

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

<p>3/9 月</p>	<p>牛肉柳川風 (小麦)</p> <p>切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに) / 白菜と椎茸の旨煮(小麦) / ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵) / 玉ねぎのおかか炒め(小麦) / ご飯</p> <p>カロリー 428.5 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 70.37 mg</p>	<p>豚肉と大根のみそ煮 (小麦)</p> <p>チヂミ(小麦,卵,乳成分) / 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分) / 若竹煮(小麦) / キャロットラペ(乳成分) / ほうれん草のお浸し(小麦)</p> <p>カロリー 276.7 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 89.29 mg</p>	<p>ホッケの照り焼 (小麦)</p> <p>ウインナーとブロッコリーの玉子サラダ(小麦,卵,乳成分) / 白菜とあげの煮物(小麦) / 大根の赤しそふりかけ和え / 玉ねぎのおかか炒め(小麦)</p> <p>カロリー 298.6 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 68.78 mg</p>
<p>3/10 火</p>	<p>サワラの味噌マヨ焼 (小麦,卵)</p> <p>もやしチャンプルー(小麦,卵,乳成分) / きんぴらごぼう(小麦) / 黒豆(小麦) / のり塩ポテト(小麦) / ご飯</p> <p>カロリー 521.4 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 40.71 mg</p>	<p>海鮮中華炒め</p> <p>ぎょうざ(小麦) / 春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分) / ひじきとミンチの炒め物(小麦) / きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え(卵) / 昆布豆(小麦)</p> <p>カロリー 224.4 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 84.2 mg</p>	<p>酢鶏 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦) / 炊き合わせ【がんも・わかめ】(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) / こんにゃくのみそ炒め</p> <p>カロリー 410.2 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 81.78 mg</p>
<p>3/11 水</p>	<p>豚の生姜焼 (小麦)</p> <p>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】(小麦) / チンゲン菜と人参のお浸し(小麦) / 大根の赤しそふりかけ和え / 煮干しエビのバジルポテト(小麦,えび) / ご飯</p> <p>カロリー 442.5 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 66.6 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 91.1 mg</p>	<p>鶏天 (小麦,卵)</p> <p>アサリとキャベツの酢みそ和え(小麦) / 大根のゆずあんかけ(小麦,卵,かに) / あげと昆布の煮物(小麦) / オクラといんげんの梅和え / もやしの醤油和え(小麦)</p> <p>カロリー 466.6 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 29.3 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 109 mg</p>	<p>煮サバ (小麦)</p> <p>鶏団子の白菜クリームがけ(小麦,卵,乳成分) / ごぼうの胡麻酢漬(小麦) / うぐいす豆 / ちくわのきんぴら(小麦,卵)</p> <p>カロリー 366.9 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 69.14 mg</p>
<p>3/12 木</p>	<p>サーモンマヨフライ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>白菜とあげの玉子とじ(小麦,卵) / お麩と小松菜のあっさり煮(小麦) / ひじきの白和え(小麦) / 切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分) / ご飯(若菜)</p> <p>カロリー 471.6 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 72.1 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 77.33 mg</p>	<p>タラとポテトの明太子ソース (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵) / ごぼうの胡麻酢漬(小麦) / 白菜とえのきの煮物(小麦,えび) / ひじきの白和え(小麦) / 切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 270.7 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 84.07 mg</p>	<p>ポークチャップ (小麦,乳成分)</p> <p>サーモンマヨフライ(小麦,卵,乳成分) / 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分) / オクラといんげんの胡麻和え(小麦) / わかめと椎茸の佃煮(小麦)</p> <p>カロリー 477.5 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 43.15 mg</p>
<p>3/13 金</p>	<p>鶏のソテーとレモン醤油パスタ (小麦,えび)</p> <p>野菜のコンソメ煮(小麦,乳成分) / こんにゃくと大根菜の胡麻和え(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) / ひじき煮(小麦) / 炊き込みご飯(小麦)</p> <p>カロリー 473.1 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 61.0 g 食塩相当量 3.6 g カルシウム 103.3 mg</p>	<p>デミグラスハンバーグ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび) / 菜の花の玉子とじ(小麦,卵) / こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮(小麦) / さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分) / 人参とハムの炒め物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 332.2 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 97.92 mg</p>	<p>アジの梅しそフライ (小麦)</p> <p>蒸し鶏のサラダ(小麦,卵) / もやしチャンプルー(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 430.2 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 28.3 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 79.96 mg</p>

週平均 カロリー 467 kcal 食塩相当量 2.3 g

週平均 カロリー 314 kcal 食塩相当量 2.4 g

週平均 カロリー 397 kcal 食塩相当量 2.7 g