

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

8/18 月	サバの塩焼 (小麦) 白菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(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 カロリー 409.2 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 69.25 mg	アジの梅しそフライ (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／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) カロリー 446.8 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 30.8 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 91.3 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) エビとキャベツの中華炒め(えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／昆布豆(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 389.1 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 98.55 mg
8/19 火	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) ちくわといんげんの玉子とじ(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／白菜煮(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 474.1 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 88.68 mg	豚焼肉 (小麦) 炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／大根なます／白菜煮(小麦) カロリー 281.6 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 80.81 mg	サケの塩焼 (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／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 286 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 41.89 mg
8/20 水	海鮮エビ入りカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 焼売(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 510.9 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 73.41 mg	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／きんぴらごぼう(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分) カロリー 365.6 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 82.2 mg	チキントマトカレー (小麦,卵) 海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 410.1 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 55.24 mg
8/21 木	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／のり塩ポテト(小麦)／ご飯 カロリー 560.8 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 43.89 mg	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 白身フライ(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／黒豆(小麦) カロリー 386.5 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 103.9 mg	アジの南蛮 (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 313 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 108.2 mg
8/22 金	アカウオの煮つけ (小麦) 大根とあげの塩麴煮／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／昆布豆(小麦)／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 337.6 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 3.0 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 78.7 mg	煮サバ (小麦) ぎょうざ(小麦)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 312.3 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 60 mg	牛肉柳川風 (小麦) サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／大根の梅酢漬／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 410.6 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 59.27 mg

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 359 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 362 kcal 食塩相当量 2.2 g