

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

3/16 月	<p>ミックスフライ(エビ・白身磯辺) (小麦,卵,えび)</p> <p>春雨と高菜の炒め物(小麦,乳成分)／お麩と白菜の煮物(小麦)／竹の子とわかめの酢みそ和え(小麦)／玉ねぎの塩麩和え／ご飯</p> <p>カロリー 505 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 43.76 mg</p>	<p>サバの塩焼</p> <p>カレーコロッケ(小麦,乳成分)／炊き合わせ【がんも・わかめ】(小麦)／あげとミンチの彩り煮(小麦)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／さくら漬</p> <p>カロリー 342.9 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 48.45 mg</p>	<p>焼豚・煮玉子 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリのスープ煮(小麦)／ごぼうとこんにゃくの炒め物(小麦)／カレー風味のかぼちゃサラダ(卵)／大豆のそぼろ煮(小麦)</p> <p>カロリー 257.5 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 61.03 mg</p>
	3/17 火	<p>豚焼肉 (小麦)</p> <p>ほうれん草の玉子炒め(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／じゃがいもとピーマンの胡麻和え(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 426.9 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 64.9 g 食塩相当量 1.6 g カルシウム 64.28 mg</p>	<p>バジルチキン (小麦,卵,乳成分)</p> <p>アサリと大根の生姜煮(小麦)／ナポリタン(小麦,卵,乳成分)／玉ねぎとひじきの炒め物(小麦)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／うずら豆</p> <p>カロリー 357 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 83.92 mg</p>
3/18 水	<p>クラムチャウダー (小麦,卵,乳成分)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／くわいの中華炒め(小麦,乳成分)／うずら豆／卵の花(小麦)／ご飯(昆布)(小麦)</p> <p>カロリー 389.9 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 71.36 mg</p>	<p>エビのオーロラソース (小麦,卵,えび)</p> <p>蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／炒り豆腐(小麦,卵)／こんにゃくのみそ炒め／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／蓮根ときくらげの炒め物(小麦,乳成分)</p> <p>カロリー 329.3 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 99.24 mg</p>	<p>ビビンバ (小麦)</p> <p>チヂミ(小麦,卵)／ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／ポテトサラダ(卵)／お麩と白菜の煮物(小麦)</p> <p>カロリー 330 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 47.72 mg</p>
3/19 木	<p>鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>野菜のゆず風味煮(小麦)／玉ねぎの塩炒め(小麦,乳成分)／人参のさっぱり和え(小麦)／グリーンマッシュポテト(小麦)／ご飯</p> <p>カロリー 511.2 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 39.62 mg</p>	<p>豚肉と玉子の炒りつけ (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／彩りマカロニ(小麦,卵)／のり塩ポテト(小麦)</p> <p>カロリー 379.5 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 33.29 mg</p>	<p>サワラの塩麩焼 (小麦)</p> <p>蒸し鶏の親子煮風玉子とじ(小麦,卵)／小松菜とあげの煮物(小麦)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／こんにゃくと大根菜の胡麻和え(小麦)</p> <p>カロリー 225.8 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 129 mg</p>
3/20 金	<p>アカウオの照り焼 (小麦)</p> <p>手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／大根なます／こんにゃくとちくわの炒め物(小麦,卵)／ご飯(梅干し)</p> <p>カロリー 400.2 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 63.85 mg</p>	<p>イワシの生姜煮 (小麦)</p> <p>ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／肉みそ田楽(大根)(小麦)／お麩と白菜の煮物(小麦)／蓮根のゆかり和え／かぼちゃの和え物(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 265.7 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 142.3 mg</p>	<p>ミートソースグラタン風 (小麦,卵,乳成分)</p> <p>エビしんじょう(小麦,卵,乳成分,えび)／切干大根の三色酢の物(小麦,卵,かに)／うずら豆／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)</p> <p>カロリー 398.3 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 38.8 g 食塩相当量 3.5 g カルシウム 94.58 mg</p>

週平均 カロリー 447 kcal 食塩相当量 1.8 g

週平均 カロリー 335 kcal 食塩相当量 2.8 g

週平均 カロリー 312 kcal 食塩相当量 2.9 g