

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

2/23 月	甘辛ささみフライ (小麦,卵) カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／蓮根のゆかり和え／かぼちゃの白和え／ご飯 カロリー 453.7 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.8 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 79.65 mg	豚焼肉 (小麦) 炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】(小麦)／切干大根とひじきのサラダ(小麦,卵)／ごぼうの胡麻みそ煮(小麦)／かぼちゃの白和え／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 299.1 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 120.4 mg	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) 合鴨スモーク(小麦)／大根とあげの煮物(小麦)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦) カロリー 277.4 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 92.42 mg
2/24 火	サバの塩焼 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／大根の旨煮(小麦)／ご飯(昆布)(小麦) カロリー 412.5 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.7 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 24.12 mg	玉子焼 (小麦,卵) バンバンジー風和え物(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／じゃがいもの梅和え(小麦)／ちくわのレモンマヨ和え(卵)／玉ねぎのおかか炒め(小麦) カロリー 315.7 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 119.9 mg	揚げ鶏の照りマヨソースがけ (小麦,卵) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／玉ねぎの塩麴和え／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分) カロリー 338.9 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 58.66 mg
2/25 水	ビーフカレー (小麦) 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／ほうれん草のお浸し(小麦)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／うぐいす豆／ご飯 カロリー 417.2 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.4 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 91.92 mg	鶏のマスタードマヨソースがけ (小麦,卵) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分)／白菜とツナの煮物(小麦,乳成分)／オクラといんげんの胡麻和え(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 423.9 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 26.4 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 78.3 mg	イワシの生姜煮 (小麦) 豚肉のチャプチェ(小麦)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／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) カロリー 356.5 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 127.2 mg
2/26 木	アジの南蛮 (小麦) スパサラ(小麦,卵)／くわいとちくわの煮物(小麦,卵)／小松菜とコーンの胡麻和え(小麦)／あげと昆布の煮物(小麦)／ご飯 カロリー 492.8 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 87.49 mg	カレイの煮つけ (小麦) ミニハンバーグ(小麦,卵,乳成分)／白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵)／ちくわのきんぴら(小麦,卵)／ポテトサラダ(卵)／うぐいす豆 カロリー 281.9 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 88.51 mg	豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分) エビとブロッコリーのサラダ(卵,乳成分,えび)／炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦)／枝豆とコーンの白和え／あげと昆布の煮物(小麦) カロリー 440.4 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 30.7 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 97.17 mg
2/27 金	豚しゃぶ (小麦,卵) 白菜とあげの煮物(小麦)／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)／きゅうりとわかめの酢の物／小松菜と人参のナムル(小麦)／ご飯(おかか)(小麦) カロリー 459.9 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 63.2 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 91.04 mg	牛すき焼き煮 (小麦) 白身フライ(小麦)／春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／卵の花(小麦)／大根の赤しそふりかけ和え／ひじき煮(小麦) カロリー 370.8 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 19.5 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 76.57 mg	エビカツ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め(小麦)／豆腐のそぼろあんかけ(小麦)／黒豆(小麦)／チンゲン菜と切干大根の煮物(小麦) カロリー 401 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 24.7 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 77.33 mg

週平均

カロリー 447 kcal 食塩相当量 1.7 g

週平均

カロリー 338 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 363 kcal 食塩相当量 2.6 g