

# 涼麺 & さらぱりグルメフェア

**さらぱり** 【冷蔵】  
・すこやか膳  
・やすらぎ膳

3食セットの方  
おすすめ  
組み合わせ  
すこやか膳  
やすらぎ膳と  
一緒に3食セットで  
ご注文の際、  
塩分が6g以下に  
なります!

7・8月の  
おすすめ  
メニュー



メニューS 7月2日

## えびとオクラの冷やし中華

オクラやなめこのトロトロあんがよく絡みさらぱり! プリプリ海老の食感がアクセント!



副菜  
・春巻き&コロッケ  
・小松菜炒め



880円(税別)  
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
348 kcal	13.3 g	9.5 g	50.0 g	40.9g	3.0 g	695 mg	212 mg



メニューS 7月5日

## そうめんと天ぷら盛り合わせ

6種の天ぷらと、つるつとのど越しの良い手延べそうめんです。



3食セットの方  
おすすめ  
組み合わせ  
S+A+B  
がおすすめ。  
Cを組み合わせると塩分オーバー。

880円(税別)  
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
474 kcal	17.5 g	14.4 g	66.6 g	60.2g	3.0 g	522 mg	189 mg

1日の1/3  
野菜使用  
(174g)

お品書き  
・そうめん  
・天ぷら盛り合わせ  
(海老、鶏、枝豆とコーンのつまみ揚げ、ゴーヤ、かぼちゃ、なす)  
・小松菜のお浸し  
・オクラの三色和え  
・大根おろし



メニューS 7月11日

## 盛岡じゃじゃ麺風うどん

香味野菜が効いた肉みそが食欲をかき立てる岩手県を代表するじゃじゃ麺をアレンジしたメニューです。うどんと甘めの肉みそ、細切り野菜を思い切りかき混ぜます。コフ深く複雑な味わいと野菜の食感が後引くおいしさです。チータンタンと呼ばれる絶品玉子スープでめるのが本場流です。



880円(税別)  
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
475 kcal	16.8 g	21.2 g	53.9 g	50.1g	3.0 g	448 mg	168 mg



1日の1/3  
野菜使用  
(123g)

汁物  
・チータンタン風スープ



メニューS 7月19日

## 海老天と穴子天のおろしうどん

ふっくらとした穴子天ぷらがおすすめ!!



880円(税別)  
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
381 kcal	13.9 g	7.6 g	64.7 g	60.1g	2.9 g	491 mg	149 mg



1日の1/3  
野菜使用  
(131g)



メニューS 7月24日

## 鰻のひつまぶし風だし茶漬

ふっくら甘辛うなぎと合わせだしの旨みが絶妙!

※温めるとスープになるジュレが入っています。



980円(税別)  
税込1,058円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
433 kcal	13.4 g	10.9 g	65.3 g	58.9g	2.6 g	708 mg	206 mg



1日の1/3  
野菜使用  
(135g)

3食セットの方  
おすすめ  
組み合わせ  
【すこやか膳の場合】  
S+A+C  
がおすすめ。  
【やすらぎ膳の場合】  
自由に  
組み合わせ可能

副菜  
・冷製仕立ての野菜味噌田楽



メニューS 7月29日

## 冷やし中華

ツルツとさらぱり! 野菜しっかり!! タレがジュレ状なので、麺や具材によく絡みます。



880円(税別)  
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
421 kcal	15.0 g	14.7 g	55.1 g	48.0g	3.0 g	576 mg	190 mg



3食セットの方  
おすすめ  
組み合わせ  
S+A+C  
がおすすめ。  
Eを組み合わせると塩分オーバー。

副菜  
・春巻き・焼売  
・青のりポテト  
・小松菜炒め



健康宅配®  
注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ  
フリーコール  
0120-016-113

電話受付:  
9時~17時(月~土)  
※日曜定休

お届け日限定  
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル  
日曜を除く3日前17時まで  
消費期限  
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と  
差し替え可能  
徹底的に栄養管理  
したい方は  
ご家族も一緒に  
次の日のおかわりに

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。 ※画像は盛付例です。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2024.7月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より  
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、  
**2食以上**からのお届けとなります。  
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例)

<b>S</b> えびとオクラの冷やし中華	1 個
<b>A</b> かじきフライ	1 個
<b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1 個
<b>C</b> 鶏肉の西京焼き	1 個

