

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

2/2 月	<div>玉子焼 (小麦,卵)</div> <div>切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／お麩と白菜の煮物(小麦)／チンゲン菜の和え物(小麦)／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(梅干し)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>464</div><div>14.5</div><div>2.8</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>15.7</div><div>64.3</div><div>116.4</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>ミックスフライ(エビ・ツナマヨフライ) (小麦,卵,乳成分,えび)</div> <div>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／キャロットラペ(乳成分)／黒豆(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>429.7</div><div>25.5</div><div>2.3</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>13.2</div><div>37.7</div><div>101.3</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>牛すき焼き煮 (小麦)</div> <div>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／切干大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／じゃがいもの梅マヨサラダ(卵)／大豆のトマト煮(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>301.7</div><div>12.9</div><div>3.8</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>14.9</div><div>29.7</div><div>105.5</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>
2/3 火	<div>やきとり (小麦,乳成分)</div> <div>大根と椎茸の煮物(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／巻き寿司・ミニいなり(小麦,卵)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>446.3</div><div>17.4</div><div>2.8</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>19.6</div><div>53.5</div><div>121.3</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分)</div> <div>イワシの磯辺フライ(小麦,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／こんにゃくのみそ炒め／かぼちゃの白和え／チンゲン菜のお浸し(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>317.2</div><div>16.0</div><div>3.7</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>12.7</div><div>31.7</div><div>89.11</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>イワシフライ (小麦)</div> <div>蒸し鶏のレモンドレッシング和え／小松菜とあげの煮物(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>489.6</div><div>32.9</div><div>2.3</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>15.8</div><div>32.1</div><div>110.9</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>
2/4 水	<div>サケの照り焼 (小麦)</div> <div>春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／昆布豆(小麦)／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>413.3</div><div>7.6</div><div>1.7</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>14.1</div><div>69.7</div><div>44.2</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>八宝菜 (えび)</div> <div>鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／さつまいもの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／大根の旨煮(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>364.6</div><div>20.1</div><div>3.9</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>14.3</div><div>32.6</div><div>91.43</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>豚バラの青じそ炒め (小麦,卵)</div> <div>ぎせい豆腐(小麦,乳成分,えび)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／オクラといんげんの梅和え／椎茸のレモンソテー(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>367.2</div><div>25.4</div><div>3.4</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>13.9</div><div>21.3</div><div>69.59</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>
2/5 木	<div>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</div> <div>紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／きんぴらごぼう(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／じゃがいもといんげんの煮物(小麦,卵,乳成分)／ご飯</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>461.1</div><div>12.6</div><div>2.3</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>12.6</div><div>70.7</div><div>47.83</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>鶏のレモンソース (小麦)</div> <div>カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／紅生姜香る野菜の玉子とじ(小麦,卵)／きんぴらごぼう(小麦)／きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵)／高菜漬(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>294.2</div><div>17.7</div><div>2.8</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>16.6</div><div>15.7</div><div>76.45</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>サワラの塩麴焼 (小麦)</div> <div>ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／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／ほうれん草のお浸し(小麦)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>315.8</div><div>14.3</div><div>3.0</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>21.5</div><div>24.9</div><div>99.5</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>
2/6 金	<div>海鮮エビ入りカツ (小麦,卵,乳成分,えび)</div> <div>豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／白菜と人参の煮物(小麦)／せんまい漬(小麦)／もやしの醤油和え(小麦)／ご飯</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>513.8</div><div>18.6</div><div>2.3</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>12.0</div><div>72.0</div><div>43.81</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>サバの味噌煮 (小麦)</div> <div>蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>293.7</div><div>15.5</div><div>3.2</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>16.4</div><div>25.0</div><div>67.33</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>	<div>甘辛ささみフライ (小麦,卵)</div> <div>アサリと大根の生姜煮(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)</div> <div><div><div>カロリー</div><div>脂 質</div><div>食塩相当量</div></div><div><div>305.5</div><div>13.6</div><div>2.7</div></div><div><div>kcal</div><div>g</div><div>g</div></div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>カルシウム</div></div><div><div>11.8</div><div>33.6</div><div>78.92</div></div><div><div>g</div><div>g</div><div>mg</div></div></div>

週平均

カロリー 460 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均

カロリー 340 kcal 食塩相当量 3.2 g

週平均

カロリー 356 kcal 食塩相当量 3.0 g