

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

チータンタン風スープはそのまま飲んでも肉みそや麺と混ぜてもよし!

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)

お品書き
・うどん(130g)
・天ぷら(海老、穴子、かぼちゃ)
・ほうれん草のお浸し
・わかめの和え物と湯葉浸し
・大根おろし
・とろろ昆布
・かまぼこ



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
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)

S えびとオクラの冷やし中華	1 個
A かじきフライ	1 個
B 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1 個
C 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 **2食セット**から承ります。
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
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 おすすめ	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 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 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 おすすめ 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 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 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 おすすめ 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 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 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 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 おすすめ 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 鶏肉のしょうゆ糀焼き	30 火 ご飯付き メニューA 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 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 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 おすすめ	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 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 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・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「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。							
7月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰹ホツケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 504 mg リン 174 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 452 mg リン 128 mg	ビーフハヤシ キャベツとベーコンの炒め物 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 421 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、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 214 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 391 mg リン 159 mg	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 252 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 426 mg リン 245 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 509 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
7月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 558 mg リン 153 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 518 mg リン 167 mg	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの炒り煮 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 436 mg リン 144 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
7月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 559 mg リン 164 mg	とり天 ピリ辛豆腐 わかめの和え物	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 354 mg リン 133 mg	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 340 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 529 mg リン 136 mg
	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 キャベツサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 447 mg リン 150 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 588 mg リン 160 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 497 mg リン 168 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
7月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め 春雨サラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 595 mg リン 168 mg	★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 ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 532 mg リン 167 mg
	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 238 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 485 mg リン 206 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 539 mg リン 165 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 264 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 559 mg リン 134 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ミルクパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「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。									
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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 512 mg リン 199 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 211 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 354 mg リン 60 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 324 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 418 mg リン 130 mg	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 もやしサラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 431 mg リン 184 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 458 mg リン 148 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 532 mg リン 151 mg	アレルギー	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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 216 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 449 mg リン 190 mg	★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 スパゲッティサラダ ☆	エネルギー 385 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 520 mg リン 149 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg	アレルギー	卵、小麦
