

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

2/9 月	<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> <p>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>	<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> <p>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>	<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> <p>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 火	<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> <p>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>	<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> <p>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>
2/11 水	<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> <p>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>	<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> <p>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>	<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> <p>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 木	<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> <p>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>	<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> <p>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>	<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)／こんにやくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>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 金	<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> <p>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>	<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)／こんにや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> <p>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>	<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> <p>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</p>

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