

9月3日(火)お届け

穴子の釜飯風

行楽のお供、駅弁を
イメージした釜飯です。

釜飯 詳細
・生姜ごはん ・煮穴子
・きのこ煮 ・たけのこ煮
・ふき煮 ・椎茸煮
・花形人参煮 ・栗甘露煮

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わ
せると塩分
オーバー。

お届け形態

1日の1/3
野菜使用
(143g)

980円(税別)
税込1,058円

副菜
・小松菜の柚子胡椒
おろし添え

[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
325 kcal	9.6 g	2.4 g	65.6 g	60.4 g	2.9 g	577 mg	191 mg

9月16日(月)お届け 敬老の日

秋桜御膳

濃厚な旨みの銀だらと
ジューシーな鶏天

お品書き
・銀だら照焼き
・天ぷら(鶏、椎茸、れんこん)
・野菜の炊き合わせ
・ごぼう煮
・ほうれん草の菊花和え

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

自由
組み合わせ可能

おかずのみ
980円(税別)
税込1,058円

すこやか膳
ご飯付き 1,100円(税別)
税込1,188円

やすらぎ膳
ご飯付き 1,080円(税別)
税込1,166円

たんぱく
調整ご飯付き 1,200円(税別)
税込1,296円

お届け形態

[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
321 kcal	14.0 g	16.3 g	27.0 g	22.4 g	1.8 g	580 mg	194 mg

9月20日(金)お届け

海老天うどん

プリプリの海老天2本と、だしの効いた
つゆでいただく、秋のご馳走うどん

デザート
・小豆と抹茶の
水羊羹風

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わ
せると塩分
オーバー。

980円(税別)
税込1,058円

お届け形態

[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
444 kcal	16.0 g	5.7 g	82.3 g	76.5 g	2.9 g	546 mg	184 mg

9月9日(月)お届け

天ぷらうどん

帆立、銀杏、さつまいもなど秋の装いの天ぷらうどん。

お品書き
・うどん ・天ぷら
(海老、帆立、鶏、銀杏、さつまいも、なす、れんこん)
・大根おろし ・わかめと湯葉の生姜和え

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わ
せると塩分
オーバー。

お届け形態

1日の1/3
野菜使用
(125g)

880円(税別)
税込950円

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

副菜
・豆腐の海老玉子あんかけ

[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
506 kcal	16.1 g	14.2 g	76.8 g	73.9 g	2.8 g	453 mg	169 mg

9月12日(木)お届け

野菜味噌ラーメン

減塩なのにコクがある野菜たっぷり味噌ラーメン

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わ
せると塩分
オーバー。

お届け形態

1日の1/3
野菜使用
(125g)

880円(税別)
税込950円

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

副菜
・豆腐の海老玉子あんかけ

[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
483 kcal	17.9 g	23.9 g	45.3 g	39.3 g	3.0 g	402 mg	134 mg

9月25日(土)お届け

うなぎの秋ちらし寿司

プチ贅沢を味わえる豪華な秋のちらし寿司。

ちらし寿司 詳細
・具入り酢飯
・うなぎ・銀杏
・錦糸玉子・紅葉人参
・ほうれん草

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。
Bを組み合わ
せると塩分
オーバー。
[やすらぎ膳の場合]
自由に
組み合わせ可能

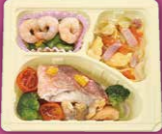
お届け形態

980円(税別)
税込1,058円

副菜
・豆腐の海老玉子あんかけ

[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
447 kcal	16.1 g	10.4 g	71.4 g	67.3 g	2.6 g	411 mg	211 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.9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 穴子の釜飯風	1 個
A たらこの粕漬け焼き	1 個
B 揚げだし豆腐	1 個
C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	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
(自社配送の場合) 配達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

お届先記入欄 ※下記にお届先をご記入ください。
お名前: 〒 - -
ご住所: - -
電話: - -
※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)

お届先記入欄 ※下記にお届先をご記入ください。
お名前: 〒 - -
ご住所: - -
電話: - -
※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)

