

味めぐりフェア

【冷蔵】すこやか膳
やすらぎ膳

11月5日(木)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

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

11月11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。



武蔵野

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おえ

お届け形態

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

11月20日(水)お届け

野菜味噌ラーメン

減塩なのにコクがある野菜たっぷり味噌ラーメン



デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

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。

950円(税込)

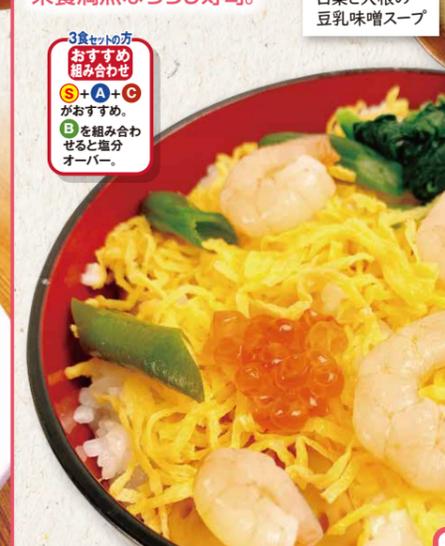
[栄養価(1食あたり)]

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

11月25日(月)お届け

11品目の彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる栄養満点なちらし寿司。



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。

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
389 kcal	14.9 g	3.1 g	73.6 g	68.4g	2.6 g	552 mg	232 mg

11月14日(木)お届け

合鴨の釜飯風

旨みが強い合鴨肉と、生姜ごはんの相性抜群。だしがしっかり効いたお吸い物は、そのまま飲んでも、途中で釜飯にかけてだし茶漬けにも!



合鴨の釜飯風

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
426 kcal	13.3 g	11.1 g	67.3 g	62.7g	3.0 g	470 mg	191 mg

11月29日(金)お届け

牛すき煮風うどん

牛肉をたっぷり使い、コクと旨みを持ち合わせた一品。



デザート
・小豆と抹茶の水羊羹風

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
527 kcal	15.4 g	17.5 g	74.9 g	70.1g	2.7 g	512 mg	156 mg

健康宅配
注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ
0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

お届け日限定
メニューのご案内
塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで
消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と差し替え可能
徹底的に栄養管理したい方は
ご家族も一緒に次の日のおかわりに

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。 ※画像は盛付例です。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.11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** うなぎの秋ちらし寿司 1個

A さけの照り焼き 1個

B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 1個

C 鶏肉の唐揚げ 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: - -
FAX: - -

★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)

