

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>7/14</p> <p>月</p>	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／赤しそふりかけご飯</p> <p>カロリー 445.3 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 65.5 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 87.11 mg</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／あげと昆布の煮物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしの醤油和え(小麦)</p> <p>カロリー 260.3 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 72.1 mg</p>	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 321.3 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 127 mg</p>
<p>7/15</p> <p>火</p>	<p>サバの味噌煮 (小麦)</p> <p>大根とあげの塩麴煮／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／ご飯</p> <p>カロリー 383.5 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 42.55 mg</p>	<p>八宝菜 (えび)</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 405 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 140.1 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)</p> <p>カロリー 357.6 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 109 mg</p>
<p>7/16</p> <p>水</p>	<p>豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>春雨と野菜の炒め物(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／うぐいす豆／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 543.9 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 30.75 mg</p>	<p>鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／人参のさっぱり和え(小麦)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 436.5 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 72.52 mg</p>	<p>サケの塩焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の赤しそふりかけ和え／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 284.5 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 74.47 mg</p>
<p>7/17</p> <p>木</p>	<p>アジのみりん干し風味フライ (小麦,乳成分)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／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)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 511.3 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 111.27 mg</p>	<p>アカウオの煮つけ (小麦)</p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／大根の梅酢漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 265.4 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 115.3 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／黒豆(小麦)／卵の花(小麦)</p> <p>カロリー 374.1 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 66.24 mg</p>
<p>7/18</p> <p>金</p>	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>ウナギのかば焼(小麦)／ほうれん草のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 423 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 94.46 mg</p>	<p>豚肉と大根の塩麴煮 (小麦)</p> <p>ウナギのかば焼(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／卵の花(小麦)／きゅうりとわかめの酢の物／うぐいす豆</p> <p>カロリー 290.3 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 66.47 mg</p>	<p>エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>ウナギのかば焼(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／そら豆とじゃがいもの煮物(小麦)</p> <p>カロリー 405.4 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 82.8 mg</p>

週平均 カロリー 461 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均 カロリー 331 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均 カロリー 349 kcal 食塩相当量 2.4 g