

メニュー \$ 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

メニュー \$ 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

メニュー \$ 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

メニュー \$ 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

メニュー \$ 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

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

# 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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
9月1日 (日)	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 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	★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 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	ビーフンチュー 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 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	アレルギー	乳、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 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
9月2日 (月)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> オクラのサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 ☆ <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> たらの粕漬け焼き <b>副菜</b> メンチカツ <b>小鉢</b> ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> キャベツとピーコンの玉子炒め いんげんサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>副菜</b> ぜんまいの煮物 <b>小鉢</b> きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>副菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>小鉢</b> ビーフン炒め もやしサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> たらの柚香煮 <b>副菜</b> 春巻き <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> さばの七味焼き <b>副菜</b> キャベツの炒め物 <b>小鉢</b> 小松菜のお浸し <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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17日お届けBの主食は「ミルクパン(あんともーガリン)」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	「あんともーガリン」	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	鶏肉の粒マスタードソース	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	なすの炒め物	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	スパゲッティサラダ	食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	449 mg		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	ビーフン炒め	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	コールスローサラダ	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		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	いんげん炒め	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	里芋の明太マヨ和え	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		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	コーンコロッセ	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	オクラのサラダ	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		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		カリウム	430 mg		カリウム	498 mg
			リン	188 mg	乳、小麦	リン	172 mg	卵、小麦	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	チンゲン菜と筍の炒め物	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	マカロニサラダ	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		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		カリウム	467 mg		カリウム	484 mg
			リン	166 mg	乳、卵、小麦	リン	189 mg	乳、小麦	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	いんげん炒め	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	もやしサラダ	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		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		カリウム	453 mg		カリウム	533 mg
			リン	208 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg	小麦	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 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
9月23日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> あじのカレー揚げ <b>副菜</b> ひじきと豆腐の彩り煮 <b>小鉢</b> ごぼうサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ <b>小鉢</b> ブロッコリーの和え物 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚のレモン醤油焼き <b>副菜</b> キャベツの炒め物 <b>小鉢</b> 春雨サラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> <b>主菜</b> あじの南蛮漬け <b>副菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>小鉢</b> わかめの和え物 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> ごぼうサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの照り焼き <b>副菜</b> 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら <b>小鉢</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 スナッパえんどうのごまサラダ <b>アレルギー</b> 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)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
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	
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、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	
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	
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		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		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	

# 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