

**メニュー S** 10月1日のお届け

## ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、豚肉のホカホカちゃんぽん。魚介と豚肉の旨みが溶け込んだスープは絶品。

1日の1/3  
野菜使用  
(150g)

デザート  
・クリーム  
杏仁豆腐

お届け形態

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

**950円(税込)**  
[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
472 kcal	16.1 g	25.4 g	41.4 g	35.9g	3.0 g	449 mg	202 mg

**メニュー S** 10月7日のお届け

## 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。

お届け形態

**1,058円(税込)**  
[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

**メニュー S** 10月25日のお届け

## 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

3食セットの方  
おすすめ  
組み合わせ  
自由に  
組み合わせ可能

お届形態

おかずのみ  
**1,058円(税込)**  
[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

**メニュー S** 10月28日のお届け

## 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  
S+A+C  
がおすすめ。  
Bを組み合わせ  
ると塩分  
オーバー。

お届形態

副菜  
・豆腐の海老玉子あんかけ

**1,058円(税込)**  
[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

**メニュー S** 10月16日のお届け

## 鴨南蛮つけうどん

合鴨肉の旨みが詰まったつけ汁は、ゆずが効いてさっぱりといただけます!

1日の1/3  
野菜使用  
(160g)

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。

鴨南蛮つけうどん 詳細  
・合鴨肉・れんこん天・銀杏天  
・長葱煮・しいたけ煮・大根おろし  
・ほうれん草のお浸し・花人参

お届け形態

**993円(税込)**  
[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
497 kcal	15.3 g	18.3 g	67.3 g	62.4g	3.0 g	503 mg	171 mg

**メニュー S** 10月31日のお届け

## 鴨すき煮風うどん

合鴨肉の甘みとだしの旨みがうどんに絡みます。

1日の1/3  
野菜使用  
(117g)

デザート  
・かぼちゃパバロア

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

**993円(税込)**  
[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
517 kcal	16.1 g	18.4 g	69.8 g	65.1g	2.8 g	590 mg	185 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2024.10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** ちゃんぽん 1 個

**A** さけのバジルトマトソース 1 個

**B** 照り焼きチキン 1 個

**C** デミソースハンバーグ 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なくても大丈夫です。  
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。  
※塩分・カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

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

ご注文方法  
(自社配送の場合) 配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

お届け先記入欄 ※下記にお届け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○をご記入頂くても大丈夫です)