弊社使用欄
営業所:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
<p>9月・10月の おすすめ メニュー</p> <p>9月2日 C 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ</p>	<p>9月13日 C とんかつの玉子とじ風</p>	<p>9月19日 A さげとぎのこの醤油バター風味焼き</p>	<p>9月23日 C 豚肉焼</p>	<p>10月5日 B 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p>9/1日 メニュー-B ご飯付き A たらこの竜田揚げきのこソース B チーズ焼きチキンのトマトソースかけ C ビーフシチュー</p>	
<p>2月 ご飯付き A さげの味噌漬け焼き B 麻婆豆腐 C 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ おすすめ</p>	<p>3日 S 穴子の釜飯風 A たらこの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>4日 メニュー-A ごまパン A 赤魚のイタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>5日 ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C チキン南蛮</p>	<p>6日 メニュー-A 青菜ご飯 A さわらのねぎ味噌焼き B ホワイトソースハンバーグ C 牛肉のすき煮</p>	<p>7日 ご飯付き A たらこの柚香煮 B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー</p>	<p>8日 ご飯付き A さばの七味焼き 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</p>
<p>9日 S 天ぷらうどん A 縞ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p>10日 ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 豆腐のかにあんかけ C 回鍋肉</p>	<p>11日 メニュー-B ごまパン A さげの柚胡椒焼き 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</p>	<p>12日 S 野菜味噌ラーメン A かじきフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き</p>	<p>13日 ご飯付き A さばの味噌煮 B 鶏肉の炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風 おすすめ</p>	<p>14日 ご飯付き A さげの柚香焼き B 豚肉の甘辛炒め C とり天</p>	<p>15日 メニュー-B ごまパン A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズクリームソースかけ C ポークカレー</p>
<p>16日 S 秋桜御膳 A 赤魚のみそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p>17日 メニュー-B ミルクパン A たらこの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の粒マスタードソース C 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p>18日 ご飯付き A さげのみそ漬け焼き B 酢豚 C 牛肉の肉じゃが</p>	<p>19日 ご飯付き A さげとぎのこの醤油バター風味焼き おすすめ B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ</p>	<p>20日 S 海老天うどん A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉のキーマカレー C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ</p>	<p>21日 ご飯付き A さわらの照り焼き B 親子煮風 C トマトソースハンバーグ</p>	<p>22日 ご飯付き A たらこのムニエル B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め</p>
<p>23日 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼 おすすめ</p>	<p>24日 メニュー-A 赤飯 A さげの照り焼き B 鶏肉の塩麹焼き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>	<p>25日 S うなぎの秋ちらし寿司 A 赤魚のレモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の香味ソースかけ</p>	<p>26日 ご飯付き A あじの南蛮漬け B チキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ</p>	<p>27日 メニュー-A わかめご飯 A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉のオイスターソース炒め</p>	<p>28日 ご飯付き A さげの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ</p>	<p>29日 ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け B 鶏肉のジンジャーソース C チンジャオオロス</p>
<p>30日 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き B シーフードカレー C とんかつ</p>	<p>10/1日 S ちゃんぽん A さげのバジルトマトソース B 照り焼きチキン C デミソースハンバーグ</p>	<p>2日 ご飯付き A さわらの菜種焼き B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん</p>	<p>3日 ご飯付き A さげの煮付け B えびと豆腐のトマトチリソース C チキンカツ</p>	<p>4日 ご飯付き A たらこの柚子胡椒南蛮漬け 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</p>	<p>5日 メニュー-B ごまパン A さげの塩焼き B 鶏肉のバーベキュー風味 おすすめ C 豚肉の生姜炒め</p>	<p>6日 メニュー-A 生姜ご飯 A さわらの粕漬け焼き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 筑前煮</p>

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年9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)

★は主食です。★9月1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 		
「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。									
9月1日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.1 g 糖質 12.1 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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		

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月4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。★9月6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 		
「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。									
9月2日 (月)	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	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ なすの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.9 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 1.4 g	☆	
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦				
9月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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 220 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 12.5 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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g		
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび				
9月4日 (水)	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				
9月5日 (木)	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 16.9 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 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				
9月6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	ホホワイトソースハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 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		乳、卵、小麦		卵、小麦				
9月7日 (土)	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 240 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.9 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				
9月8日 (日)	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 14.6 g 糖質 10.3 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 大根の柚みそあん 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				



