

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>7/7 月</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／のり塩ポテト(小麦)／うずら豆／人参と大根菜の胡麻和え(小麦)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 408.4 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 63.14 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>ぎょうざ(小麦)／ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／人参と大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 294.9 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 74.39 mg</p>	<p>鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵)</p> <p>エビとキャベツの中華炒め(えび)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 456.8 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 27.4 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 76.97 mg</p>
<p>7/8 火</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜と切干大根の煮物(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)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 523.8 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 65.41 mg</p>	<p>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／大根と大根菜の煮物(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 374.6 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 77.18 mg</p>	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)</p> <p>バンバンジー風和え物(小麦)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／枝豆とコーンの白和え／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 233.9 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 69.24 mg</p>
<p>7/9 水</p>	<p>サケの塩焼</p> <p>春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 445.1 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.3 g カルシウム 44.05 mg</p>	<p>エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)</p> <p>カロリー 414.9 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 92.46 mg</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>笹かま・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根なます／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)</p> <p>カロリー 307.3 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 46.03 mg</p>
<p>7/10 木</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 423.1 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 46.305 mg</p>	<p>鶏のみそだれかけ (小麦)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 293.2 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 74.27 mg</p>	<p>アジの南蛮 (小麦)</p> <p>オムレツ(ミートソース)(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <p>カロリー 310 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 93.5 mg</p>
<p>7/11 金</p>	<p>白身フライ (小麦,卵)</p> <p>小松菜とあげの煮物(小麦)／卵の花(小麦)／大根の梅酢漬／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 445.3 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 89.41 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／うずら豆</p> <p>カロリー 351.3 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 79.31 mg</p>	<p>豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 337.4 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 169 mg</p>

週平均 カロリー 449 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均 カロリー 346 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均 カロリー 329 kcal 食塩相当量 2.4 g