7月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 471 mg リン 188 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 272 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 498 mg リン 154 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ オクラのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 433 mg リン 174 mg	アレルギー	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 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 590 mg リン 208 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 431 mg リン 176 mg	肉団子の甘酢あん ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 344 mg リン 170 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 515 mg リン 147 mg	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 157 mg	アレルギー	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 244 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 404 mg リン 157 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 498 mg リン 176 mg	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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」「赤飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルゲン」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。							
7月15日 (月)	主食	鶏肉の甘辛煮付け	エネルギー 289 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー 220 kcal	チンジャオロース	エネルギー 299 kcal
	主菜	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 11.1 g		たんぱく質 10.5 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質 14.2 g	干し海老入りピーマン炒め	脂質 10.1 g	つくね煮	脂質 19.8 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 29.1 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物 19.8 g	いんげんの辛子和え	炭水化物 17.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 528 mg		カリウム 460 mg		カリウム 454 mg
			リン 158 mg	卵、小麦、えび	リン 176 mg	乳、卵、小麦	リン 141 mg
7月16日 (火)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 222 kcal	チキンカレー	エネルギー 227 kcal	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー 298 kcal
	主菜	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 11.7 g	たんぱく質 11.7 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 9.2 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質 12.0 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 16.3 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物 20.8 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物 19.9 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 25.7 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 393 mg		カリウム 463 mg		カリウム 646 mg
			リン 153 mg	乳、小麦	リン 126 mg	乳、卵、小麦	リン 207 mg
7月17日 (水)	主食	★わかめご飯	エネルギー 295 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 271 kcal	牛肉のオイスターソース炒め	エネルギー 277 kcal
	主菜	たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 9.9 g	たんぱく質 9.9 g	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 11.8 g
	副菜	さわらの生姜焼き	脂質 18.2 g	コーンコロッケ	脂質 13.4 g	なすの炒め物	脂質 15.5 g
	小鉢	ピーマン炒め	炭水化物 22.0 g	マカロニサラダ	炭水化物 26.6 g	玉ねぎとわかめのサラダ	炭水化物 22.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 512 mg		カリウム 306 mg		カリウム 559 mg
			リン 162 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 96 mg	卵、小麦	リン 156 mg
7月18日 (木)	主食	★赤飯	エネルギー 240 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー 285 kcal	鶏肉の塩麹焼き	エネルギー 228 kcal
	主菜	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 10.4 g
	副菜	さばの照り焼き	脂質 14.3 g	白菜の彩り炒め	脂質 18.8 g	ぜんまい煮	脂質 11.6 g
	小鉢	豆腐しんじょの炊き合わせ	炭水化物 17.3 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物 19.5 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物 19.1 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.6 g
			カリウム 448 mg		カリウム 549 mg		カリウム 394 mg
			リン 184 mg	乳、卵、小麦	リン 165 mg	卵、小麦	リン 150 mg
7月19日 (金)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー 215 kcal	照り焼きチキン	エネルギー 235 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー 299 kcal
	主菜	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 10.7 g
	副菜	チンゲン菜の炒め物	脂質 10.9 g	キャベツ炒め	脂質 14.4 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質 18.0 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 19.3 g	ポテトサラダ	炭水化物 15.9 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物 22.1 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 371 mg		カリウム 503 mg		カリウム 539 mg
			リン 133 mg	乳、卵、小麦	リン 128 mg	乳、小麦	リン 193 mg
7月20日 (土)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー 261 kcal	シーフードカレー	エネルギー 240 kcal	とんかつ	エネルギー 242 kcal
	主菜	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 9.6 g
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質 15.6 g	ナポリタン	脂質 9.3 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質 10.7 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物 17.3 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 27.3 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 25.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 427 mg		カリウム 362 mg		カリウム 364 mg
			リン 185 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 193 mg	乳、卵、小麦	リン 229 mg
7月21日 (日)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー 248 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー 222 kcal	親子煮風	エネルギー 287 kcal
	主菜	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 13.9 g
	副菜	なすの炒め物	脂質 12.7 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質 12.7 g	小松菜の炒め物	脂質 18.5 g
	小鉢	玉ねぎのおかか和え	炭水化物 21.7 g	コールスローサラダ	炭水化物 15.7 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 14.5 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 547 mg		カリウム 472 mg		カリウム 437 mg
			リン 166 mg	乳、卵、小麦	リン 198 mg	乳、卵、小麦	リン 201 mg