★はおすすめメニューです。★は主食です。★9月11日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★9月15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 		
「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。							
9月9日 (月)	主食 主菜 鱈ホツケの塩焼き 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	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	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	
9月10日 (火)	主食 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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 小麦、かに	回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物 卵、小麦	
9月11日 (水)	主食 主菜 さけの柚胡椒焼き 副菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 小鉢 スナッペンどうのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	
9月12日 (木)	主食 主菜 かじきフライ 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ナムル アレルギー 卵、小麦	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	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 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	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 卵、小麦、かに	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え 小麦
9月13日 (金)	主食 主菜 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 アレルギー 小麦	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	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 273 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物 乳、卵、小麦、えび	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物 乳、卵、小麦	☆ 星印
9月14日 (土)	主食 主菜 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 アレルギー 卵、小麦	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	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	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 乳、小麦	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物 卵、小麦、えび	
9月15日 (日)	主食 主菜 さわらの西京焼き 副菜 ほうれん草炒め 小鉢 スナッペンどうのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月17日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとうマーガリン)」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 		
「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。										
9月16日 (月)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	233 kcal	8宝菜	エネルギー	260 kcal	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	エネルギー	250 kcal
	主菜	たんぱく質	14.0 g	たんぱく質		19.8 g	たんぱく質		15.2 g	
9月17日 (火)	副菜	メンチカツ	脂質	12.6 g	照り焼きチキン	脂質	11.3 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	8.7 g
	小鉢	大根なます	炭水化物	15.2 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	20.1 g	わかめサラダ	炭水化物	24.8 g
9月18日 (水)	アレルギー	乳、小麦	糖質	12.0 g	乳、卵、小麦、えび	糖質	15.3 g	乳、小麦	糖質	19.8 g
	アレルギー	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	4.8 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	5.0 g	
9月19日 (木)	アレルギー	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.8 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	
9月20日 (金)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	229 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとうマーガリン」	エネルギー	295 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	257 kcal
	主菜	たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	13.1 g	たんぱく質	13.1 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	17.5 g
9月21日 (土)	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	10.4 g	鶏肉の粒マスタードソース	脂質	18.3 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.8 g
	小鉢	白菜の梅風味サラダ	炭水化物	18.6 g	なすの炒め物	炭水化物	18.0 g	キャベツの和え物	炭水化物	19.6 g
9月22日 (日)	アレルギー	乳、小麦	糖質	14.0 g	いんげんサラダ	糖質	13.4 g	乳、卵、小麦	糖質	14.7 g
	アレルギー	食塩相当量	4.6 g	食塩相当量	4.6 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	4.9 g	
9月18日 (水)	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	
9月19日 (木)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	249 kcal	酢豚	エネルギー	221 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	227 kcal
	主菜	たんぱく質	17.1 g	たんぱく質	13.2 g	たんぱく質	13.2 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質	13.5 g
9月20日 (金)	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.6 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	8.5 g	切干大根の和風マリネ	脂質	7.8 g
	小鉢	菜の花とハムの和え物	炭水化物	15.6 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	22.0 g	乳、卵、小麦	炭水化物	24.1 g
9月21日 (土)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	9.7 g	卵、小麦	糖質	18.3 g	卵、小麦	糖質	20.1 g
	アレルギー	食塩相当量	5.9 g	食塩相当量	3.7 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	4.0 g	
9月22日 (日)	アレルギー	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	
9月19日 (木)	主食	さけときのこの醤油バター風味焼き	エネルギー	268 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー	252 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー	237 kcal
	主菜	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	17.4 g	たんぱく質	17.4 g	たんぱく質	14.3 g	
9月20日 (金)	副菜	がんとどきと野菜の煮物	脂質	14.4 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.3 g	春巻き	脂質	11.3 g
	小鉢	スナックえんどうのごまサラダ	炭水化物	19.0 g	大根サラダ	炭水化物	15.7 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	18.7 g
9月21日 (土)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	13.1 g	卵、小麦、えび	糖質	12.3 g	乳、卵、小麦	糖質	14.0 g
	アレルギー	食塩相当量	5.9 g	食塩相当量	3.4 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	4.7 g	
9月22日 (日)	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g	
9月18日 (水)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	240 kcal	豚挽肉のキーマカレー	エネルギー	250 kcal	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー	276 kcal
	主菜	たんぱく質	14.5 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	14.8 g	
