

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

3/2 月	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 肉みそ田楽(大根)(小麦)／卵の花(小麦)／さつまいも と春菊の和風サラダ(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ 炒め(小麦,卵)／ご飯 カロリー 480.6 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 83.87 mg	アカウオの煮つけ (小麦) 鶏団子の甘酢あんかけ(小麦,卵,乳成分)／炊き合わせ【高野豆 腐・わかめ】(小麦)／じゃがいもとミンチのカレー煮(小麦)／大 根のからし和え(小麦,卵)／玉ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦, 卵) カロリー 316.3 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 4.2 g カルシウム 99.16 mg	鶏のみそだれがけ (小麦) アサリとほうれん草の玉子とじ(小麦,卵)／スパサラ(小 麦,卵)／せんまい漬(小麦)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 391.5 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 89.55 mg
3/3 火	バジルチキン (小麦,卵,乳成分) キャベツときくらげの玉子炒め(小麦,卵)／ごぼうとひじ きの炒め物(小麦)／人参とオクラの塩麴和え(小麦)／ もやしの醤油和え(小麦)／ご飯 カロリー 457.7 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.3 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 60.97 mg	焼豚と大根の煮物 (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)／春雨と野 菜の炒め物(小麦)／ごぼうとひじきの炒め物(小麦)／ 人参のさっぱり和え(小麦)／ねぎ玉(小麦,卵,乳成分) カロリー 289.8 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 72.03 mg	ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) (小麦,卵,乳成分,えび) 鶏団子のトマトソース(小麦,卵,乳成分)／大根と大根菜 の煮物(小麦)／かぼちゃの白和え／小松菜と人参のナ ムル(小麦) カロリー 482.6 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 28.6 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 140.6 mg
3/4 水	マグロカツ (小麦,卵,乳成分) 春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／ちくわのきん ぴら(小麦,卵)／昆布豆(小麦)／チンゲン菜のお浸し (小麦)／ご飯 カロリー 432.3 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 8.9 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 63.83 mg	サケの塩焼 ミンチカツ(小麦,卵,乳成分)／ほうれん草の玉子炒め(小麦, 卵,乳成分)／切干大根煮(小麦)／さつまいものさっぱりサラ ダ(卵)／黒豆(小麦) カロリー 322.3 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.6 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 65.36 mg	豚焼肉 (小麦) カニのふわふわ豆腐(小麦,卵,かに)／菜の花の玉子と じ(小麦,卵)／枝豆とコーンのツナマヨサラダ(卵)／じゃ がいもの梅和え(小麦) カロリー 337.2 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 83.52 mg
3/5 木	豚肉と大根の塩麴煮 (小麦) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／もやしと人参 の煮浸し(小麦,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／大豆のト マト煮(小麦)／高菜ご飯(小麦) カロリー 428.1 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 59.8 g 食塩相当量 1.4 g カルシウム 68.96 mg	マーボー豆腐 (小麦,乳成分) アサリとチンゲン菜の炒め物(小麦)／マカロニサラダ (小麦,卵,乳成分)／白菜と椎茸の旨煮(小麦)／せんま い漬(小麦)／もやしと人参のナムル カロリー 363.4 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 21.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.2 g カルシウム 135.1 mg	タラの和風あんかけ (小麦,乳成分) 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ(小麦,卵,乳成分)／切干 大根の中華炒め(小麦,卵,乳成分)／昆布豆(小麦)／玉 ねぎとちくわの青じそ炒め(小麦,卵) カロリー 226.6 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 131.8 mg
3/6 金	アカウオのクリーミーソース (小麦,卵,乳成分) ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め／ せんまい漬(小麦)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳 成分)／ご飯(たまごふりかけ)(小麦,卵,乳成分,えび) カロリー 419 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 9.1 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 80.53 mg	アジの梅しそフライ (小麦) 蒸し鶏のレモンドレッシング和え／大根と大根菜の煮物(小麦) ／蓮根とこんにゃくの甘辛炒め(小麦)／かぼちゃとハムのシー ザードレッシング和え(小麦,卵,乳成分)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 417.4 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 28.1 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 74.14 mg	デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／春雨ときゅう りのからしマヨネーズサラダ(小麦,卵,かに)／キャロット ラペ(乳成分)／きのこのバターソテー(小麦,卵,乳成分) カロリー 424.4 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 26.8 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 65.47 mg

週平均

カロリー 444 kcal 食塩相当量 1.9 g

週平均

カロリー 342 kcal 食塩相当量 3.0 g

週平均

カロリー 372 kcal 食塩相当量 2.9 g