

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

8/25 月	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦)／黒豆(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 451.9 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.7 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 98.44 mg	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／大根の生姜煮(小麦) カロリー 356.3 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 81.5 mg	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) オムレツ(ミートソース)(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／うぐいす豆／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 447.7 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 27.2 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 126.6 mg
8/26 火	アカウオの照り焼 (小麦) 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)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 335.7 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 4.8 g 炭水化物 58.8 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 82.24 mg	白身魚(ホキ)の和風マヨソース (小麦,卵) ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／じゃがいもの梅和え(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) カロリー 327.2 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 61.43 mg	豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分) チヂミ・焼売(小麦,卵)／大根とあげの煮物(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／じゃがいもの梅和え(小麦) カロリー 400.3 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 26.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 57.41 mg
8/27 水	肉じゃが (小麦) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯 カロリー 390.8 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 7.1 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 56.36 mg	焼き鳥 (小麦,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／ポテトサラダ(卵)／昆布豆(小麦) カロリー 272.1 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 116.7 mg	アカウオの煮つけ (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦) カロリー 262.2 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.7 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 103.8 mg
8/28 木	サケの塩焼 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／きゅうりと大根の甘酢漬／ご飯 カロリー 410.7 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.2 g 炭水化物 62.0 g 食塩相当量 1.3 g カルシウム 44.59 mg	八宝菜 (えび) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 380.9 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 21.0 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 101.4 mg	鶏の竜田揚げ (小麦) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／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)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 346.6 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 59.4 mg
8/29 金	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) 大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／ほうれん草のお浸し(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根とミンチの炒め物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 484.5 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 72.89 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) 笹かま(小麦,卵)／大根とあげの煮物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 339.2 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.7 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 109.6 mg	サバの塩焼 (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 289.5 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.2 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 71.7 mg

週平均

カロリー 415 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 335 kcal 食塩相当量 2.9 g

週平均

カロリー 349 kcal 食塩相当量 2.6 g