

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

12/22 月	サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分) お麴の玉子とじ(小麦,卵)／大根の旨煮(小麦)／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)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／ご飯(梅干し) カロリー 492.8 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 44.11 mg	カレイの煮つけ (小麦) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／うずら豆 カロリー 313.4 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.5 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 89.08 mg	ポークチャップ (小麦,乳成分) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／小松菜とあげの煮物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 365.8 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 25.2 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 89 mg
12/23 火	鶏の塩麴焼 ごぼうの胡麻酢漬(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／ポテトサラダ(卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 461 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 59.49 mg	焼豚・オムレツ (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／蓮根とひじきの煮物(小麦) カロリー 217.3 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 9.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 114.6 mg	イワシフライ (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／豆腐のかき玉あんかけ(小麦,卵,かに)／うずら豆／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦) カロリー 482.8 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 31.0 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 104.5 mg
12/24 水	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) カレーコロッケ(小麦,乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦)／キャロットラペ(乳成分)／チンゲン菜と人参のお浸し(小麦)／コンソメご飯(小麦) カロリー 482.5 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 62.09 mg	ミックスフライ(エビ・サーモンマヨフライ) (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 399.3 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 23.3 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 51.77 mg	ハンバーグ(クリームソース) (小麦,卵,乳成分) エビとキャベツの中華炒め(えび)／ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 395.4 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 24.7 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 76.48 mg
12/25 木	肉じゃが (小麦) 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／うずら豆／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯 カロリー 398.6 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 6.3 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 64.49 mg	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／小松菜と人参のナムル(小麦) カロリー 409 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 26.7 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 117.1 mg	サケの塩焼 (小麦) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 332.4 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 63.29 mg
12/26 金	アジの南蛮 (小麦) スパサラ(小麦,卵)／ひじき煮(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯 カロリー 477.8 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.3 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 109.3 mg	サワラの照り焼 (小麦) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 282.4 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.9 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 79.95 mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 345.8 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 19.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 104.6 mg

週平均

カロリー 463 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 324 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均

カロリー 384 kcal 食塩相当量 2.6 g