☆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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「生姜ご飯」「ミルクパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 			
「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。										
7月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	214 kcal 13.8 g 11.5 g 15.7 g 1.9 g 429 mg 174 mg	★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 小松菜とソーセージの炒め物 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	253 kcal 10.2 g 16.5 g 15.8 g 1.5 g 442 mg 186 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	352 kcal 10.3 g 22.2 g 24.7 g 1.9 g 445 mg 138 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		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 メンチカツ もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	236 kcal 12.3 g 11.2 g 19.2 g 1.6 g 482 mg 181 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	291 kcal 7.4 g 17.7 g 24.5 g 1.8 g 461 mg 135 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	267 kcal 11.2 g 13.1 g 25.9 g 1.6 g 469 mg 150 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		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 キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	221 kcal 9.6 g 12.7 g 15.9 g 1.4 g 350 mg 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	274 kcal 9.9 g 16.8 g 21.3 g 2.0 g 464 mg 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	301 kcal 9.7 g 21.6 g 17.4 g 1.4 g 574 mg 157 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		卵、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	238 kcal 10.7 g 14.7 g 16.5 g 1.7 g 512 mg 206 mg	★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 ナポリタン いんげんのツナ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	349 kcal 14.4 g 22.8 g 20.6 g 1.5 g 460 mg 172 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	312 kcal 9.8 g 18.9 g 25.0 g 1.8 g 446 mg 140 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、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 春巻き ひじきの和風サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	224 kcal 11.6 g 12.2 g 19.1 g 1.8 g 411 mg 160 mg	ゴーヤチャンプルー 野菜の煮物 白菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	272 kcal 10.7 g 17.3 g 17.8 g 1.7 g 576 mg 196 mg	チキンカツ いんげん炒め 大根サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	294 kcal 12.3 g 15.9 g 23.5 g 1.7 g 469 mg 138 mg
アレルギー	小麦		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 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	256 kcal 12.9 g 10.9 g 24.6 g 2.0 g 522 mg 239 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッフえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	245 kcal 9.7 g 11.7 g 23.7 g 1.8 g 545 mg 197 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	317 kcal 11.9 g 21.7 g 17.7 g 1.9 g 417 mg 208 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		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 男爵コロッケ オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	234 kcal 10.5 g 10.6 g 23.5 g 1.5 g 522 mg 148 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	238 kcal 12.2 g 11.2 g 20.6 g 1.7 g 491 mg 114 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	287 kcal 9.8 g 18.2 g 20.0 g 1.5 g 431 mg 140 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「青菜ご飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「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。							
7月29日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 502 mg リン 201 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 427 mg リン 185 mg	鶏肉のしょうゆ糍焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 137 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
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 キャベツとベーコンの玉子炒め いんげんサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 238 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 131 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 295 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 126 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	小麦	乳、卵、小麦
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 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 440 mg リン 155 mg	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 262 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 143 mg	チキン南蛮 野菜の煮物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 560 mg リン 167 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
8月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロケ いんげんのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 443 mg リン 208 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 479 mg リン 152 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、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 ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 586 mg リン 234 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 382 mg リン 151 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦
8月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 534 mg リン 165 mg	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 ナムル	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 443 mg リン 162 mg	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 267 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 403 mg リン 137 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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 マカロニサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 392 mg リン 212 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 153 mg	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 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「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。						