1日合計2食以上からお届け  
注文締切は**3日前**  
日曜を除く

※お届け日は連続していても大丈夫です。  
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。  
※塩分・カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご注文方法  
ご飯付き **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**  
(パン付き) **2食セットから承ります。**  
ご飯付きをご希望の日にご注文いただいたメニュー全てに主食が付きま  
す。例) **Aごはん Bパン Cごはん**  
※たんぱく調整食をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

ご注文方法  
(自社配送の場合) 配送員にお渡しください。  
(ヤマト運輸の場合) 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。  
(お電話でも承ります)  
**0120-016-113**  
電話受付: 9時~17時(月~土)  
※日曜定休、年末年始は休業日

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話
ご住所		

★注文日全てにご飯をつけたい方はここに○するだけで完了です。(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全てご飯付き  全てたんぱく調整食

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
7/1月 ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C ピーフハヤシ <b>おすすめ</b>	2 火 ご飯付き S えびとオクラの冷やし中華 A かじきフライ たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	3 水 ご飯付き A さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 C チキンカツのおろしあんかけ	4 木 ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく調整ご飯付き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	5 金 ご飯付き S そうめんと天ぷら盛り合わせ A 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	6 土 ご飯付き メニューB <b>ごまパン</b> A さわらの西京焼き たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のチーズクリームソースかけ C ポークカレー	7 日 ご飯付き A たらのムニエル たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め
8 月 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐のかにあんかけ C 回鍋肉	9 火 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 酢豚 C 牛肉の肉じゃが	10 水 ご飯付き メニューB <b>ミルクパン</b> A たらの竜田揚げ和風あんかけ たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の粒マスタードソース <b>おすすめ</b> C 豚肉のケチャップ炒め	11 木 ご飯付き S 盛岡じゃじゃ麺うどん A 赤魚の七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 野菜と鶏肉の照り醤油だれ C 豚挽肉のキーマカレー	12 金 ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付き B 明太ソースの豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん	13 土 ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整ご飯付き B 麻婆なす C 豚肉のごまみそ炒め	14 日 ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ
15 月 ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のジンジャーソース C チンジャオロース	16 火 ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き B チキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ	17 水 ご飯付き メニューA <b>わかめご飯</b> A さわらの生姜焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉のオイスターソース炒め	18 木 ご飯付き メニューA <b>赤飯</b> A さばの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 <b>おすすめ</b> C 鶏肉の塩麹焼き	19 金 ご飯付き S 海老天と穴子天のおろしうどん A さけのバジルトマトソース たんぱく調整ご飯付き B 照り焼きチキン C デミソースハンバーグ	20 土 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B シーフードカレー C とんかつ	21 日 ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグのコンソメあん C 親子煮風
22 月 ご飯付き メニューB <b>ごまパン</b> A さばの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B オムレツのデミソース C 豚肉の生姜炒め	23 火 ご飯付き メニューA <b>生姜ご飯</b> A さわらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 筑前煮	24 水 ご飯付き S 鰻のひつまぶし風だし茶漬け A 赤魚のレモン醤油焼き たんぱく調整ご飯付き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の香味ソースかけ	25 木 ご飯付き メニューB <b>ミルクパン</b> A たらの竜田揚げきのこソース たんぱく調整ご飯付き B チーズ焼きチキンのトマトソースかけ C ピーフシチュー	26 金 ご飯付き A さばの煮付け たんぱく調整ご飯付き B ゴーヤチャンプルー <b>おすすめ</b> C チキンカツ	27 土 ご飯付き A たらの柚子胡椒南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き B シーフードと野菜のクリームシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	28 日 ご飯付き A さけの味噌漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ
29 月 ご飯付き S 冷やし中華 A たらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	30 火 ご飯付き メニューA <b>ごまパン</b> A 赤魚のイタリア風煮込み たんぱく調整ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスターソース炒め	31 水 ご飯付き A さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付き B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C チキン南蛮	8/1 木 ご飯付き S 冷しゃぶごまだれ冷やし中華 A 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	2 金 ご飯付き メニューA <b>青菜ご飯</b> A さわらのねぎ味噌焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグ C 牛肉のすき煮	3 土 ご飯付き A さばの七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 鶏肉のトマトソース	4 日 ご飯付き A たらの柚香煮 たんぱく調整ご飯付き B チキンのハーブ焼き C ピーフカレー
5 月 ご飯付き S 鰻のひつまぶし風だし茶漬け A かじきフライ たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	6 火 ご飯付き メニューB <b>ごまパン</b> A さけの柚胡椒焼き たんぱく調整ご飯付き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み C 豚肉とキャベツの塩炒め	7 水 ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C カレーハンバーグ <b>おすすめ</b>	8 木 ご飯付き A さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 C チキンカツのおろしあんかけ	9 金 ご飯付き メニューA <b>青菜ご飯</b> A さけの柚香焼き たんぱく調整ご飯付き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	10 土 ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	11 日 ご飯付き メニューB <b>ごまパン</b> A さわらの西京焼き たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のチーズクリームソースかけ C ポークカレー

