

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

12/15 月	牛すき焼き煮 (小麦) もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／大豆のトマト煮(小麦)／彩りマカロニ(小麦,卵)／ほうれん草の煮浸し(小麦)／ご飯 カロリー 487.6 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 67.36 mg	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／さくら漬 カロリー 405 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 22.7 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 3.4 g カルシウム 137.5 mg	タラのグリル 洋風レモン風味ソース (小麦,卵,乳成分) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／うぐいす豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 346.6 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.2 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 85.54 mg
12/16 火	八宝菜 (えび) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／大根なます／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／ご飯 カロリー 424.4 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 12.1 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 74.09 mg	八宝菜 (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)／ひじきの佃煮(小麦)／大根のからし和え(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 353.4 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 124.5 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦) カロリー 370.1 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 23.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 99.23 mg
12/17 水	揚げ鶏の照りマヨソースがけ (小麦,卵) 焼売・もやしの醤油和え(小麦,卵)／あげと昆布の煮物(小麦)／かぼちゃの白和え／黒豆(小麦)／ご飯 カロリー 513.4 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 50.96 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／かぼちゃの白和え／昆布豆(小麦) カロリー 410.2 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 29.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 71.92 mg	サバの味噌煮 (小麦) 牛肉コロツケ(小麦,卵,乳成分)／野菜のゆず風味煮(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／あげと昆布の煮物(小麦) カロリー 349 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 55.23 mg
12/18 木	煮サバ (小麦) 切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分)／赤しそふりかけご飯 カロリー 448 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.6 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 70.71 mg	アジの竜田揚げ (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 328.5 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 101.6 mg	牛肉柳川風 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／大根のからし和え(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦) カロリー 294.6 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 51.85 mg
12/19 金	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) 春雨と野菜の炒め物(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／たたききゅうり(小麦)／ご飯(若菜) カロリー 420.8 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.9 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 46.94 mg	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／蓮根のゆかり和え／大根の旨煮(小麦) カロリー 315.3 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 63.26 mg	エビチリ (小麦,卵,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／白菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいものゆずマヨサラダ(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦) カロリー 311.9 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 139 mg

週平均

カロリー 459 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 362 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 334 kcal 食塩相当量 2.7 g