

9月号 Sep. 2024 秋薫る 秋ごちそうフェア

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



980円(税別) 税込1,058円

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



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
506 kcal	16.1 g	14.2 g	76.8 g	73.9g	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

- デザート**
- ・クリーミー杏仁豆腐



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

9月16日 日お届け

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



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
321 kcal	14.0 g	16.3 g	27.0 g	22.4g	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



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



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

健康宅配 株式会社 武蔵野フーズ

電話受付: 9時~17時(月~土) ※日曜定休

注文はお電話1本 **0120-016-113**

お届け日限定メニューのご案内

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 2024.9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>2月 S 穴子の釜飯風</p> <p>A たらこの粕漬け焼き</p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>3月 S 穴子の釜飯風</p> <p>A たらこの粕漬け焼き</p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>4月 A たらこの粕漬け焼き</p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>5月 A たらこの粕漬け焼き</p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>6月 A たらこの粕漬け焼き</p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>7月 A たらこの粕漬け焼き</p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>
<p>9月 S 天ぷらうどん</p> <p>A 鰯ホッケの塩焼き</p> <p>B 水餃子スープ</p> <p>C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p>10月 A 赤魚の照り焼き</p> <p>B 豆腐のかにあんかけ</p> <p>C 回鍋肉</p>	<p>11月 A さげの柚胡椒焼き</p> <p>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p>C 豚肉とキャベツの塩炒め</p>	<p>12月 S 野菜味噌ラーメン</p> <p>A かじきフライ</p> <p>B 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p>C 鶏肉の西京焼き</p>	<p>13月 A さげの味噌煮</p> <p>B 鶏肉の炒り豆腐</p> <p>C とんかつの玉子とじ風</p>	<p>14月 A さげの柚香焼き</p> <p>B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>C とり天</p>	<p>15月 A さげの西京焼き</p> <p>B 鶏肉のチーズクリームソースかけ</p> <p>C ポークカレー</p>
<p>16月 S 秋桜御膳</p> <p>A 赤魚のみそ漬け焼き</p> <p>B 八宝菜</p> <p>C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p>17月 A たらこの竜田揚げ和風あんかけ</p> <p>B 鶏肉の粒マスタードソース</p> <p>C 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p>18月 A さげのみそ漬け焼き</p> <p>B 酢豚</p> <p>C 牛肉の肉じゃが</p>	<p>19月 A さげとぎのこの醤油バター風味焼き</p> <p>B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ</p> <p>C 鶏肉の梅だれのせ</p>	<p>20月 S 海老天うどん</p> <p>A 赤魚の七味焼き</p> <p>B 豚挽肉のキーマカレー</p> <p>C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ</p>	<p>21月 A さげの照り焼き</p> <p>B 親子煮風</p> <p>C トマトソースハンバーグ</p>	<p>22月 A たらこのムニエル</p> <p>B 豆腐と野菜の鶏鍋風</p> <p>C 豚肉のピリ辛炒め</p>
<p>23月 A あじのカレー揚げ</p> <p>B 麻婆なす</p> <p>C 豚肉焼</p>	<p>24月 A さげの照り焼き</p> <p>B 鶏肉の塩麹焼き</p> <p>C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>	<p>25月 S うなぎの秋ちらし寿司</p> <p>A 赤魚のレモン醤油焼き</p> <p>B 深川風玉子とじ</p> <p>C 揚げ鶏と野菜の香味ソースかけ</p>	<p>26月 A あじの南蛮漬け</p> <p>B チキンカレー</p> <p>C 大根おろしソースハンバーグ</p>	<p>27月 A さげの生姜焼き</p> <p>B 豆腐の五目うま煮</p> <p>C 牛肉のオイスターソース炒め</p>	<p>28月 A さげの照り焼き</p> <p>B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め</p> <p>C 鶏肉の唐揚げ</p>	<p>29月 A 鰯ホッケの甘辛煮付け</p> <p>B 鶏肉のジンジャーソース</p> <p>C チンジャオオロス</p>
<p>30月 A 赤魚の粕漬け焼き</p> <p>B シーフードカレー</p> <p>C とんかつ</p>	<p>10/1月 S ちゃんぽん</p> <p>A さげのバジルトマトソース</p> <p>B 照り焼きチキン</p> <p>C デミソースハンバーグ</p>	<p>2月 A さげの菜種焼き</p> <p>B 豚肉のごまみそ炒め</p> <p>C 肉団子の甘酢あん</p>	<p>3月 A さげの煮付け</p> <p>B えびと豆腐のトマトチリソース</p> <p>C チキンカツ</p>	<p>4月 A たらこの柚子胡椒南蛮漬け</p> <p>B シーフードと野菜のクリームシチュー</p> <p>C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め</p>	<p>5月 A さげの塩焼き</p> <p>B 鶏肉のバーベキュー風味</p> <p>C 豚肉の生姜炒め</p>	<p>6月 A さげの粕漬け焼き</p> <p>B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ</p> <p>C 筑前煮</p>

