麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／枝豆とコーンの白和 え／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦) カロリー 473.7 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 112.5 mg	<b>豚角煮・焼売</b> (小麦,卵,乳成分) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／切干大根とひ じきのサラダ(小麦,卵)／オクラといんげんの梅和え／の り塩ポテト(小麦) カロリー 336.9 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 63.62 mg
6/4 水	<b>豚肉と玉子の炒りつけ</b> (小麦,卵,乳成分) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／きゅ うりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／小松菜と人参のナム ル(小麦)／ご飯 カロリー 542.4 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 63.91 mg	<b>牛肉柳川風</b> (小麦) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／ニラ玉(小麦, 卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／大根の 赤しそふりかけ和え／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 271.5 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 92.9 mg	<b>タラとポテトの明太子ソース</b> (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげ の玉子とじ(小麦,卵,えび)／人参のさっぱり和え(小麦) ／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 339.7 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 98.33 mg
6/5 木	<b>ミックスフライ</b> (小麦,卵,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／こんにゃくと大 根菜の胡麻和え(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ 玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯 カロリー 493.4 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 63.941 mg	<b>八宝菜</b> (えび) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小 麦,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／ち くわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／昆布豆(小麦) カロリー 386.2 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 102.7 mg	<b>焼き鳥</b> (小麦,乳成分) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／野菜のコンソメ 煮(小麦,乳成分)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ (卵,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 304.9 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 68.9 mg
6/6 金	<b>ハンバーグ(おろしポン酢)</b> (小麦,卵,乳成分) キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／もやしと人参の塩 昆布和え(小麦,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小 麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 387.2 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 82.48 mg	<b>鶏の竜田揚げ</b> (小麦) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテト サラダ(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小 麦)／キャロットラペ(乳成分)／大根の旨煮(小麦) カロリー 367.1 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 76.96 mg	<b>アカウオの煮つけ</b> (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／玉子焼(小麦,卵)／大 根なます／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 307.6 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 74.83 mg

週平均

カロリー 463 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 356 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 321 kcal 食塩相当量 2.8 g