

**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  
・クレーミー  
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

すこやか膳  
ご飯付き **1,188円(税込)**  
やすらぎ膳  
ご飯付き **1,166円(税込)**  
たんばく  
調整ご飯付き **1,296円(税込)**

**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いただけます!

★麺は温冷どちらでもお楽しみいただけます。  
※麺を冷たいままお召し上がりになる場合は、スプーン一杯の水をかけて、麺をほくほくしてください。

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

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。

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○をご記入頂くなくても大丈夫です)

全てご飯付き  全てたんぱく調整食

弊社使用欄  
営業所:  
備考:

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

# 10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>副菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>小鉢</b> チンゲン菜炒め 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」 赤魚のイタリヤ風煮込み 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



# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆はおすすめメニューです。★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>							
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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン



★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。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>									
10月7日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ オクラのサラダ	エネルギー 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 野菜の煮物 ひじきの和風サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 505 mg リン 115 mg	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 455 mg リン 159 mg	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 マカロニサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 153 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
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 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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 143 mg	チキン南蛮 野菜の煮物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 560 mg リン 167 mg	アレルギー	卵、小麦
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 キャベツとベーコンの玉子炒め いんげんサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 238 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 131 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め わかめの和え物	エネルギー 304 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 456 mg リン 127 mg	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 ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 チンゲン菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 479 mg リン 213 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 382 mg リン 151 mg	アレルギー	卵、小麦
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 メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 502 mg リン 165 mg	揚げだし高野豆腐 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 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	鶏肉のしょうゆ糎焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 137 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
10月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.7 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 大根の袖みそあん ナムル	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 443 mg リン 162 mg	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 403 mg リン 137 mg	アレルギー	乳、小麦

☆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。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 		
<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 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	220 kcal 12.6 g 9.4 g 20.7 g 1.7 g 512 mg 199 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	313 kcal 11.0 g 21.0 g 20.5 g 1.7 g 420 mg 98 mg	回鍋肉 餃子 わかめの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	324 kcal 9.9 g 20.7 g 21.5 g 2.0 g 418 mg 130 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			小麦、えび	小麦			小麦	
10月15日 (火)	主食 さけの柚胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	207 kcal 11.1 g 11.4 g 14.2 g 1.7 g 514 mg 179 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	288 kcal 12.8 g 18.0 g 18.1 g 1.4 g 473 mg 177 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 10.0 g 22.5 g 16.0 g 1.9 g 387 mg 104 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦	卵、小麦、えび			リン	
10月16日 (水)	主食 縞ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃ入りコロッケ 小鉢 いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 9.4 g 16.6 g 22.2 g 1.5 g 535 mg 165 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	245 kcal 13.0 g 12.7 g 19.4 g 2.0 g 443 mg 208 mg	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	316 kcal 10.5 g 21.6 g 18.9 g 1.5 g 487 mg 163 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦	卵、小麦			リン	
10月17日 (木)	主食 たらの竜田揚げきのこソース 副菜 小松菜炒め 小鉢 なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	236 kcal 10.5 g 14.7 g 16.6 g 1.6 g 512 mg 170 mg	★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 ナポリタン いんげんのツナ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	349 kcal 14.4 g 22.8 g 20.6 g 1.5 g 460 mg 172 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	312 kcal 9.8 g 18.9 g 25.0 g 1.8 g 446 mg 140 mg
アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦	乳、卵、小麦			リン	
10月18日 (金)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 大根サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	222 kcal 10.6 g 14.0 g 15.6 g 2.0 g 558 mg 153 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	232 kcal 13.6 g 11.6 g 18.0 g 1.9 g 480 mg 167 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	343 kcal 9.2 g 21.4 g 26.3 g 1.8 g 316 mg 220 mg
アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦	リン			乳、卵、小麦	
10月19日 (土)	主食 かじきフライ 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	214 kcal 9.4 g 9.0 g 23.9 g 1.5 g 371 mg 159 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 10.3 g 16.4 g 15.0 g 2.0 g 406 mg 245 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	293 kcal 10.1 g 17.9 g 21.4 g 1.5 g 467 mg 135 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに	リン			卵、小麦	
10月20日 (日)	主食 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	225 kcal 11.1 g 13.3 g 15.3 g 1.4 g 539 mg 164 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	340 kcal 9.7 g 19.7 g 29.1 g 2.0 g 496 mg 148 mg	とり天 ピリ辛豆腐 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	265 kcal 12.8 g 14.7 g 18.3 g 1.9 g 334 mg 133 mg
アレルギー	卵、小麦			小麦	リン			卵、小麦、えび	

