

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

10/13 月	八宝菜 (えび) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／枝豆とコーンの白和え／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 446.6 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.3 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 55.57 mg	サバの味噌煮 (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／枝豆とコーンの白和え／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 352.5 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 4.0 g カルシウム 110.3 mg	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／昆布豆(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 453.8 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 27.6 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 83.4 mg
10/14 火	ビーフカレー (小麦) お麩の玉子とじ(小麦,卵)／ひじきの佃煮(小麦)／大根の梅酢漬／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／ご飯 カロリー 413.3 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 10.8 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 85.02 mg	ミンチカツ (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／スパサラ(小麦,卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 396.1 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 23.3 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 94.19 mg	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜の煮物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根とひじきの煮物(小麦) カロリー 296.5 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 3.7 g カルシウム 75.94 mg
10/15 水	アジの南蛮 (小麦) 高菜明太子スパゲティー(小麦,卵,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／赤しそふりかけご飯 カロリー 487.3 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 63.53 mg	タラの和風あんかけ (小麦,乳成分) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(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)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／大根とこんにゃくの旨煮(小麦) カロリー 273.5 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 104 mg	牛すき焼き煮 (小麦) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 359.1 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 81.86 mg
10/16 木	やきとり (小麦,乳成分) 野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 438.5 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.9 g 炭水化物 63.7 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 40.1 mg	肉じゃが (小麦) 海鮮しゅうまい(小麦,かに)／炒り豆腐(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／もやしの醤油和え(小麦) カロリー 339.7 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 15.3 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 61.45 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 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)／ひじきの白和え(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵) カロリー 451.3 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 32.4 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 100.4 mg
10/17 金	煮サバ (小麦) 紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ポテトサラダ(卵)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 407.2 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.0 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 82.35 mg	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) バンバンジー風和え物(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／黒豆(小麦)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 298.3 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.0 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 100.3 mg	豚角煮・焼売 (小麦,卵,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／春雨の甘酢炒め(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)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 337.6 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 65.57 mg

週平均

カロリー 439 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 332 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 380 kcal 食塩相当量 2.9 g