全てご飯付き  全てたんぱく調整食

弊社使用欄  
営業所:  
備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]	10/1 火 <b>S</b> ちゃんぽん ご飯付き A さけのバジルトマトソース たんぱく調整ご飯付き B 照り焼きチキン C デミソースハンバーグ	2 水 ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん	3 木 ご飯付き A さばの煮付け たんぱく調整ご飯付き B えびと豆腐のトマトチリソース C チキンカツ	4 金 ご飯付き A たらの柚子胡椒南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き B シーフードと野菜のクリームシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	5 土 ご飯付き A さばの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のバーベキュー風味 <b>おすすめ</b> C 豚肉の生姜炒め	6 日 ご飯付き A さわらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 筑前煮
7 月 <b>S</b> 海老天うどん ご飯付き A さけの味噌漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 麻婆豆腐 C 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ	8 火 ご飯付き A たらの柚香煮 たんぱく調整ご飯付き B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー	9 水 ご飯付き A さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付き B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C チキン南蛮	10 木 ご飯付き <b>メニューA</b> A 赤魚のイタリア風煮込み たんぱく調整ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスターソース炒め	11 金 ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き たんぱく調整ご飯付き B 照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 <b>おすすめ</b> C 牛肉のすき煮	12 土 ご飯付き <b>メニューA</b> A たらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	13 日 ご飯付き A さばの七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 鶏肉のトマトソース
14 月 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ <b>おすすめ</b> C 回鍋肉	15 火 <b>メニューB</b> ご飯付き A さけの柚胡椒焼き たんぱく調整ご飯付き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み C 豚肉とキャベツの塩炒め	16 水 <b>S</b> 鴨南蛮つけうどん ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	17 木 <b>メニューB</b> ご飯付き A たらの竜田揚げきのこソース たんぱく調整ご飯付き B チーズ焼きチキンのトマトソースかけ C ビーフシチュー	18 金 ご飯付き A さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の炒り豆腐 C とんかつの玉子とし風	19 土 ご飯付き A かじきフライ たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	20 日 ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め C とり天
21 月 <b>メニューB</b> ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のチーズクリームソースかけ C ポークカレー	22 火 ご飯付き A たらのムニエル たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め	23 水 ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	24 木 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 油淋鶏風 <b>おすすめ</b> C 牛肉の肉じゃが	25 金 <b>S</b> 秋桜御膳 ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ	26 土 ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 親子煮風 C トマトソースハンバーグ	27 日 <b>メニューB</b> ご飯付き A たらの竜田揚げ和風あんかけ たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の粒マスタードソース C 豚肉のケチャップ炒め
28 月 <b>S</b> うなぎの秋ちらし寿司 ご飯付き A 赤魚の七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚挽肉のキーマカレー C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	29 火 ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整ご飯付き B 麻婆なす C 豚肉焼	30 水 <b>メニューA</b> ご飯付き A さばの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の塩麹焼き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	31 木 <b>S</b> 鴨すき煮風うどん ご飯付き A 赤魚のレモン醤油焼き たんぱく調整ご飯付き B 深川風玉子とし C 揚げ鶏と野菜の香味ソースかけ	11/1 金 ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き B チキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ	2 土 ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のジンジャーソース C チンジャオロース	3 日 <b>メニューA</b> ご飯付き A さわらの生姜焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉のオイスターソース炒め
4 月 ご飯付き A さばの煮付け たんぱく調整ご飯付き B えびと豆腐のトマトチリソース C チキンカツ	5 火 <b>S</b> うなぎの秋ちらし寿司 ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	6 水 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B シーフードカレー C とんかつ	7 木 ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん	8 金 ご飯付き A たらと豆腐の生姜みぞれあん <b>おすすめ</b> たんぱく調整ご飯付き B シーフードと野菜のクリームシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	9 土 <b>メニューA</b> ご飯付き A さわらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 筑前煮	10 日 <b>メニューB</b> ご飯付き A さばの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のバーベキュー風味 C 豚肉の生姜炒め

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年10月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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。							
10月1日 (火)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>副菜</b> キャベツの中華炒め <b>小鉢</b> わかめの和え物  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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	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	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	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	
10月2日 (水)	<b>主食</b> さわらの菜種焼き <b>副菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>小鉢</b> 大根サラダ  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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	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	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	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	
10月3日 (木)	<b>主食</b> さばの煮付け <b>副菜</b> ほうれん草とベーコンのソテー <b>小鉢</b> ナムル  アレルギー 卵、小麦	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	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	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	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	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	
10月4日 (金)	<b>主食</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け <b>副菜</b> がんとどきと野菜の煮物 <b>小鉢</b> きゅうりのしそ和え  アレルギー 卵、小麦	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	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	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	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	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	
10月5日 (土)	<b>主食</b> さばの塩焼き <b>副菜</b> 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>小鉢</b> チンゲン菜の錦糸和え  アレルギー 卵、小麦	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  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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	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	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
10月6日 (日)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ  アレルギー 卵、小麦	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  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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	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	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月10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。★10月12日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
10月7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
10月8日 (火)	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 チンゲン菜の和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.1 g 糖質 13.9 g 食物繊維 6.2 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
10月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.9 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
10月10日 (木)	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
10月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのねぎ味噌焼き 大根のかに湯菜あんかけ オクラの和え物	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.6 g	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 ほうれん草とベーコンのソテー もやしサラダ ☆	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 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
10月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 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
10月13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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月15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17日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
10月14日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 14.0 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.8 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 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 16.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g	回鍋肉 餃子 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
10月15日 (火)	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 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	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
10月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き 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
10月17日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 26.3 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、小麦
10月18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 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.3 g 糖質 9.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 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	卵、小麦
10月19日 (土)	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
10月20日 (日)	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 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 ひじきの和風サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.0 g 炭水化物 32.5 g 糖質 27.5 g 食物繊維 5.0 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月21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。★10月27日お届けBの主食は「ごまパン(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		
<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>									
10月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンとごまサラダ	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	
10月22日 (火)	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	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	
10月23日 (水)	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	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、小麦	
10月24日 (木)	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	油淋鶏風 チンゲン菜の彩り炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 13.5 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 乳、卵、小麦	★
10月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	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、小麦	
10月26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	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ナムル	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 小麦	
10月27日 (日)	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 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとうマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.6 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、小麦	

