

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

10/20 月	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／さくら漬／ご飯 カロリー 476.2 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 77.47 mg	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦) カロリー 444.4 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.0 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 71.85 mg	サワラの照り焼 (小麦) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 271.2 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.3 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 84.77 mg
10/21 火	エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 大根のそぼろ煮(小麦)／明太子マッシュポテト(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦)／ご飯 カロリー 395.5 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 9.5 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 66.16 mg	八宝菜 (えび) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／大根の旨煮(小麦) カロリー 383.5 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 22.7 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 90.04 mg	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／大根なます／ひじき煮(小麦) カロリー 420.5 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 25.9 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 79.28 mg
10/22 水	焼豚 (小麦,卵,乳成分) 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／黒豆(小麦)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／ご飯(若菜) カロリー 387 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 7.4 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 43.86 mg	ビーフカレー (小麦) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／白菜煮(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分) カロリー 306.7 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 80.81 mg	カレイの煮つけ (小麦) 豚肉のチャプチェ(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／うぐいす豆／こんにゃくのみそ炒め カロリー 337.9 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.3 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 69.67 mg
10/23 木	マグロカツ (小麦,卵,乳成分) ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／せんまい漬(小麦)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 440.9 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 9.7 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 61.08 mg	白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／卵の花(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 183.4 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 4.6 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 90.33 mg	豚バラの中華みそ炒め (小麦,卵,乳成分) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 318.5 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 22.4 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 47.78 mg
10/24 金	牛すき焼き煮 (小麦) カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 401.8 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 7.1 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 82.22 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) チヂミ(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分) カロリー 425 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 28.6 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 105.8 mg	アジの南蛮 (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／キャベツの塩レモン炒め／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 334.9 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 137.9 mg

週平均

カロリー 420 kcal 食塩相当量 2.1 g

週平均

カロリー 349 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 337 kcal 食塩相当量 2.4 g