9月19日 (木)	副菜	キャベツのケチャップ炒め	脂質	11.2 g	白菜炒め	脂質	11.9 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	12.1 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	19.8 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	21.0 g	大根なます	炭水化物	26.1 g
9月20日 (金)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	13.9 g	乳、卵、小麦、えび	糖質	17.0 g	乳、卵、小麦	糖質	21.4 g
	アレルギー	食塩相当量	5.9 g	食塩相当量	4.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	4.7 g	
9月21日 (土)	アレルギー	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.5 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.5 g	
9月22日 (日)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー	270 kcal	親子煮風	エネルギー	229 kcal	トマトソースハンバーグ	エネルギー	228 kcal
	主菜	たんぱく質	14.0 g	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	13.7 g	
9月23日 (月)	副菜	なすの炒め物	脂質	13.7 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	9.2 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	11.0 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	21.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	19.9 g	ナムル	炭水化物	18.4 g
9月24日 (火)	アレルギー	小麦	糖質	16.8 g	乳、卵、小麦	糖質	16.2 g	乳、小麦、えび	糖質	12.7 g
	アレルギー	食塩相当量	5.0 g	食塩相当量	3.7 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	5.7 g	
9月25日 (水)	アレルギー	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
9月26日 (木)	主食	たらのムニエル	エネルギー	267 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー	235 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	228 kcal
	主菜	たんぱく質	13.5 g	たんぱく質	16.0 g	たんぱく質	16.0 g	たんぱく質	16.0 g	
9月27日 (金)	副菜	えびカツ	脂質	13.7 g	いんげん炒め	脂質	10.8 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	6.3 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	22.1 g	ごぼうサラダ	炭水化物	16.8 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	27.2 g
9月28日 (土)	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	糖質	18.1 g	乳、小麦	糖質	12.3 g	乳、小麦	糖質	23.0 g
	アレルギー	食塩相当量	4.0 g	食塩相当量	4.5 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	4.2 g	
9月29日 (日)	アレルギー	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	
	アレルギー	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月24日お届けAの主食は「赤飯」です。★9月27日お届けAの主食は「わかめご飯」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 		
「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。							
9月23日 (月)	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	豚肉焼 揚げだし豆腐のきのこあんかけ ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.3 g 糖質 19.6 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	食塩相当量	小麦	食塩相当量	卵、小麦	食塩相当量
9月24日 (火)	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
9月25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	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、小麦	食塩相当量
9月26日 (木)	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 チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 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 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
9月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き 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 21.4 g 糖質 16.7 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	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	卵、小麦	食塩相当量
9月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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 スナップえんどうのごまサラダ	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	食塩相当量	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
9月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー 白菜サラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 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 1.8 g	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 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 1.7 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 289 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 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	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月5日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★10月6日お届けAの主食は「生姜ご飯」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 		
「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。									
9月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き 餃子 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 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
10月1日 (火)	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
10月2日 (水)	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	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 キャベツサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 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 17.8 g 糖質 12.9 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
10月3日 (木)	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	えびと豆腐のトマトソース 鶏肉と野菜の煮物 白菜サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 18.8 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 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
10月4日 (金)	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 きゅうりのしそ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 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
10月5日 (土)	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」 鶏肉のバーベキュー風味 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.6 g 糖質 9.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.7 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
10月6日 (日)	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