9月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

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



フリーコール

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	たらの袖香煮 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				

☆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 副菜 小鉢	綿ホツケの塩焼き 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 きゅうりとコーンのサラダ	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	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		
9月10日 (火)	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		小麦、かに		卵、小麦		
9月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナッペンどうのごまサラダ	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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	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
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		
9月12日 (木)	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		
9月13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め 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	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	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
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
9月14日 (土)	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	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	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
アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび		
9月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンどうのごまサラダ	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		

☆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 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 照り焼きチキン ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.3 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦	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
9月17日 (火)	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	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.7 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
9月18日 (水)	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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 13.5 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 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
9月19日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけときのこの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 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 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
9月20日 (金)	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	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	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	アレルギー	卵、小麦、えび
9月21日 (土)	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	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	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.4 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦、えび
9月22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 267 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	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	卵、小麦

☆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	あじのカレー揚げ	エネルギー 272 kcal	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	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
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質 14.2 g		たんぱく質 15.4 g		たんぱく質 13.3 g
	小鉢	ごぼうサラダ	脂質 14.9 g	炭水化物 19.0 g	脂質 14.9 g	炭水化物 23.8 g	脂質 15.9 g
			炭水化物 13.8 g	糖質 5.2 g	炭水化物 23.8 g	糖質 18.7 g	炭水化物 23.3 g
			食物繊維 5.2 g	食物繊維 1.8 g	食物繊維 5.1 g	食物繊維 5.1 g	食物繊維 3.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
9月24日 (火)	主食	★赤飯	エネルギー 223 kcal	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	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
	副菜	さばの照り焼き	たんぱく質 15.3 g		たんぱく質 13.5 g		たんぱく質 15.6 g
	小鉢	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質 11.9 g	炭水化物 15.3 g	脂質 10.2 g	炭水化物 19.4 g	脂質 9.1 g
		ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 10.9 g	糖質 10.9 g	炭水化物 19.4 g	糖質 15.0 g	炭水化物 20.3 g
			食物繊維 4.4 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
9月25日 (水)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー 230 kcal	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	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
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質 15.1 g		たんぱく質 13.4 g		たんぱく質 16.6 g
	小鉢	オクラの和え物	脂質 11.9 g	炭水化物 15.2 g	脂質 11.0 g	炭水化物 21.3 g	脂質 15.1 g
			炭水化物 12.0 g	糖質 12.0 g	炭水化物 21.3 g	糖質 16.1 g	炭水化物 18.6 g
			食物繊維 3.2 g	食物繊維 3.2 g	食物繊維 5.2 g	食物繊維 5.2 g	食物繊維 5.1 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 1.5 g
9月26日 (木)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 282 kcal	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	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
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 15.9 g		たんぱく質 15.2 g		たんぱく質 12.6 g
	小鉢	小松菜サラダ	脂質 13.7 g	炭水化物 21.9 g	脂質 12.5 g	炭水化物 23.5 g	脂質 12.1 g
			炭水化物 19.0 g	糖質 19.0 g	炭水化物 23.5 g	糖質 18.8 g	炭水化物 25.9 g
			食物繊維 2.9 g	食物繊維 2.9 g	食物繊維 4.7 g	食物繊維 4.7 g	食物繊維 6.6 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
9月27日 (金)	主食	★わかめご飯	エネルギー 244 kcal	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ	エネルギー 247 kcal	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
	副菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質 13.7 g		たんぱく質 13.1 g		たんぱく質 15.9 g
	小鉢	キャベツ炒め	脂質 14.2 g	炭水化物 13.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 21.4 g	脂質 14.0 g
		いんげんのサラダ	炭水化物 9.6 g	糖質 9.6 g	炭水化物 21.4 g	糖質 16.7 g	炭水化物 21.0 g
			食物繊維 4.0 g	食物繊維 4.0 g	食物繊維 4.7 g	食物繊維 4.7 g	食物繊維 5.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g
9月28日 (土)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 229 kcal	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	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
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質 16.8 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 12.7 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	脂質 9.8 g	炭水化物 17.1 g	脂質 9.0 g	炭水化物 20.0 g	脂質 14.6 g
			炭水化物 14.0 g	糖質 14.0 g	炭水化物 20.0 g	糖質 14.4 g	炭水化物 23.7 g
			食物繊維 3.1 g	食物繊維 3.1 g	食物繊維 5.6 g	食物繊維 5.6 g	食物繊維 3.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
9月29日 (日)	主食	縞ホッケの甘辛煮付け	エネルギー 243 kcal	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	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
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 15.4 g		たんぱく質 15.1 g		たんぱく質 14.1 g
	小鉢	白菜サラダ	脂質 12.2 g	炭水化物 17.8 g	脂質 8.1 g	炭水化物 25.8 g	脂質 15.8 g
			炭水化物 13.9 g	糖質 13.9 g	炭水化物 25.8 g	糖質 21.2 g	炭水化物 21.2 g
			食物繊維 3.9 g	食物繊維 3.9 g	食物繊維 4.6 g	食物繊維 4.6 g	食物繊維 4.6 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g