☆ 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 			
<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 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	211 kcal 10.2 g 10.7 g 18.4 g 1.6 g 481 mg 160 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	313 kcal 12.2 g 20.2 g 21.4 g 1.5 g 441 mg 170 mg	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	326 kcal 8.3 g 22.4 g 22.5 g 2.0 g 504 mg 167 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	235 kcal 11.9 g 11.4 g 20.9 g 1.9 g 485 mg 172 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	316 kcal 13.5 g 18.9 g 20.2 g 1.9 g 474 mg 157 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 小松菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 8.8 g 20.0 g 23.0 g 1.9 g 507 mg 149 mg
アレルギー	乳、卵、小麦、えび			卵、小麦			卵、小麦			
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 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	219 kcal 11.2 g 13.2 g 13.7 g 1.5 g 447 mg 150 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	256 kcal 8.2 g 17.1 g 17.1 g 1.5 g 577 mg 160 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	304 kcal 9.9 g 17.8 g 23.9 g 2.0 g 463 mg 168 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、えび			卵、小麦、えび			
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 もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	222 kcal 12.3 g 13.7 g 14.0 g 1.6 g 431 mg 184 mg	油淋鶏風 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 10.1 g 19.6 g 24.9 g 1.8 g 437 mg 137 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 10.6 g 17.4 g 25.7 g 2.0 g 532 mg 151 mg
アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			卵、小麦			
10月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 9.3 g 16.1 g 22.9 g 1.8 g 443 mg 174 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 12.1 g 12.3 g 17.6 g 2.0 g 514 mg 126 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	260 kcal 11.4 g 15.8 g 17.2 g 1.8 g 398 mg 171 mg
アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、卵、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 玉ねぎのおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 10.7 g 12.7 g 21.7 g 1.8 g 547 mg 166 mg	親子煮風 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	336 kcal 14.0 g 21.1 g 20.7 g 2.0 g 467 mg 189 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	245 kcal 8.4 g 14.2 g 19.7 g 1.9 g 484 mg 144 mg
アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			乳、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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	213 kcal 10.3 g 8.5 g 24.5 g 1.5 g 449 mg 154 mg	★ごまパン(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 いんげんのごま和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	326 kcal 10.3 g 21.6 g 21.3 g 1.5 g 589 mg 164 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	338 kcal 10.3 g 22.7 g 22.3 g 1.6 g 442 mg 163 mg
アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、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。  
 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。							
10月28日 (月)	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 12.0 g		たんぱく質 12.3 g		たんぱく質 9.9 g
副菜	脂質 11.6 g	脂質 11.6 g	脂質 11.3 g	脂質 15.6 g			