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)
9月1日	805	809.4	44.7	41.8	60.3	46.1	1963	5.0	1650	263	667	4.6	774	316	0.47	0.62	8.9	134	138	14.2
2日	758	830.9	44.9	38.0	57.6	41.1	1832	4.7	1776	237	604	4.1	645	335	0.65	0.70	11.6	200	167	16.5
3日	749	819.6	44.0	38.2	54.9	41.2	1912	4.9	1555	353	558	4.7	936	437	0.45	0.52	8.5	126	137	13.7
4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
5日	787	984.1	45.2	42.7	54.3	41.6	2237	5.7	1658	242	602	3.9	908	331	7.33	0.60	13.7	133	126	12.7
6日	727	789.0	42.4	34.5	59.6	44.4	2039	5.2	1667	270	680	5.4	1069	396	0.51	0.72	11.5	114	122	15.2
7日	702	839.8	46.5	29.4	60.5	46.5	2128	5.4	1897	305	622	5.5	1224	361	0.70	0.64	11.0	129	165	14.0
8日	714	758.1	45.4	37.6	50.5	37.9	2258	5.7	1676	242	686	4.2	629	303	0.76	0.66	13.7	121	136	12.6
9日	772	869.9	44.2	42.7	50.3	36.6	1931	4.9	1625	238	655	3.2	1187	243	0.57	0.54	8.9	102	119	13.7
10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
11日	759	836.6	44.0	35.9	61.7	46.8	2004	5.1	1565	225	598	3.5	783	348	0.81	0.55	11.2	160	106	14.9
12日	743	881.6	42.7	33.5	65.6	51.8	1987	5.0	1556	185	689	3.6	769	224	0.88	0.69	13.4	171	211	13.8
13日	765	791.5	44.9	40.4	55.0	42.7	2306	5.9	1399	215	678	3.6	560	255	0.57	0.66	11.3	142	159	12.3
14日	779	822.9	46.2	36.0	62.1	51.5	2265	5.8	1479	221	614	3.2	1013	267	0.87	0.57	11.6	94	136	10.6
15日	726	752.7	41.8	33.6	61.6	47.2	2074	5.3	1827	336	682	4.9	1247	387	0.87	0.76	14.1	103	137	14.4
16日	743	786.1	49.0	32.6	60.1	47.1	1962	5.0	1791	291	713	5.1	1018	420	0.92	0.60	11.7	163	212	13.0
17日	781	751.0	45.9	40.5	56.2	42.1	2113	5.4	1732	263	749	4.2	977	455	0.85	0.69	9.8	162	170	14.1
18日	697	800.6	43.8	30.9	61.7	48.1	2150	5.5	1789	243	646	5.3	911	326	1.16	0.75	14.6	142	129	13.6
19日	757	1093.6	46.3	38.0	53.4	39.4	2223	5.6	1495	360	664	5.2	1191	565	0.60	0.59	10.6	95	142	14.0
20日	766	836.0	43.4	35.2	66.9	52.3	1973	5.0	1677	270	633	4.3	1272	432	0.82	0.53	9.5	113	160	14.6
21日	727	870.0	42.9	33.9	60.1	45.7	2336	5.9	1682	241	651	4.7	709	312	0.48	0.80	13.0	221	198	14.4
22日	730	1135.0	45.5	30.8	66.1	53.4	2219	5.6	1729	189	649	3.3	788	180	0.96	0.64	10.6	155	200	12.7
23日	859	812.3	42.9	45.7	66.1	52.1	2235	5.7	1658	197	628	3.5	738	219	0.80	0.58	9.8	73	149	14.0
24日	683	833.9	44.4	31.2	55.0	40.9	2221	5.6	1645	237	636	4.6	1095	335	0.57	0.60	14.2	100	125	14.1
25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
26日	814	895.2	43.7	38.3	71.3	57.1	2337	5.9	1821	313	654	4.9	713	419	0.54	0.58	11.0	171	152	14.2
27日	762	810.8	42.7	40.4	56.0	41.9	1997	5.1	1626	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
28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
29日	773	925.4	44.6	36.1	64.8	51.7	2171	5.5	1737	264	678	3.5	903	399	0.74	0.53	9.3	169	140	13.1
30日	750	713.9	44.4	34.2	64.2	52.3	2201	5.6	1379	304	704	3.7	729	408	0.26	0.39	6.1	121	166	11.9
平均	752	843.0	44.5	36.3	59.8	46.2	2107	5.4	1650	257	650	4.2	883	341	0.92	0.62	10.9	140	151	13.6

※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