

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

12/29 月	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／うぐいす豆／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／高菜ご飯(小麦)</p> <p>カロリー 479.9 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 75.45 mg</p>	<p>マーボー豆腐 (小麦,乳成分)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦,かに)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／もやしと人参のナムル</p> <p>カロリー 380.4 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 19.5 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 82.32 mg</p>	<p>エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／ほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分)／黒豆(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)</p> <p>カロリー 466 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 32.6 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 43.65 mg</p>
12/30 火	<p>エビチリ (小麦,卵,えび)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 449.7 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.4 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 116.7 mg</p>	<p>アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいものトマトソース煮(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／うぐいす豆</p> <p>カロリー 226.2 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 76.42 mg</p>	<p>鶏のみそだれがけ (小麦)</p> <p>ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／大根の赤しそふりかけ和え／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)</p> <p>カロリー 368.6 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.0 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 75.14 mg</p>
12/31 水	<p>年間スケジュールにより12/31(水)～ 1/2(金)はお休みさせていただきます。</p> <p>締切日は12/17(水)です。通常と異なりますのでご注意ください。</p>		
1/1 木			
1/2 金			

週平均

カロリー 465 kcal 食塩相当量 1.7 g

週平均

カロリー 303 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 417 kcal 食塩相当量 2.3 g