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
<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>11月8日 A</p> <p>11月12日 B</p> <p>11月18日 B</p> <p>11月26日 A</p> <p>12月6日 C</p> <p>11・12月のおすすめメニュー たらと豆腐の生姜みぞれあん 鶏肉の黒胡椒焼き 豚肉と彩り野菜のカレー さけのちゃんちゃん焼き風 チキンカツのおろしあんかけ</p>
<p>4月</p> <p>ご飯付き A さばの煮付け 1個</p> <p>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 1個</p> <p>ご飯付き C チキンカツ 1個</p>	<p>5火</p> <p>ご飯付き A さけの照り焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の唐揚げ 1個</p>	<p>6水</p> <p>ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B シーフードカレー 1個</p> <p>ご飯付き C とんかつ 1個</p>	<p>7木</p> <p>ご飯付き A さわらの菜種焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豚肉のごまみそ炒め 1個</p> <p>ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1個</p>	<p>8金</p> <p>ご飯付き A たらと豆腐の生姜みぞれあん おすすめ 1個</p> <p>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 1個</p> <p>ご飯付き C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 1個</p>	<p>9土</p> <p>ご飯付き A さわらの粕漬け焼き 1個</p> <p>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 1個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1個</p>	<p>10日</p> <p>ご飯付き A さばの塩焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のバーベキュー風味 1個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の生姜炒め 1個</p>
<p>11月</p> <p>ご飯付き S 天ぷらうどん 1個</p> <p>ご飯付き A さけのバジルトマトソース 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B デミソースハンバーグ 1個</p> <p>ご飯付き C 照り焼きチキン 1個</p>	<p>12火</p> <p>ご飯付き A たららの柚香煮 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の黒胡椒焼き おすすめ 1個</p> <p>ご飯付き C ビーフカレー 1個</p>	<p>13水</p> <p>ご飯付き A さばの白みそ煮 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 肉団子と豆腐のちゃんご鍋風 1個</p> <p>ご飯付き C チキン南蛮 1個</p>	<p>14木</p> <p>ご飯付き S 合鴨の釜飯風 1個</p> <p>ご飯付き A さけの味噌漬け焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 麻婆豆腐 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉のカレー風味唐揚げ 1個</p>	<p>15金</p> <p>ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 1個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のオイスターソース炒め 1個</p>	<p>16土</p> <p>ご飯付き A たららの粕漬け焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉のしょうゆ糍焼き 1個</p>	<p>17日</p> <p>ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B ホワイトソースハンバーグ 1個</p> <p>ご飯付き C 牛肉のすき煮 1個</p>
<p>18月</p> <p>ご飯付き A さばの七味焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豚肉と彩り野菜のカレー おすすめ 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉のトマトソース 1個</p>	<p>19火</p> <p>ご飯付き A 赤魚の照り焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 1個</p> <p>ご飯付き C 回鍋肉 1個</p>	<p>20水</p> <p>ご飯付き S 野菜味噌ラーメン 1個</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 水餃子スープ 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 1個</p>	<p>21木</p> <p>ご飯付き A さばの味噌煮 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の炒り豆腐 1個</p> <p>ご飯付き C とんかつの玉子とじ風 1個</p>	<p>22金</p> <p>ご飯付き A たららの竜田揚げのきのこソース 1個</p> <p>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 1個</p> <p>ご飯付き C ビーフシチュー 1個</p>	<p>23土</p> <p>ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 八宝菜 1個</p> <p>ご飯付き C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 1個</p>	<p>24日</p> <p>ご飯付き A さけの柚胡椒焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み 1個</p> <p>ご飯付き C 豚肉とキャベツの塩炒め 1個</p>
<p>25月</p> <p>ご飯付き S 11品目の彩りちらし寿司 1個</p> <p>ご飯付き A かじきフライ 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の西京焼き 1個</p>	<p>26火</p> <p>ご飯付き A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め 1個</p> <p>ご飯付き C とり天 1個</p>	<p>27水</p> <p>ご飯付き A さわらの西京焼き 1個</p> <p>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 1個</p> <p>ご飯付き C ポークカレー 1個</p>	<p>28木</p> <p>ご飯付き A たららのムニエル 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と野菜の鶏鍋風 1個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1個</p>	<p>29金</p> <p>ご飯付き S 牛すき煮風うどん 1個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豚挽肉のキーマカレー 1個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ 1個</p>	<p>30土</p> <p>ご飯付き A さばのみそ漬け焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 油淋鶏風 1個</p> <p>ご飯付き C 牛肉の肉じゃが 1個</p>	<p>12/1日</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 1個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1個</p>
<p>2月</p> <p>ご飯付き S ちゃんぽん 1個</p> <p>ご飯付き A 赤魚のレモン醤油焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 深川風玉子とじ 1個</p> <p>ご飯付き C 揚げ鶏と野菜の香味ソースかけ 1個</p>	<p>3火</p> <p>ご飯付き A さわらの照り焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 親子煮風 1個</p> <p>ご飯付き C トマトソースハンバーグ 1個</p>	<p>4水</p> <p>ご飯付き A たららの竜田揚げ和風あんかけ 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の粒マスタードソース 1個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のケチャップ炒め 1個</p>	<p>5木</p> <p>ご飯付き A あじのカレー揚げ 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 麻婆なす 1個</p> <p>ご飯付き C 豚肉焼 1個</p>	<p>6金</p> <p>ご飯付き A さばの煮付け 1個</p> <p>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 1個</p> <p>ご飯付き C チキンカツのおろしあんかけ おすすめ 1個</p>	<p>7土</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉のジンジャーソース 1個</p> <p>ご飯付き C チンジャオロース 1個</p>	<p>8日</p> <p>ご飯付き A さわらの生姜焼き 1個</p> <p>たんぱく調整ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 1個</p> <p>ご飯付き C 牛肉のオイスターソース炒め 1個</p>

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年11月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

★は主食です。★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 
「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。			
11月1日 (金)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 小松菜サラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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	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
11月2日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 白菜サラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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	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
11月3日 (日)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 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	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

☆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 		
「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。									
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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月15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。★11月17日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
11月11日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース キャベツの中華炒め わかめの和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 22.4 g 糖質 16.2 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.9 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
11月12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 18.5 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の黒胡椒焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 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 224 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
11月13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 268 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.7 g 食物繊維 4.2 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
11月14日 (木)	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 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め 根菜のサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ なすの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
11月15日 (金)	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 チンゲン菜とソーセージの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 11.1 g 糖質 7.8 g 食物繊維 3.3 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 233 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.0 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 231 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
11月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.2 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 288 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ糍焼き 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
11月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	ホワイトソースハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 216 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦、かに