★は主食です。★10月30日お届けAの主食は「赤飯」です。★11月3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 		
<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>									
10月28日 (月)	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	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 26.1 g 糖質 21.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
10月29日 (火)	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
10月30日 (水)	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 きゅうりのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 20.9 g 糖質 14.6 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
10月31日 (木)	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
11月1日 (金)	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
11月2日 (土)	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
11月3日 (日)	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



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月9日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★11月10日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
11月4日 (月)	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チリソース 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
11月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパ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
11月6日 (水)	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
11月7日 (木)	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
11月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらと豆腐の生姜みぞれあん なすの炒め物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 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	小麦
11月9日 (土)	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
11月10日 (日)	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

# 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あります。  
\* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出してあります。

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)
10月1日	753	856.1	44.6	38.5	54.8	40.8	1942	4.9	1640	295	675	4.2	811	410	0.70	0.58	11.9	131	164	14.0
2日	741	747.4	45.8	35.9	56.3	41.8	2148	5.5	1685	319	674	4.6	978	368	10.85	0.71	13.3	148	156	14.5
3日	743	831.6	45.1	34.1	64.2	52.0	2137	5.4	1377	251	567	3.8	1073	423	0.35	0.52	9.8	121	107	12.2
4日	743	907.3	44.8	28.7	70.4	57.7	2114	5.4	1739	348	721	6.0	1367	381	0.40	0.60	8.7	131	198	12.7
5日	770	816.3	48.8	38.8	55.0	41.8	2138	5.4	1470	332	658	5.1	974	451	0.92	0.67	15.9	105	185	13.2
6日	753	783.1	43.2	38.8	55.8	42.7	2104	5.3	1693	260	623	4.2	595	343	0.39	0.71	12.1	171	175	13.1
7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
8日	699	842.9	46.2	28.9	61.1	46.9	2139	5.4	1868	275	618	5.3	1167	330	0.72	0.64	11.1	147	149	14.2
9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
10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
11日	708	819.4	42.3	32.1	60.2	46.7	2123	5.4	1598	267	646	4.9	784	328	0.47	0.75	11.5	92	152	13.5
12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
13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
14日	773	844.6	44.5	34.5	67.9	54.3	2116	5.4	1553	241	550	3.3	912	318	1.02	0.53	9.0	166	99	13.6
15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
16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
17日	801	809.9	44.2	41.9	60.2	46.0	1945	4.9	1650	246	613	4.5	740	316	0.46	0.61	9.0	135	140	14.2
18日	803	798.3	46.2	43.9	55.2	42.9	2264	5.8	1420	215	687	3.6	560	255	0.57	0.66	11.3	142	159	12.3
19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
20日	779	830.0	46.6	35.9	62.8	51.5	2282	5.8	1484	221	626	3.3	1019	309	0.88	0.56	11.6	107	136	11.3
21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
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	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
24日	753	773.1	43.9	37.7	59.9	45.9	2153	5.5	1797	243	655	5.3	800	368	0.63	0.75	15.4	172	148	14.0
25日	784	1082.5	47.2	42.4	50.7	37.2	2319	5.9	1552	329	705	4.6	1076	551	0.54	0.50	8.0	100	148	13.5
26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
27日	777	751.5	45.4	40.6	56.1	42.0	2095	5.3	1732	246	695	4.1	943	455	0.84	0.68	9.9	163	172	14.1
28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
29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
30日	747	871.0	43.8	37.9	55.9	41.2	2235	5.7	1631	290	649	5.1	1224	392	0.58	0.65	14.2	104	151	14.7
31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
平均	755	844.9	44.8	36.8	59.3	45.7	2105	5.3	1645	262	648	4.3	897	351	1.22	0.63	11.3	139	156	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 (あんともーガリン)	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(メーブル風シ ロップともーガリン)	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