

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

2/16 月	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 大根のそぼろ煮(小麦)／ほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／キャロットラペ(乳成分)／蓮根のきんぴら(小麦)／ご飯 カロリー 516.6 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 98.17 mg	サワラの塩麹焼 (小麦) 牛肉コロッケ(小麦,卵,乳成分)／春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／ちくわの味噌きんぴら(卵)／大根なます／ほうれん草のお浸し(小麦) カロリー 351 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 59.33 mg	牛肉柳川風 (小麦) アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／じゃがいものゆず風味の酢の物(小麦)／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 331 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 92.8 mg
2/17 火	肉じゃが (小麦) 春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／うずら豆／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦)／ご飯 カロリー 403 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 7.0 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 48.45 mg	やきとり (小麦,乳成分) エビとキャベツの中華炒め(えび)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／人参のマスタード玉子サラダ(小麦,卵,乳成分)／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 308.7 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 50.26 mg	アジの竜田揚げ (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／高菜明太子スパゲティ(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／お麴と小松菜のあっさり煮(小麦) カロリー 332.1 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 88.41 mg
2/18 水	アカウオの照り焼 (小麦) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／ちくわとニラの炒め物(小麦,卵)／枝豆とコーンの白和え／椎茸のレモンソテー(小麦)／ご飯 カロリー 391.7 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 5.1 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 37.13 mg	クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／お麴の玉子とじ(小麦,卵)／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／椎茸のレモンソテー(小麦) カロリー 247 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 83.25 mg	チキントマトカレー (小麦,卵) チヂミ(小麦,卵,乳成分)／大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに)／人参のさっぱり和え(小麦)／ひじきとミンチの炒め物(小麦) カロリー 377.1 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 82.74 mg
2/19 木	ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分) 小松菜とあげの煮物(小麦)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／かぼちゃサラダ(卵)／ニラ玉(小麦,卵,乳成分)／赤しそふりかけご飯 カロリー 471.8 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 14.8 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 93.51 mg	豚の生姜焼 (小麦) 笹かま(小麦,卵)／白菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの佃煮(小麦)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／人参の胡麻みそ炒め(小麦) カロリー 268.1 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 90.88 mg	サケの塩焼 (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／チンゲン菜の和え物(小麦)／白菜と椎茸の旨煮(小麦) カロリー 231.3 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.9 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 96.96 mg
2/20 金	白身フライ (小麦,卵) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじき煮(小麦)／大根の梅酢漬／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 473 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 17.6 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 63.32 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／大根の塩煮(小麦,卵,乳成分)／さつまいものマッシュポテト風(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の和え物(小麦)／うずら豆 カロリー 509 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 30.9 g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 89.98 mg	豚肉と大根のみそ煮 (小麦) エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨と野菜の炒め物(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵) カロリー 317.5 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 76.33 mg

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 337 kcal 食塩相当量 2.3 g

週平均

カロリー 318 kcal 食塩相当量 2.7 g