

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

1/19 月	エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) 白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)／さつまいものさっぱりサラダ(卵)／うずら豆／ご飯 カロリー 354.9 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 4.5 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.1 g カルシウム 100.4 mg	シーフードクリームグラタン風 (小麦,卵,乳成分,えび,かに) オムレツ(ミートソース)(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの煮物(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／うずら豆 カロリー 285.6 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 55.39 mg	豚しゃぶ (小麦,卵) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 400.7 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 28.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 99.53 mg
1/20 火	鶏のレモンソース (小麦) 野菜のゆず風味煮(小麦)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 459.4 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.0 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 31.55 mg	牛肉柳川風 (小麦) 白身魚の磯辺フライ(小麦)／もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分)／お麩と小松菜のあっさり煮(小麦)／オクラとわかめの青じそサラダ(小麦)／さくら漬 カロリー 299.7 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 73.15 mg	八宝菜 (卵,えび) ぎょうざ・ウインナー(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／ごぼうの甘辛炒め(小麦) カロリー 379.9 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 72.53 mg
1/21 水	煮サバ (小麦) ほうれん草のトマトクリームパスタ(小麦,卵,乳成分)／ひじきの佃煮(小麦)／人参のさっぱり和え(小麦)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵)／ご飯 カロリー 415.1 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.5 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 62.63 mg	ブリの照り焼 (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／蓮根のゆかり和え／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 382.3 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 119.4 mg	酢鶏 (小麦,卵,乳成分) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／大根のからし和え(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め カロリー 386.1 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 90.16 mg
1/22 木	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) 焼売・もやしの醤油和え(小麦,卵)／卵の花(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／小松菜のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 474.6 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 60.34 mg	鶏のみそだれがけ (小麦) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 307.6 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 126.7 mg	サバの塩焼 (小麦) バンバンジー風和え物(小麦)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／うずら豆／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分) カロリー 293 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.8 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 46.43 mg
1/23 金	マグロカツ (小麦,卵,乳成分) 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／赤しそふりかけご飯 カロリー 455.7 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 11.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 66.57 mg	サーモンフライ (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根と大根菜の煮物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 537.1 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 38.4 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 65.61 mg	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) 白身フライ(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／さつまいもの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 461.1 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 25.0 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 80.82 mg

週平均

カロリー 432 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均

カロリー 362 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 384 kcal 食塩相当量 2.8 g