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年7月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月6日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
7月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ いんげん炒め 小松菜ともやしの和え物 	エネルギー 228 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
7月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦		
7月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.1 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
7月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜とソーセージの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 9.3 g 糖質 6.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦		
7月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます	エネルギー 233 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、小麦		
7月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
7月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ごぼうサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦		

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月10日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
7月8日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 14.0 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とハムの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.6 g 糖質 9.7 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 221 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.1 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんサラダ ☆	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦
7月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 26.1 g 糖質 21.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根サラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め キャベツサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
7月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のごまみそ炒め かぼちゃ煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 213 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月17日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★7月18日お届けAの主食は「赤飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
7月15日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 261 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび
7月16日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.9 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.9 g 糖質 19.3 g 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
7月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生巻焼き キャベツ炒め いんげんのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめと蒸し鶏のサラダ ☆	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 20.3 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
7月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース キャベツの中華炒め わかめの和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 23.0 g 糖質 16.7 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
7月20日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月21日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんの玉子サラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月22日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月23日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。  
★7月25日お届けBの主食は「ミルクパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
7月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 オムレツのデミソース 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.6 g 糖質 10.7 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.6 g	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 小松菜サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		
7月23日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
7月24日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.5 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦		
7月25日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.7 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 26.3 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
7月26日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け ほうれん草とベーコンのソテー ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	ゴーヤチャンプルー 鶏肉と野菜の煮物 白菜サラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 21.6 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	チキンカツ かぼちゃ煮、小松菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.0 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦	☆	乳、卵、小麦		
7月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 わかめの酢の物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 26.4 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
7月28日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		

★は主食です。★7月30日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★8月2日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
7月29日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のしょうゆ靴焼き 菜の花とえびの炒め物 大根の和風サラダ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		小麦、えび	
7月30日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み 白菜とベーコンの玉子炒め いんげんサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 12.4 g 糖質 9.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
7月31日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	チキン南蛮 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花炒め なすの生姜和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
8月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 213 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		卵、小麦	
8月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の袖みそあん オクラのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 14.7 g 糖質 10.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 大根サラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	





★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月6日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★8月11日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
8月5日 (月)	主食 かじきフライ 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ナムル	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、かに		アレルギー 小麦	
8月6日 (火)	主食 さけの柚胡椒焼き 副菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 小鉢 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、えび	
8月7日 (水)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 がんとどきと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	カレーハンバーグ いんげん炒め 小松菜ともやしの和え物
	アレルギー 乳、小麦		アレルギー 卵、小麦、えび		アレルギー 乳、卵、小麦	
8月8日 (木)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 ブロッコリーの鮭和え	エネルギー 224 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 13.1 g 糖質 9.6 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.1 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の錦糸和え
	アレルギー 小麦		アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 乳、卵、小麦	
8月9日 (金)	主食 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜とソーセージの炒め物 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 9.3 g 糖質 6.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、えび		アレルギー 乳、小麦	
8月10日 (土)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 大根なます	エネルギー 233 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめサラダ
	アレルギー 乳、小麦		アレルギー 小麦、えび		アレルギー 乳、小麦	
8月11日 (日)	主食 さわらの西京焼き 副菜 ほうれん草炒め 小鉢 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 240 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	

