

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

<p>2/9</p> <p>月</p>	<p>牛すき焼き煮 (小麦)</p> <p>炒り豆腐(小麦,卵)／切干大根と煮干しエビの煮物(小麦,えび)／オクラといんげんの梅和え／のり塩ポテト(小麦)／ご飯</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>411.9 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>7.6 g</td><td>炭水化物</td><td>69.4 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td><td>カルシウム</td><td>85.11 mg</td></tr> </table>	カロリー	411.9 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂 質	7.6 g	炭水化物	69.4 g	食塩相当量	2.5 g	カルシウム	85.11 mg	<p>豚しゃぶ (小麦,卵)</p> <p>玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／蓮根とひじきの煮物(小麦)／玉ねぎの塩麴和え／のり塩ポテト(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>419.5 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>29.0 g</td><td>炭水化物</td><td>23.1 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td><td>カルシウム</td><td>63.87 mg</td></tr> </table>	カロリー	419.5 kcal	たんぱく質	15.1 g	脂 質	29.0 g	炭水化物	23.1 g	食塩相当量	2.3 g	カルシウム	63.87 mg	<p>エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび)</p> <p>白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／大根の梅酢漬／のり塩ポテト(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>426.4 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>27.9 g</td><td>炭水化物</td><td>28.9 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>3.6 g</td><td>カルシウム</td><td>122.5 mg</td></tr> </table>	カロリー	426.4 kcal	たんぱく質	15.7 g	脂 質	27.9 g	炭水化物	28.9 g	食塩相当量	3.6 g	カルシウム	122.5 mg
カロリー	411.9 kcal	たんぱく質	13.1 g																																				
脂 質	7.6 g	炭水化物	69.4 g																																				
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	85.11 mg																																				
カロリー	419.5 kcal	たんぱく質	15.1 g																																				
脂 質	29.0 g	炭水化物	23.1 g																																				
食塩相当量	2.3 g	カルシウム	63.87 mg																																				
カロリー	426.4 kcal	たんぱく質	15.7 g																																				
脂 質	27.9 g	炭水化物	28.9 g																																				
食塩相当量	3.6 g	カルシウム	122.5 mg																																				
<p>2/10</p> <p>火</p>	<p>サワラの塩麴焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／卵の花(小麦)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>405.3 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.9 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>10.1 g</td><td>炭水化物</td><td>62.2 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.0 g</td><td>カルシウム</td><td>111.9 mg</td></tr> </table>	カロリー	405.3 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂 質	10.1 g	炭水化物	62.2 g	食塩相当量	2.0 g	カルシウム	111.9 mg	<p>天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに)</p> <p>合鴨スモーク(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／さつまいもと春菊の和風サラダ(小麦,卵)／昆布豆(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>340.3 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>16.0 g</td><td>炭水化物</td><td>33.4 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td><td>カルシウム</td><td>101.4 mg</td></tr> </table>	カロリー	340.3 kcal	たんぱく質	15.8 g	脂 質	16.0 g	炭水化物	33.4 g	食塩相当量	2.5 g	カルシウム	101.4 mg	<p>肉じゃが (小麦)</p> <p>アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／うぐいす豆／卵の花(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>300.9 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>10.2 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>14.0 g</td><td>炭水化物</td><td>33.7 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td><td>カルシウム</td><td>133.8 mg</td></tr> </table>	カロリー	300.9 kcal	たんぱく質	10.2 g	脂 質	14.0 g	炭水化物	33.7 g	食塩相当量	2.7 g	カルシウム	133.8 mg
カロリー	405.3 kcal	たんぱく質	15.9 g																																				
脂 質	10.1 g	炭水化物	62.2 g																																				
食塩相当量	2.0 g	カルシウム	111.9 mg																																				
カロリー	340.3 kcal	たんぱく質	15.8 g																																				
脂 質	16.0 g	炭水化物	33.4 g																																				
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	101.4 mg																																				
カロリー	300.9 kcal	たんぱく質	10.2 g																																				
脂 質	14.0 g	炭水化物	33.7 g																																				
食塩相当量	2.7 g	カルシウム	133.8 mg																																				
<p>2/11</p> <p>水</p>	<p>鶏天 (小麦,卵)</p> <p>大根とあげの煮物(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／黒豆(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ご飯(若菜)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>552.9 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>21.2 g</td><td>炭水化物</td><td>70.3 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>1.8 g</td><td>カルシウム</td><td>71.51 mg</td></tr> </table>	カロリー	552.9 kcal	たんぱく質	17.5 g	脂 質	21.2 g	炭水化物	70.3 g	食塩相当量	1.8 g	カルシウム	71.51 mg	<p>ビーフカレー (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい(小麦,乳成分,かに)／キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／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)／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>289.1 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>9.8 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>15.0 g</td><td>炭水化物</td><td>28.7 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td><td>カルシウム</td><td>66.82 mg</td></tr> </table>	カロリー	289.1 kcal	たんぱく質	9.8 g	脂 質	15.0 g	炭水化物	28.7 g	食塩相当量	2.8 g	カルシウム	66.82 mg	<p>ブリの照り焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵)／ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／ひじき煮(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>292.8 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>17.1 g</td><td>炭水化物</td><td>17.0 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>1.9 g</td><td>カルシウム</td><td>72.32 mg</td></tr> </table>	カロリー	292.8 kcal	たんぱく質	18.4 g	脂 質	17.1 g	炭水化物	17.0 g	食塩相当量	1.9 g	カルシウム	72.32 mg