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月22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。★11月24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 		
「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。									
11月18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き がんとどきと野菜の煮物 大根サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー 菜の花の炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.9 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.9 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 240 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 14.8 g 糖質 10.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
11月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 6.7 g 食塩相当量 2.0 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 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、えび		小麦			
11月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦			
11月21日 (木)	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 大根なます	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.1 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 1.9 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
11月22日 (金)	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 299 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 17.1 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.3 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 242 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 26.6 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g		
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
11月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	八宝菜 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.2 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 青菜入り切干大根煮 ほうれん草の和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.9 g		
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦			
11月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 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 283 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 249 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g		
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび			



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月27日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
11月25日 (月)	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 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 13.7 g 10.3 g 24.7 g 20.1 g 4.6 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	229 kcal 13.3 g 11.6 g 16.4 g 13.1 g 3.3 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	267 kcal 15.7 g 11.6 g 24.5 g 18.6 g 5.9 g 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		アレルギー	卵、小麦、かに		アレルギー	小麦	
11月26日 (火)	主食 さけのちゃんちゃん焼き風 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 糖質 食物繊維 食塩相当量	237 kcal 13.7 g 12.1 g 17.3 g 12.6 g 4.7 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	268 kcal 14.3 g 8.0 g 33.0 g 28.0 g 5.0 g 2.1 g	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	278 kcal 16.9 g 13.3 g 21.0 g 17.4 g 3.6 g 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		アレルギー	小麦		アレルギー	卵、小麦、えび	
11月27日 (水)	主食 さわらの西京焼き 副菜 ほうれん草炒め 小鉢 スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	238 kcal 13.6 g 11.3 g 19.9 g 14.4 g 5.5 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 14.5 g 13.4 g 16.4 g 12.8 g 3.6 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	241 kcal 13.7 g 8.9 g 25.5 g 20.2 g 5.3 g 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		アレルギー	乳、卵、小麦		アレルギー	乳、卵、小麦	
11月28日 (木)	主食 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	267 kcal 13.5 g 13.7 g 22.1 g 18.1 g 4.0 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	235 kcal 16.0 g 10.8 g 16.8 g 12.3 g 4.5 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	229 kcal 16.0 g 6.3 g 27.5 g 23.3 g 4.2 g 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		アレルギー	卵、小麦		アレルギー	卵、小麦	
11月29日 (金)	主食 赤魚の七味焼き 副菜 キャベツのケチャップ炒め 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 糖質 食物繊維 食塩相当量	240 kcal 14.5 g 11.2 g 19.8 g 13.9 g 5.9 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	250 kcal 14.1 g 11.9 g 20.9 g 16.9 g 4.0 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	276 kcal 14.8 g 12.1 g 26.1 g 21.4 g 4.7 g 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		アレルギー	乳、卵、小麦、えび		アレルギー	卵、小麦、えび	
11月30日 (土)	主食 さばのみそ漬け焼き 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 菜の花とハムの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	247 kcal 16.9 g 14.5 g 14.9 g 9.3 g 5.6 g 1.8 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	273 kcal 13.4 g 15.4 g 19.3 g 15.3 g 4.0 g 1.9 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	228 kcal 13.6 g 7.8 g 24.4 g 20.2 g 4.2 g 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		アレルギー	小麦		アレルギー	卵、小麦	