# 栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

\*八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。  
\*糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
7月1日	775	1043.9	42.8	40.3	57.1	43.2	2364	6.0	1646	287	640	5.0	854	428	0.51	0.47	6.5	91	117	13.9
2日	743	881.6	42.7	33.5	65.6	51.8	1987	5.0	1640	185	689	3.6	769	224	0.88	0.69	13.4	171	211	13.8
3日	755	872.6	45.5	39.8	54.2	41.7	2303	5.8	1544	270	560	3.6	761	252	0.47	0.56	10.5	113	105	12.5
4日	779	822.9	46.2	36.0	62.1	51.5	2265	5.8	1555	221	614	3.2	1013	267	0.87	0.57	11.6	94	136	10.6
5日	751	800.8	45.2	33.5	64.2	49.5	1864	4.7	1903	254	635	4.7	961	363	0.90	0.59	10.9	213	177	14.7
6日	726	752.7	41.8	33.6	61.6	47.2	2074	5.3	1861	336	682	4.9	1247	387	0.87	0.76	14.1	103	137	14.4
7日	734	1134.6	45.9	30.7	66.2	53.5	2234	5.7	1850	203	694	3.4	816	180	0.97	0.65	10.5	154	199	12.7
8日	757	835.0	43.0	35.2	62.5	49.5	2154	5.5	1537	190	517	2.6	692	239	1.02	0.50	8.4	138	85	13.0
9日	697	800.9	43.9	30.9	61.7	48.1	2170	5.5	1788	243	646	5.3	911	326	1.16	0.75	14.6	142	129	13.6
10日	781	751.1	45.9	40.5	56.1	42.0	2111	5.4	1732	263	749	4.2	977	455	0.85	0.69	9.8	162	170	14.1
11日	766	836.0	43.4	35.2	66.9	52.3	1971	5.0	1677	270	633	4.3	1272	432	0.82	0.53	9.5	113	160	14.6
12日	735	708.5	42.7	37.0	54.3	40.4	2195	5.6	1574	344	647	5.0	768	399	10.41	0.60	11.2	126	136	13.9
13日	779	817.0	44.3	37.0	64.4	48.7	2089	5.3	1843	246	687	4.1	1040	233	1.04	0.68	12.2	80	151	15.7
14日	734	752.9	43.9	33.4	60.8	48.3	1930	4.9	1547	254	721	3.5	1068	271	0.61	0.62	10.8	96	197	12.5
15日	789	923.2	44.7	38.3	63.7	50.7	2257	5.7	1716	259	679	3.5	1018	389	0.74	0.52	9.1	154	140	13.0
16日	796	899.0	45.4	35.5	70.7	55.4	2310	5.9	1736	312	687	5.1	685	468	0.55	0.62	11.1	165	150	15.3
17日	762	810.9	42.7	40.4	55.9	41.8	1997	5.1	1626	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
18日	683	833.9	44.4	31.2	55.0	40.9	2226	5.7	1642	237	636	4.6	1095	335	0.57	0.60	14.2	100	125	14.1
19日	753	856.1	44.6	38.5	54.8	40.8	1942	4.9	1640	295	675	4.2	811	410	0.70	0.58	11.9	131	164	14.0
20日	744	751.6	44.6	33.1	63.7	51.9	2219	5.6	1366	302	700	3.7	909	409	0.24	0.39	6.0	118	168	11.8
21日	779	917.4	45.6	37.8	60.1	47.9	2313	5.9	1713	246	678	4.3	586	239	0.49	0.80	12.8	200	193	12.2
22日	781	786.3	42.9	43.1	56.0	42.6	2090	5.3	1292	343	606	5.3	1139	462	0.89	0.71	12.9	101	250	13.4
23日	753	783.1	43.2	38.8	55.8	42.7	2104	5.3	1693	260	623	4.2	595	343	0.39	0.71	12.1	171	175	13.1
24日	742	851.7	45.1	38.0	55.1	41.6	1952	5.0	1693	221	710	3.3	358	304	0.60	0.58	8.7	178	193	13.5
25日	804	809.1	44.7	41.8	60.2	46.0	1962	5.0	1650	263	667	4.6	774	316	0.47	0.62	8.9	134	138	14.2
26日	793	821.6	47.9	38.0	64.5	51.3	2127	5.4	1621	246	695	4.1	1214	430	0.65	0.64	11.9	140	124	13.2
27日	743	881.7	45.0	28.7	70.6	57.8	2164	5.5	1679	348	712	5.9	1360	368	0.39	0.60	8.7	126	198	12.8
28日	761	749.8	44.9	37.2	59.3	44.8	1868	4.7	1711	271	619	4.3	580	366	0.64	0.66	11.4	161	194	14.5
29日	739	854.5	44.4	36.2	55.9	42.0	1904	4.8	1644	364	602	4.9	1077	426	0.47	0.52	8.4	129	136	13.9
30日	711	801.2	46.7	31.1	60.6	47.9	2097	5.3	1630	277	660	5.5	792	403	0.71	0.59	8.9	147	151	12.7
31日	787	984.1	45.2	42.7	54.1	41.4	2275	5.8	1634	242	602	3.9	908	331	7.33	0.60	13.7	133	126	12.7
平均	756	842.8	44.5	36.4	60.4	46.9	2113	5.4	1658	268	652	4.3	898	348	1.21	0.62	10.8	139	156	13.5

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんとマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんとマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0