☆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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

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。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。			
9月1日 (日)	主食 たらこの竜田揚げきのこソース 主菜 小松菜炒め 副菜 なすの生姜和え 小鉢 アレルゲン 乳、小麦	★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 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 312 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg アレルゲン 乳、卵、小麦
	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 512 mg リン 206 mg	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 460 mg リン 172 mg	エネルギー 312 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg

☆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。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。						
9月2日 (月)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 男爵コロッケ 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 482 mg リン 145 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 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 491 mg リン 114 mg	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ ☆ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 510 mg リン 150 mg
9月3日 (火)	主食 たらの粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 211 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 503 mg リン 196 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え アレルギー 乳、卵、小麦	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	鶏肉のしょうゆ糀焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	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
9月4日 (水)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとピーコンの玉子炒め いんげんサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 小麦	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
9月5日 (木)	主食 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 461 mg リン 156 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
9月6日 (金)	主食 ★青菜ご飯 副菜 さわらのねぎ味噌焼き 小鉢 ビーフン炒め もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	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	ホホワイトソースハンバーグ チンゲン菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 248 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物 アレルギー 卵、小麦	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
9月7日 (土)	主食 たらの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
9月8日 (日)	主食 さばの七味焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.7 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 大根の柚みそあん ナムル アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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



★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。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。						
9月9日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ 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	アレルギー 乳、卵、小麦	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	アレルギー 乳、卵、小麦
9月10日 (火)	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	アレルギー 乳、卵、小麦	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	アレルギー 乳、卵、小麦
9月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 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	アレルギー 乳、卵、小麦	★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
9月12日 (木)	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 371 mg リン 159 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	★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 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
9月13日 (金)	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	アレルギー 卵、小麦	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の炒り豆腐 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
9月14日 (土)	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 539 mg リン 164 mg	アレルギー 卵、小麦	★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 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
9月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 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	アレルギー 乳、卵、小麦	★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