	炭水化物 19.9 g	炭水化物 19.9 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 22.3 g			
小鉢	食塩相当量 1.5 g	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 471 mg	カリウム 430 mg	カリウム 498 mg			
アレルギー	卵、小麦	リン 188 mg	乳、小麦	リン 172 mg	卵、小麦	リン 154 mg	
10月29日 (火)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー 256 kcal	麻婆なす	エネルギー 297 kcal	豚肉焼	エネルギー 222 kcal
	主菜	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 10.5 g
副菜	脂質 14.8 g	脂質 14.8 g	脂質 17.9 g	脂質 9.6 g			
	炭水化物 18.3 g	炭水化物 18.3 g	炭水化物 23.4 g	炭水化物 22.9 g			
小鉢	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g			
	カリウム 491 mg	カリウム 491 mg	カリウム 515 mg	カリウム 491 mg			
アレルギー	卵、小麦	リン 174 mg	卵、小麦	リン 147 mg	小麦	リン 170 mg	
10月30日 (水)	主食	★赤飯	エネルギー 239 kcal	鶏肉の塩麹焼き	エネルギー 228 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー 305 kcal
	主菜	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 11.5 g		たんぱく質 10.4 g		たんぱく質 10.2 g
副菜	脂質 14.6 g	脂質 14.6 g	脂質 11.6 g	脂質 20.5 g			
	炭水化物 16.7 g	炭水化物 16.7 g	炭水化物 19.1 g	炭水化物 19.2 g			
小鉢	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.0 g			
	カリウム 454 mg	カリウム 454 mg	カリウム 394 mg	カリウム 514 mg			
アレルギー	卵、小麦	リン 179 mg	卵、小麦	リン 150 mg	乳、卵、小麦	リン 174 mg	
10月31日 (木)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー 221 kcal	深川風玉子とじ	エネルギー 274 kcal	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	エネルギー 301 kcal
	主菜	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 9.6 g		たんぱく質 9.9 g		たんぱく質 9.7 g
副菜	脂質 12.7 g	脂質 12.7 g	脂質 16.8 g	脂質 21.6 g			
	炭水化物 15.9 g	炭水化物 15.9 g	炭水化物 21.3 g	炭水化物 17.4 g			
小鉢	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.4 g			
	カリウム 350 mg	カリウム 350 mg	カリウム 464 mg	カリウム 574 mg			
アレルギー	卵、小麦	リン 133 mg	乳、卵、小麦	リン 204 mg	卵、小麦	リン 157 mg	
11月1日 (金)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 223 kcal	チキンカレー	エネルギー 304 kcal	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー 298 kcal
	主菜	たんぱく質 12.2 g	たんぱく質 12.2 g		たんぱく質 9.4 g		たんぱく質 11.7 g
副菜	脂質 9.3 g	脂質 9.3 g	脂質 19.4 g	脂質 16.3 g			
	炭水化物 21.0 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 22.1 g	炭水化物 25.7 g			
小鉢	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.0 g			
	カリウム 392 mg	カリウム 392 mg	カリウム 430 mg	カリウム 646 mg			
アレルギー	小麦	リン 153 mg	乳、卵、小麦	リン 121 mg	乳、卵、小麦	リン 207 mg	
11月2日 (土)	主食	縞ホッケの甘辛煮付け	エネルギー 281 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー 220 kcal	チンジャオロース	エネルギー 300 kcal
	主菜	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 10.2 g		たんぱく質 11.1 g		たんぱく質 10.5 g
副菜	脂質 14.2 g	脂質 14.2 g	脂質 10.1 g	脂質 19.9 g			
	炭水化物 26.9 g	炭水化物 26.9 g	炭水化物 19.8 g	炭水化物 17.9 g			
小鉢	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.0 g			
	カリウム 547 mg	カリウム 547 mg	カリウム 460 mg	カリウム 454 mg			
アレルギー	乳、卵、小麦	リン 155 mg	卵、小麦、えび	リン 176 mg	乳、卵、小麦	リン 141 mg	
11月3日 (日)	主食	★わかめご飯	エネルギー 295 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 241 kcal	牛肉のオイスターソース炒め	エネルギー 277 kcal
	主菜	たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 11.6 g		たんぱく質 11.1 g		たんぱく質 11.8 g
副菜	脂質 18.2 g	脂質 18.2 g	脂質 12.4 g	脂質 15.5 g			
	炭水化物 22.0 g	炭水化物 22.0 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 22.2 g			
小鉢	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.0 g			
	カリウム 512 mg	カリウム 512 mg	カリウム 302 mg	カリウム 559 mg			
アレルギー	卵、小麦	リン 162 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 155 mg	卵、小麦	リン 156 mg	

