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

9/15 月	<p>サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ご飯(おかか)(小麦)</p> <p>カロリー 502.2 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 33.37 mg</p>	<p>シシャモの磯辺揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)</p> <p>カロリー 331.3 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 202.3 mg</p>	<p>豚肉と大根のみそ煮 (小麦)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 336.2 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 69.35 mg</p>
	9/16 火	<p>鶏の竜田揚げ (小麦)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／昆布豆(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 482.7 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 39.74 mg</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ごぼうの甘辛炒め(小麦)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)</p> <p>カロリー 317.1 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 96.86 mg</p>
9/17 水	<p>エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／さつまいもの白和え／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 352.9 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 5.2 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 73.25 mg</p>	<p>サバの塩焼 (小麦)</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)</p> <p>カロリー 335.1 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 43.97 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／大根なます／ひじき煮(小麦)</p> <p>カロリー 332.7 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 96.35 mg</p>
9/18 木	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／ご飯</p> <p>カロリー 428.9 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 72.44 mg</p>	<p>バジルチキン (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／大豆のトマト煮(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 442.8 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 28.4 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 64.99 mg</p>	<p>ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／こんにやくのみそ炒め</p> <p>カロリー 393.4 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 69.95 mg</p>
9/19 金	<p>アジの塩焼</p> <p>蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／のり塩ポテト(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 403 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 40.46 mg</p>	<p>海鮮中華炒め</p> <p>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／こんにやくのみそ炒め／かぼちゃの白和え／チンゲン菜のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 264.7 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 124.6 mg</p>	<p>鶏の塩麴焼</p> <p>アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／昆布豆(小麦)／じゃがいものマトソース煮(小麦)</p> <p>カロリー 297 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 56.91 mg</p>

週平均 カロリー 434 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均 カロリー 338 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均 カロリー 323 kcal 食塩相当量 2.5 g