★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。										
9月16日 (月)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	219 kcal	八宝菜	エネルギー	256 kcal	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	エネルギー	304 kcal
	主菜	たんぱく質	11.2 g	たんぱく質		8.2 g	たんぱく質		9.9 g	
	副菜	メンチカツ	脂質	13.2 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	17.1 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	17.8 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	13.7 g	いんげんサラダ	炭水化物	17.1 g	わかめの和え物	炭水化物	23.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	447 mg		カリウム	577 mg		カリウム	463 mg
			リン	150 mg	卵、小麦、えび	リン	160 mg	卵、小麦、えび	リン	168 mg
9月17日 (火)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	216 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	385 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	338 kcal
	主菜	たんぱく質	10.5 g	たんぱく質	10.3 g	たんぱく質	10.3 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	10.3 g
	副菜	春雨の炒め物	脂質	8.5 g	「あんとマーガリン」	脂質	27.0 g	ポテトグラタン風	脂質	22.7 g
	小鉢	菜の花のわさびマヨ和え	炭水化物	24.5 g	鶏肉の粒マスタードソース	炭水化物	23.8 g	キャベツサラダ	炭水化物	22.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	なすの炒め物	食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	449 mg	スパゲッティサラダ	カリウム	520 mg		カリウム	442 mg
			リン	190 mg	乳、卵、小麦	リン	149 mg	乳、卵、小麦	リン	163 mg
9月18日 (水)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	222 kcal	酢豚	エネルギー	263 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	310 kcal
	主菜	たんぱく質	12.3 g	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	10.7 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.6 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	13.7 g	ビーフン炒め	脂質	10.9 g	ぜんまいの煮物	脂質	17.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	14.0 g	コールスローサラダ	炭水化物	28.6 g	オクラのサラダ	炭水化物	25.7 g
	アレルギー	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	431 mg		カリウム	458 mg		カリウム	532 mg
			リン	184 mg	卵、小麦	リン	148 mg	卵、小麦	リン	151 mg
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	274 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー	251 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー	260 kcal
	主菜	たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	12.1 g	たんぱく質	12.1 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質	11.4 g
	副菜	春雨の炒め物	脂質	12.9 g	いんげん炒め	脂質	12.3 g	春巻き	脂質	15.8 g
	小鉢	スナックえんどうのごまサラダ	炭水化物	25.0 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	17.6 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	17.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	472 mg		カリウム	514 mg		カリウム	398 mg
			リン	201 mg	卵、小麦	リン	126 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg
9月20日 (金)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	236 kcal	豚挽肉のキーマカレー	エネルギー	264 kcal	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー	272 kcal
	主菜	たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	12.3 g	たんぱく質	12.3 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	9.9 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	11.6 g	コーンコロッセ	脂質	11.3 g	小松菜炒め	脂質	15.6 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	19.9 g	オクラのサラダ	炭水化物	27.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	22.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	471 mg	乳、小麦	カリウム	430 mg	卵、小麦	カリウム	498 mg
			リン	188 mg		リン	172 mg		リン	154 mg
9月21日 (土)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー	248 kcal	親子煮風	エネルギー	336 kcal	トマトソースハンバーグ	エネルギー	245 kcal
	主菜	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	14.0 g	たんぱく質	14.0 g	トマトソースハンバーグ	たんぱく質	8.4 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	12.7 g	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	21.1 g	いんげん炒め	脂質	14.2 g
	小鉢	玉ねぎのおかか和え	炭水化物	21.7 g	マカロニサラダ	炭水化物	20.7 g	ナムル	炭水化物	19.7 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	547 mg	乳、卵、小麦	カリウム	467 mg	乳、小麦	カリウム	484 mg
			リン	166 mg		リン	189 mg		リン	144 mg
9月22日 (日)	主食	たらのムニエル	エネルギー	238 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー	258 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	264 kcal
	主菜	たんぱく質	12.1 g	たんぱく質	13.8 g	たんぱく質	13.8 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	8.2 g
	副菜	えびカツ	脂質	11.4 g	いんげん炒め	脂質	15.1 g	野菜の煮物	脂質	16.0 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	20.9 g	もやしサラダ	炭水化物	14.9 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物	22.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	485 mg	乳、卵、小麦	カリウム	453 mg	小麦	カリウム	533 mg
			リン	208 mg		リン	165 mg		リン	134 mg

☆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。
 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「赤飯」「わかめご飯」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。						
9月23日 (月)	主食 主菜 あじのカレー揚げ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ ナムル ☆	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 491 mg リン 170 mg
9月24日 (火)	主食 ★赤飯 主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 ブロッコリーの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 184 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 394 mg リン 150 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜の彩り炒め わかめのマリネサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 165 mg
9月25日 (水)	主食 主菜 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 574 mg リン 157 mg
9月26日 (木)	主食 主菜 あじの南蛮漬け 副菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	チキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 121 mg	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 646 mg リン 207 mg
9月27日 (金)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 312 mg リン 130 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg
9月28日 (土)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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、ぜんまい煮 わかめの和え物 アレルギー 小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 423 mg リン 171 mg	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
9月29日 (日)	主食 主菜 縞ホッケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg

☆はおすすめメニューです。★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。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」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。							
9月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 186 mg	シーフードカレー なすの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 202 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 364 mg リン 229 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	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 チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 503 mg リン 128 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 539 mg リン 193 mg
	アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、小麦	乳、小麦	
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 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	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 489 mg リン 157 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 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 345 mg リン 170 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	
10月3日 (木)	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 224 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 411 mg リン 160 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 399 mg リン 134 mg	チキンカツ いんげん炒め 大根サラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 469 mg リン 138 mg
	アレルギー	小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、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 がんもどきと野菜の煮物 キャベツサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 522 mg リン 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 245 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 545 mg リン 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 317 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦	卵、小麦	
10月5日 (土)	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 214 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 174 mg	★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 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 168 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 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 138 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	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 メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 482 mg リン 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 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 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 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 150 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	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)
9月1日	900	770.6	34.9	56.4	62.2	48.1	1946	4.9	1418	239	518	3.9	940	322	0.36	0.48	6.2	96	99	14.1
2日	753	682.9	34.2	38.4	64.5	50.8	1843	4.7	1483	247	409	3.5	811	277	0.45	0.41	7.6	99	74	13.7
3日	758	596.0	30.8	39.9	66.4	53.8	1844	4.7	1469	362	518	4.2	934	290	0.33	0.40	5.0	120	78	12.6
4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
5日	790	1034.5	32.7	48.6	54.5	40.0	2252	5.7	1484	218	466	3.2	837	299	6.97	0.45	9.3	137	76	14.5
6日	812	753.7	33.0	45.8	64.7	49.9	2081	5.3	1395	306	564	4.6	1222	306	0.34	0.57	9.1	101	110	14.8
7日	786	705.2	32.8	44.2	60.6	48.2	2271	5.8	1298	217	494	3.7	957	237	0.35	0.42	6.1	81	92	12.4
8日	748	704.5	34.5	43.5	55.4	42.1	1949	5.0	1380	197	464	3.2	859	231	0.48	0.46	10.3	99	80	13.3
9日	845	731.2	32.9	50.9	60.5	47.0	1971	5.0	1465	250	536	3.4	897	285	0.39	0.48	6.1	131	92	13.5
10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
11日	805	803.4	33.9	51.9	48.3	34.2	2014	5.1	1374	188	460	2.3	731	315	0.43	0.40	7.2	162	85	14.1
12日	759	750.1	29.8	43.3	60.3	47.7	2007	5.1	1244	167	539	3.1	731	242	0.39	0.49	7.6	152	173	12.6
13日	797	902.1	33.4	47.0	59.9	47.9	2271	5.8	1354	240	540	3.5	1027	184	0.28	0.53	7.3	106	119	12.0
14日	830	794.9	33.2	47.8	62.0	50.1	2081	5.3	1364	201	433	2.6	821	171	0.53	0.44	8.1	120	116	11.9
15日	850	660.8	30.7	53.3	62.3	50.9	2014	5.1	1426	232	497	4.7	1161	322	0.54	0.59	9.8	108	137	11.4
16日	779	727.3	29.3	48.1	54.7	41.1	1945	4.9	1487	279	478	3.9	876	322	0.34	0.42	5.5	147	118	13.6
17日	939	611.4	31.1	58.2	70.6	57.4	1795	4.6	1411	259	502	2.9	849	249	0.50	0.50	6.7	176	103	13.2
18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
19日	785	957.4	36.0	41.0	59.8	42.7	2120	5.4	1384	288	498	3.9	825	364	0.55	0.47	8.9	76	76	17.1
20日	772	789.5	34.2	38.5	69.3	55.2	1964	5.0	1399	272	514	3.6	892	348	0.63	0.39	6.6	107	147	14.1
21日	829	801.3	33.1	48.0	62.1	49.8	2227	5.7	1498	192	499	3.1	840	148	0.34	0.61	9.3	154	145	12.3
22日	760	929.1	34.1	42.5	58.5	45.7	2146	5.5	1471	195	507	3.1	925	183	0.54	0.45	6.8	147	119	12.8
23日	775	792.8	32.2	42.3	64.6	50.4	2222	5.6	1497	146	491	2.4	702	141	0.81	0.45	7.5	137	79	14.2
24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
25日	796	785.2	29.2	51.1	54.6	41.6	1911	4.9	1388	204	494	2.8	719	290	0.38	0.47	5.0	173	130	13.0
26日	825	838.6	33.3	45.0	68.8	55.7	2273	5.8	1468	234	481	3.3	731	234	0.38	0.48	7.2	115	112	13.1
27日	833	701.7	34.5	46.7	68.8	57.3	2091	5.3	1383	202	448	3.7	818	189	0.39	0.47	8.4	134	79	11.5
28日	753	740.1	33.7	39.3	60.5	46.4	1896	4.8	1403	226	568	2.8	1026	244	0.53	0.47	7.8	104	117	14.1
29日	801	764.8	31.8	44.2	64.6	53.5	2074	5.3	1461	191	472	2.5	649	229	0.42	0.41	5.3	175	91	11.1
30日	766	731.9	31.9	39.4	68.5	55.0	2233	5.7	1258	304	617	3.5	1107	440	0.21	0.32	3.9	103	150	13.5
平均	800	769.2	32.7	45.9	61.7	48.4	2058	5.2	1407	230	496	3.4	872	262	0.67	0.46	7.4	127	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 (あんどうマーガリン)	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 (あんどうマーガリン)	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