

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

10/27 月	海鮮中華炒め 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)／うずら豆／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー 349.4 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 5.6 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 1.2 g カルシウム 102.8 mg	シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ) (小麦,卵) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／ひじき煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 333.2 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 81.78 mg	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分) カロリー 333.4 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 3.9 g カルシウム 111.7 mg
10/28 火	豚肉と大根の塩麴煮 (小麦) 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 458.3 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 13.9 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 77.64 mg	鶏のみそだれがけ (小麦) アサリと大根の生姜煮(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／うずら豆 カロリー 303.1 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 55.7 mg	サケの塩焼 (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／炒り豆腐(小麦,卵)／大根の梅酢漬／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 301.3 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 62.56 mg
10/29 水	サワラの照り焼 (小麦) 小松菜とあげの煮物(小麦)／卵の花(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／ご飯 カロリー 405.6 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.0 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 73.38 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／ひじきの白和え(小麦)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分) カロリー 512.8 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 32.0 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 90.84 mg	豚の生姜焼 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 386.5 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 24.4 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 98.38 mg
10/30 木	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／白菜と人参の煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／ご飯 カロリー 459.6 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 63.7 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 52.84 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／お麴と白菜の煮物(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 399.5 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 24.9 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 47.4 mg	八宝菜 (卵,えび) 蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦) カロリー 324.5 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 19.1 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 71.98 mg
10/31 金	白身フライ (小麦,卵,乳成分) 大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／のり塩ポテト(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／ほうれん草と人参の胡麻和え(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 450.1 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 65.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 78.59 mg	イワシの生姜煮 (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／焼売(小麦,卵,乳成分)／きんぴらごぼう(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 288.9 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.6 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 146.7 mg	鶏のソテーとレモン醤油パスタ (小麦,えび) 白身フライ(小麦)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 505.3 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 31.4 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 117.8 mg

週平均

カロリー 425 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 367 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 2.8 g