12月1日 (日)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 わかめの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	292 kcal 15.5 g 18.8 g 15.6 g 10.9 g 4.7 g 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 キャベツの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	237 kcal 16.1 g 11.5 g 14.9 g 11.3 g 3.6 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	237 kcal 14.3 g 11.3 g 18.7 g 14.0 g 4.7 g 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		アレルギー	卵、小麦		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。★12月4日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★12月8日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
12月2日 (月)	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 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 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 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
12月3日 (火)	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 10.9 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		乳、卵、小麦		乳、小麦、えび	
12月4日 (水)	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 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月5日 (木)	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 287 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.0 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 290 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.9 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
12月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 小松菜とソーセージの炒め物 ナムル	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.8 g 食物繊維 5.3 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 コールスローサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 28.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
12月7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 15.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 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		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
12月8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 273 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.9 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		乳、卵、小麦、えび		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)
11月1日	814	895.2	43.7	38.3	71.3	57.1	2337	5.9	1821	313	654	4.9	713	419	0.54	0.58	11.0	171	152	14.2
2日	773	925.4	44.6	36.1	64.8	51.7	2171	5.5	1737	264	678	3.5	903	399	0.74	0.53	9.3	169	140	13.1
3日	762	810.8	42.7	40.4	56.0	41.9	1997	5.1	1626	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
4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
5日	734	752.9	43.9	33.4	60.8	48.3	1930	4.9	1547	254	721	3.5	1068	271	0.61	0.62	10.8	96	197	12.5
6日	750	713.9	44.4	34.2	64.2	52.3	2201	5.6	1379	304	704	3.7	729	408	0.26	0.39	6.1	121	166	11.9
7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
8日	747	919.3	43.2	33.9	63.9	50.8	2002	5.1	1683	281	617	5.1	776	309	0.37	0.59	9.2	161	190	13.1
9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
10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
11日	751	847.9	44.5	38.4	54.3	40.4	1942	4.9	1623	295	672	4.2	805	413	0.70	0.57	11.8	119	164	13.9
12日	705	802.2	45.7	31.9	57.7	44.8	2069	5.3	1754	268	602	5.3	1323	329	0.71	0.64	11.1	140	149	12.9
13日	785	949.7	45.0	42.7	53.7	41.2	2237	5.7	1644	243	598	3.9	909	334	7.32	0.59	13.7	133	126	12.5
14日	808	748.4	43.5	41.4	64.2	49.6	1832	4.7	1714	206	594	3.9	475	243	0.82	0.65	12.0	176	140	14.6
15日	702	797.3	45.1	31.1	59.9	46.8	2108	5.4	1663	323	612	5.9	1030	461	0.71	0.57	8.8	150	137	13.1
16日	748	805.0	44.2	38.5	54.3	40.8	1922	4.9	1561	365	568	4.6	945	469	0.58	0.50	8.7	127	138	13.5
17日	730	790.9	42.5	34.6	59.4	44.3	2054	5.2	1658	272	680	5.5	1069	396	0.50	0.72	11.5	113	123	15.1
18日	758	794.4	44.0	40.1	57.9	43.5	2248	5.7	1655	254	665	4.6	831	350	0.88	0.73	14.9	109	146	14.4
19日	781	864.3	44.4	33.5	71.8	57.2	2193	5.6	1497	234	531	3.4	891	291	1.01	0.52	9.1	148	101	14.6
20日	771	864.5	44.2	42.7	49.9	36.4	1931	4.9	1619	238	653	3.2	1187	243	0.57	0.53	8.8	102	119	13.5
21日	807	781.5	44.3	43.8	58.1	45.3	2207	5.6	1415	211	663	3.5	708	242	0.58	0.63	11.2	132	145	12.8
22日	804	810.0	43.8	42.2	60.7	46.5	1863	4.7	1645	247	609	4.5	741	321	0.47	0.62	9.3	135	143	14.2
23日	744	912.2	42.6	33.4	62.6	48.9	2073	5.3	1792	338	618	5.4	1261	467	0.74	0.54	9.4	140	162	13.7
24日	760	836.3	44.0	35.9	61.9	47.0	2004	5.1	1565	224	598	3.6	783	349	0.82	0.55	11.2	159	106	14.9
25日	744	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
26日	783	872.5	44.9	33.4	71.3	58.0	2296	5.8	1627	243	597	4.0	1078	335	0.91	0.57	12.1	138	145	13.3
27日	727	752.5	41.8	33.6	61.8	47.4	2074	5.3	1827	336	682	4.9	1247	387	0.87	0.76	14.1	103	137	14.4
28日	731	1134.7	45.5	30.8	66.4	53.7	2219	5.6	1729	189	649	3.3	788	180	0.96	0.64	10.6	155	200	12.7
29日	766	834.2	43.4	35.2	66.8	52.2	1973	5.0	1675	270	632	4.3	1272	432	0.82	0.52	9.5	113	160	14.6
30日	748	756.8	43.9	37.7	58.6	44.8	2145	5.4	1758	246	655	5.3	797	395	0.63	0.75	15.1	158	148	13.8
平均	758	834.4	44.2	36.6	61.0	47.4	2085	5.3	1633	267	634	4.3	917	353	1.23	0.61	11.2	140	149	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
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんとマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1