

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

8/11 月	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の煮 浸し(小麦)／大根の梅酢漬／蓮根ときくらげの炒め物 (小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 434.4 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 11.4 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 52.68 mg	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／お麴の玉子とじ(小麦, 卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青 さ)(小麦,卵)／うぐいす豆 カロリー 404.5 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.9 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 70.84 mg	タラのちゃんちゃん焼 (小麦) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子 とじ(小麦,卵,えび)／オクラといんげんの梅和え／蓮根と ときくらげの炒め物(小麦,乳成分) カロリー 262.2 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 98.66 mg
8/12 火	アジの塩焼 (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)／うぐいす豆／じゃがいものトマトソース煮(小麦) ／高菜ご飯(小麦) カロリー 347.2 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 2.8 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.2 g カルシウム 49.65 mg	シイラのバジル焼 (バジルマヨソースがけ) (小麦,卵) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／野菜のゆず風 味煮(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／チンゲン 菜の和え物(小麦)／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 243 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 86.22 mg	豚バラの青じそ炒め (小麦,卵) 白身フライ(小麦)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサ ラダ(小麦,卵,かに)／わかめと人参のさっぱり和え(小 麦)／白菜煮(小麦) カロリー 500.1 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 35.6 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 64.72 mg
8/13 水	豚しゃぶ (小麦,卵) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松 菜のあっさり煮(小麦)／ポテトサラダ(卵)／こんにやくと 玉ねぎの甘辛煮(小麦)／赤しそふりかけご飯 カロリー 519.4 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.2 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 64.3 mg	牛肉柳川風 (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／ほ うれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／人参のマスタード 玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにやくと玉ねぎの甘辛煮(小麦) カロリー 345.8 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 61.77 mg	メヌケの煮つけ (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／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／ひじ き煮(小麦) カロリー 389.5 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 4.4 g カルシウム 83.42 mg
8/14 木	年間スケジュールにより8/14(木)・8/15(金)はお休みさせていただきます。		
8/15 金	締切日は7/30(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。		

週平均

カロリー 434 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 331 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 384 kcal 食塩相当量 3.6 g