

あきしお
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

12/1 月	ポークチャップ (小麦, 乳成分) ちくわといんげんの玉子とじ(小麦, 卵) / チンゲン菜と人参のお浸し(小麦) / 大根の梅酢漬 / きのこのバターソテー(小麦, 卵, 乳成分) / ご飯 カロリー 451.5 kcal 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦, 卵) 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) / じゃがいもの梅和え(小麦) / 大根と紫キャベツのさっぱり漬 / きのこのバターソテー(小麦, 卵, 乳成分) カロリー 455.3 kcal 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.7 g	クラムチャウダー (小麦, 卵, 乳成分) 合鴨スモーク(小麦) / ナポリタン(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) カロリー 277.6 kcal 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.9 g
	サワラの照り焼 (小麦) 大根のそぼろ煮(小麦) / 玉ねぎの塩炒め(小麦, 乳成分) / 人参のさっぱり和え(小麦) / さつまいもの玉子サラダ(小麦, 卵, 乳成分) / ご飯 カロリー 411.6 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.9 g	アカウオの煮つけ (小麦) 牛肉コロッケ(小麦, 卵, 乳成分) / 大根のゆずあんかけ(小麦, 卵, かに) / きんぴらごぼう(小麦) / カレー風味のかぼちゃサラダ(卵) / うぐいす豆 カロリー 307.1 kcal 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.3 g	豚の生姜焼 (小麦) チヂミ・焼壳(小麦, 卵) / 大根とあげの煮物(小麦) / じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦) / ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 344 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g
12/2 火	ハンバーグ(クリームソース) (小麦, 卵, 乳成分) ほうれん草の玉子炒め(小麦, 卵, 乳成分) / 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦) / うぐいす豆 / マカロニの和風明太子和え(小麦, 卵, 乳成分) / ご飯(昆布)(小麦) カロリー 472.2 kcal 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛すき焼き煮 (小麦) エビしんじょう(小麦, 卵, 乳成分, えび) / 切干大根とひじきのサラダ(小麦, 卵) / あげとミニチの彩り煮(小麦) / チンゲン菜の和え物(小麦) / 玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 329.9 kcal 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 蒸し鶏のサラダ(小麦, 卵) / 炒り豆腐(小麦, 卵) / 黒豆(小麦) / こんにゃくのみそ炒め カロリー 244.6 kcal 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.4 g
	アジのみりん干し風味フライ (小麦) 切干大根とひじきのサラダ(小麦, 卵) / 人参とハムの炒め物(小麦, 卵, 乳成分) / チンゲン菜の和え物(小麦) / 白菜とえのきの煮物(小麦, えび) / ご飯(おかか)(小麦) カロリー 521.1 kcal 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	サバの塩焼 (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦, 卵) / 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦) / ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦, 卵) / オクラといんげんの梅和え / 人参とハムの炒め物(小麦, 卵, 乳成分) カロリー 220 kcal 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g	やきとり (小麦, 乳成分) エビしんじょう(小麦, 卵, 乳成分, えび) / 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) / 白菜とえのきの煮物(小麦, えび) カロリー 367.3 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
12/4 木	マーボー豆腐 (小麦, 乳成分) 炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦) / かぼちゃの和え物(小麦, 卵, 乳成分) / ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦, 卵) / 切干大根と煮干しエビの煮物(小麦, えび) / ご飯 カロリー 448.6 kcal 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) エビぎょうざ(小麦, 卵, 乳成分, えび) / お麩の玉子とじ(小麦, 卵) / もやしと人参の煮浸し(小麦, 乳成分) / 枝豆とコーンの白和え / 玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 260.8 kcal 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.5 g	ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) (小麦, 卵, 乳成分, えび) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦, 卵, 乳成分) / ちくわといんげんの玉子とじ(小麦, 卵) / ひじきの白和え(小麦) / 切干大根と煮干しエビの煮物(小麦, えび) カロリー 517.3 kcal 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.5 g
	週平均 カロリー 461 kcal 食塩相当量 2.0 g	週平均 カロリー 315 kcal 食塩相当量 2.5 g	週平均 カロリー 350 kcal 食塩相当量 2.8 g