カロリー	552.9 kcal	たんぱく質	17.5 g																																				
脂 質	21.2 g	炭水化物	70.3 g																																				
食塩相当量	1.8 g	カルシウム	71.51 mg																																				
カロリー	289.1 kcal	たんぱく質	9.8 g																																				
脂 質	15.0 g	炭水化物	28.7 g																																				
食塩相当量	2.8 g	カルシウム	66.82 mg																																				
カロリー	292.8 kcal	たんぱく質	18.4 g																																				
脂 質	17.1 g	炭水化物	17.0 g																																				
食塩相当量	1.9 g	カルシウム	72.32 mg																																				
<p>2/12</p> <p>木</p>	<p>八宝菜 (えび)</p> <p>お麴の玉子とじ(小麦,卵)／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)／人参の胡麻みそ炒め(小麦)／ご飯</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>439.9 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>12.4 g</td><td>炭水化物</td><td>65.7 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>1.5 g</td><td>カルシウム</td><td>63.67 mg</td></tr> </table>	カロリー	439.9 kcal	たんぱく質	14.2 g	脂 質	12.4 g	炭水化物	65.7 g	食塩相当量	1.5 g	カルシウム	63.67 mg	<p>白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>230.3 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>17.3 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>9.2 g</td><td>炭水化物</td><td>19.9 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td><td>カルシウム</td><td>42.49 mg</td></tr> </table>	カロリー	230.3 kcal	たんぱく質	17.3 g	脂 質	9.2 g	炭水化物	19.9 g	食塩相当量	2.5 g	カルシウム	42.49 mg	<p>油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)</p> <p>海鮮しゅうまい・ウインナー(小麦,卵,乳成分,かに)／大根と椎茸の煮物(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>394.8 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>21.6 g</td><td>炭水化物</td><td>30.6 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td><td>カルシウム</td><td>79.25 mg</td></tr> </table>	カロリー	394.8 kcal	たんぱく質	18.9 g	脂 質	21.6 g	炭水化物	30.6 g	食塩相当量	3.2 g	カルシウム	79.25 mg
カロリー	439.9 kcal	たんぱく質	14.2 g																																				
脂 質	12.4 g	炭水化物	65.7 g																																				
食塩相当量	1.5 g	カルシウム	63.67 mg																																				
カロリー	230.3 kcal	たんぱく質	17.3 g																																				
脂 質	9.2 g	炭水化物	19.9 g																																				
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	42.49 mg																																				
カロリー	394.8 kcal	たんぱく質	18.9 g																																				
脂 質	21.6 g	炭水化物	30.6 g																																				
食塩相当量	3.2 g	カルシウム	79.25 mg																																				
<p>2/13</p> <p>金</p>	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の塩昆布和え(小麦,乳成分)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／ご飯</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>508.6 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>19.4 g</td><td>炭水化物</td><td>66.7 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.0 g</td><td>カルシウム</td><td>51.66 mg</td></tr> </table>	カロリー	508.6 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂 質	19.4 g	炭水化物	66.7 g	食塩相当量	2.0 g	カルシウム	51.66 mg	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>429.4 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>26.7 g</td><td>炭水化物</td><td>25.9 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td><td>カルシウム</td><td>81.93 mg</td></tr> </table>	カロリー	429.4 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂 質	26.7 g	炭水化物	25.9 g	食塩相当量	2.8 g	カルシウム	81.93 mg	<p>クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分)</p> <p>ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／白菜煮(小麦)</p> <table> <tr> <td>カロリー</td><td>324.1 kcal</td><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr> <td>脂 質</td><td>16.8 g</td><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>3.1 g</td><td>カルシウム</td><td>106.6 mg</td></tr> </table>	カロリー	324.1 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂 質	16.8 g	炭水化物	29.4 g	食塩相当量	3.1 g	カルシウム	106.6 mg
カロリー	508.6 kcal	たんぱく質	13.5 g																																				
脂 質	19.4 g	炭水化物	66.7 g																																				
食塩相当量	2.0 g	カルシウム	51.66 mg																																				
カロリー	429.4 kcal	たんぱく質	19.6 g																																				
脂 質	26.7 g	炭水化物	25.9 g																																				
食塩相当量	2.8 g	カルシウム	81.93 mg																																				
カロリー	324.1 kcal	たんぱく質	13.5 g																																				
脂 質	16.8 g	炭水化物	29.4 g																																				
食塩相当量	3.1 g	カルシウム	106.6 mg																																				

週平均

カロリー 464 kcal 食塩相当量 2.0 g

週平均

カロリー 342 kcal 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 348 kcal 食塩相当量 2.9 g