☆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。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「生姜ご飯」「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 	
<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)	<b>主食</b> さばの煮付け <b>副菜</b> かぼちゃ入りコロッケ <b>小鉢</b> ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月5日 (火)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>副菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>小鉢</b> 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 スナッパ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
11月6日 (水)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> キャベツのオイスターソース炒め <b>小鉢</b> ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月7日 (木)	<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> キャベツとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月8日 (金)	<b>主食</b> たらと豆腐の生姜みぞれあん <b>副菜</b> なすの炒め物 <b>小鉢</b> きゅうりのしそ和え アレルギー 小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 522 mg リン 144 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッパえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル アレルギー 卵、小麦	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
11月9日 (土)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>副菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>小鉢</b> メンチカツ もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月10日 (日)	<b>主食</b> さばの塩焼き <b>副菜</b> ひじきと豆腐の彩り煮 <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 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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

# 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)
10月 1日	749	668.4	29.8	43.3	57.3	44.5	1944	4.9	1413	242	454	3.1	740	305	0.40	0.41	7.9	118	84	12.8
2日	815	746.4	31.2	46.9	65.0	49.6	2125	5.4	1424	280	535	4.0	1000	307	10.48	0.60	9.0	159	98	15.4
3日	766	785.6	38.5	37.1	67.9	57.1	2150	5.5	1279	189	432	2.5	895	204	0.28	0.34	8.0	81	76	10.8
4日	819	854.2	34.4	44.3	66.5	51.9	2243	5.7	1484	324	644	5.1	1588	370	0.33	0.48	5.3	142	165	14.6
5日	863	830.1	35.4	53.0	57.3	43.3	2129	5.4	1357	239	480	3.9	899	320	0.56	0.45	10.7	87	117	14.0
6日	794	769.2	30.9	42.0	69.6	55.0	1954	5.0	1412	261	466	3.3	796	290	0.33	0.51	8.3	106	102	14.6
7日	729	766.4	34.3	37.5	60.6	46.3	1865	4.7	1442	213	419	3.3	782	268	0.43	0.37	7.3	94	74	14.3
8日	783	705.5	32.6	44.2	60.6	48.2	2259	5.7	1298	206	458	3.6	935	237	0.34	0.40	6.3	81	92	12.4
9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
10日	862	707.3	33.0	52.9	62.0	49.7	2009	5.1	1366	249	496	4.2	743	266	0.45	0.41	5.9	123	111	12.3
11日	801	742.3	33.7	43.9	64.5	51.8	2131	5.4	1324	289	529	4.2	926	242	0.32	0.60	8.8	84	112	12.7
12日	790	572.4	31.5	41.2	71.6	59.2	1908	4.8	1468	343	487	4.2	911	274	0.34	0.37	5.4	106	78	12.4
13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
14日	857	763.5	33.5	51.1	62.7	48.6	2135	5.4	1350	211	427	2.6	709	283	0.44	0.41	5.1	152	101	14.1
15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
16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
17日	897	770.9	34.7	56.4	62.2	48.1	1934	4.9	1418	228	482	3.8	918	322	0.35	0.46	6.4	96	99	14.1
18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
19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
20日	830	802.0	33.6	47.7	62.7	50.1	2098	5.3	1369	201	445	2.7	827	213	0.54	0.43	8.1	133	116	12.6
21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
22日	854	918.1	34.2	50.3	64.1	50.9	2237	5.7	1466	198	478	3.6	877	279	0.57	0.44	7.0	143	119	13.2
23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
24日	852	732.7	33.0	50.7	64.6	50.1	2119	5.4	1400	162	472	3.9	751	242	0.37	0.51	10.8	146	119	14.5
25日	787	932.3	32.8	44.2	57.7	40.5	2175	5.5	1355	262	471	3.3	720	354	0.50	0.40	6.2	93	52	17.2
26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
27日	877	700.8	30.9	52.8	68.1	54.5	1828	4.6	1480	294	481	3.2	841	263	0.50	0.51	7.0	176	103	13.6
28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
29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
30日	772	810.2	32.1	46.7	55.0	39.0	2186	5.6	1362	269	503	4.4	1002	345	0.39	0.52	10.8	94	95	16.0
31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
平均	808	776.2	32.8	46.9	61.5	47.9	2070	5.3	1402	234	488	3.5	875	275	0.96	0.46	7.6	123	106	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(170g)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんともーガリン)	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(メープル風シ 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