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 214 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 159 mg	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 252 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 245 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 467 mg リン 135 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
8月6日 (火)	主食 さけの柚胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 514 mg リン 179 mg	★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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 473 mg リン 177 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 104 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 春雨の炒め物 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 443 mg リン 174 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 514 mg リン 126 mg	カレーハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 425 mg リン 178 mg
	アレルギー 乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
8月8日 (木)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 558 mg リン 153 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 480 mg リン 167 mg	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 137 mg
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月9日 (金)	主食 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 164 mg	とり天 ピリ辛豆腐 わかめの和え物	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 334 mg リン 133 mg	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 340 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 136 mg
	アレルギー 卵、小麦		卵、小麦、えび		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 キャベツサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 447 mg リン 150 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 577 mg リン 160 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 168 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
8月11日 (日)	主食 さわらの西京焼き 副菜 小松菜の炒め物 小鉢 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 mg	★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 ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 504 mg リン 167 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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	761	893.8	29.2	42.5	60.3	46.3	2208	5.6	1377	181	437	2.8	554	176	0.46	0.40	5.3	101	32	14.0
2日	759	750.1	29.8	43.3	60.3	47.7	2007	5.1	1326	167	539	3.1	731	242	0.39	0.49	7.6	152	173	12.6
3日	766	959.2	36.8	43.6	57.2	44.2	2295	5.8	1512	227	464	3.5	1076	242	0.30	0.50	7.8	125	54	13.0
4日	830	794.9	33.2	47.8	62.0	50.1	2081	5.3	1442	201	433	2.6	821	171	0.53	0.44	8.1	120	116	11.9
5日	779	727.3	29.3	48.1	54.7	41.1	1945	4.9	1532	279	478	3.9	876	322	0.34	0.42	5.5	147	118	13.6
6日	858	646.7	30.8	51.5	67.7	55.5	1985	5.0	1568	219	505	4.5	1204	280	0.55	0.59	10.0	105	137	12.2
7日	760	929.3	34.0	42.5	58.4	45.6	2179	5.5	1583	194	505	3.1	925	183	0.54	0.45	6.7	147	119	12.8
8日	755	761.8	31.9	42.6	56.7	43.5	2121	5.4	1284	199	389	2.3	599	271	0.46	0.42	5.0	150	87	13.2
9日	795	770.7	33.6	42.0	68.3	54.5	2141	5.4	1421	159	483	3.9	848	183	0.81	0.52	10.9	110	109	13.8
10日	939	611.5	31.1	58.2	70.5	57.3	1793	4.6	1411	259	502	2.9	849	249	0.50	0.50	6.7	176	103	13.2
11日	771	790.6	34.2	38.5	69.0	54.9	1973	5.0	1402	272	516	3.6	892	348	0.63	0.39	6.6	107	147	14.1
12日	787	718.7	31.7	43.2	64.9	50.0	2107	5.4	1365	308	554	4.3	747	349	10.32	0.53	8.2	136	86	14.9
13日	809	772.3	30.7	49.0	60.4	45.6	2237	5.7	1490	188	478	2.8	866	150	0.71	0.48	7.8	137	73	14.8
14日	773	699.3	33.6	40.4	63.6	50.7	1888	4.8	1384	211	554	2.6	1022	237	0.51	0.48	7.7	119	117	12.9
15日	808	762.8	31.9	44.1	66.8	55.7	2254	5.7	1442	191	475	2.5	649	229	0.42	0.41	5.2	175	91	11.1
16日	747	827.2	32.9	37.5	66.4	52.1	2237	5.7	1502	243	486	3.4	645	291	0.38	0.46	7.4	148	86	14.3
17日	843	714.2	33.3	47.1	70.8	59.7	2080	5.3	1377	189	414	3.4	743	147	0.40	0.45	8.4	142	80	11.1
18日	753	742.7	32.1	44.7	55.9	40.2	2108	5.4	1391	238	499	3.9	1003	298	0.38	0.55	10.5	155	95	15.7
19日	749	668.4	29.8	43.3	57.3	44.5	1944	4.9	1413	242	454	3.1	740	305	0.40	0.41	7.9	118	84	12.8
20日	743	696.0	32.5	35.6	70.3	57.5	2195	5.6	1153	298	607	3.6	855	440	0.22	0.35	4.1	119	150	12.8
21日	757	862.9	34.8	43.9	51.9	39.3	2150	5.5	1456	301	565	4.7	694	309	0.33	0.64	8.2	168	150	12.6
22日	819	838.5	34.3	50.2	56.2	42.4	2080	5.3	1316	251	498	4.2	1059	335	0.55	0.54	9.1	86	199	13.8
23日	794	769.2	30.9	42.0	69.6	55.0	1954	5.0	1412	261	466	3.3	796	290	0.33	0.51	8.3	106	102	14.6
24日	796	785.2	29.2	51.1	54.6	41.6	1910	4.9	1388	204	494	2.8	719	290	0.38	0.47	5.0	173	130	13.0
25日	899	770.3	34.9	56.4	62.1	48.0	1945	4.9	1418	239	518	3.9	940	322	0.36	0.48	6.2	96	99	14.1
26日	790	774.6	34.6	45.4	60.4	47.9	2064	5.2	1456	190	494	2.9	900	224	0.37	0.38	7.9	126	72	12.5
27日	818	854.5	34.5	44.3	66.0	51.4	2267	5.8	1484	324	644	5.1	1588	370	0.33	0.48	5.3	142	165	14.6
28日	759	643.1	32.5	40.0	64.1	51.2	1848	4.7	1444	238	402	3.4	809	263	0.44	0.40	7.1	109	73	12.9
29日	793	572.1	31.7	41.2	71.6	59.2	1920	4.9	1468	354	523	4.3	933	274	0.35	0.39	5.2	106	78	12.4
30日	853	738.5	33.1	51.0	64.0	51.6	1941	4.9	1439	248	495	4.3	832	255	0.45	0.39	5.9	125	111	12.4
31日	790	1034.5	32.7	48.6	54.3	39.8	2287	5.8	1463	218	465	3.2	837	299	6.97	0.45	9.3	137	76	14.5
平均	795	770.4	32.4	45.1	62.5	49.2	2069	5.3	1423	235	495	3.5	863	269	0.97	0.46	7.3	131	107	13.3

※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(170g)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
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 (あんとうマーガリン)	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 (あんとうマーガリン)	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