

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。



お品書き
・うどん・天ぷら
(海老、帆立、鶏、銀杏、さつまいも、なす、れんこん)
・大根おろし・わかめと湯葉の生姜和え

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

1日の1/3
野菜使用
(125g)

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
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。



デザート
・白菜と大根の
豆乳味噌スープ

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
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

[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
例) 11/15メニューの場合、11/12(火)締切

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分・カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご注文方法
(自社配送の場合) 配達員にお渡しください。
(ヤマト運輸の場合) 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)

0120-016-113
電話受付: 9時~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

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

11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 主菜 あじの南蛮漬け 副菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 小松菜サラダ 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
	チキンカレー テンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦
11月2日 (土)	主食 主菜 鰯ホッケの甘辛煮付け 副菜 ほうれん草とベーコンのソテー 小鉢 白菜サラダ 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
	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦
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
	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ 乳、卵、小麦、えび	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 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 		
「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 スナップ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 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 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 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 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 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 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 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 副 菜 小 鉢	さけの袖胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナック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		卵、小麦、かに		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		小麦		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		乳、卵、小麦		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		卵、小麦		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		乳、卵、小麦、えび		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		小麦		卵、小麦			
12月1日 (日)	主食 縞ホツ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		卵、小麦		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 17.4 g 炭水化物 12.2 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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

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。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「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。			
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 わかめの和え物 小鉢	チキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 もやしサラダ	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 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 121 mg	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 646 mg リン 207 mg
	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
11月2日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ 小鉢	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物	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 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 mg	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび	アレルギー 乳、卵、小麦
11月3日 (日)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 ごぼうサラダ	豆腐の五目うま煮 春巻き キャベツサラダ	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ
	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 302 mg リン 155 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg
	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 	
「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 かぼちゃ入りコロケ ひじきの和風サラダ	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	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	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、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 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	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 スナックえんどうのごまサラダ	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	
11月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 186 mg	シーフードカレー なすの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 202 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 364 mg リン 229 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
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 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 590 mg リン 208 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 489 mg リン 157 mg	肉団子の甘酢あん ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 345 mg リン 170 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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 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 スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	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	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	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
11月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 482 mg リン 181 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 135 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 150 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
11月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 174 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉のバーベキュー風味 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 168 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 138 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「青菜ご飯」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
11月11日 (月)	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 10.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 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 297 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 191 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
	アレルギー	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦	
11月12日 (火)	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 19.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 mg	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 403 mg リン 139 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 20.2 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
11月13日 (水)	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 460 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 260 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 450 mg リン 139 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 267 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 551 mg リン 164 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
11月14日 (木)	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 かぼちゃ煮、白菜炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 479 mg リン 115 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 371 mg リン 148 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
11月15日 (金)	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 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 470 mg リン 236 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 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 129 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 305 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.7 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	小麦	
11月16日 (土)	主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.2 g カリウム 494 mg リン 153 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 288 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 416 mg リン 184 mg	鶏肉のしょうゆ糀焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	
11月17日 (日)	主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 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	ホワイトソースハンバーグ いんげんのトマト炒め キャベツサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 528 mg リン 240 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 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	

☆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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
11月18日 (月)	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	豚肉と彩り野菜のカレー 菜の花の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg リン 154 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 266 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.3 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		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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 454 mg リン 180 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 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 420 mg リン 98 mg	回鍋肉 餃子 わかめの酢の物	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 420 mg リン 130 mg		
アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		小麦		リン		
11月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 mg	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 245 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 443 mg リン 208 mg	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 316 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 487 mg リン 163 mg		
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		リン		卵、小麦		
11月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 557 mg リン 153 mg	鶏肉の炒り豆腐 野菜の煮物 わかめのマリネサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 161 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 343 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 316 mg リン 220 mg		
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		リン		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 236 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 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 きゅうりの和え物	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 434 mg リン 161 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 313 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg		
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		リン		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 メンチカツ キャベツサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 413 mg リン 129 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 258 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 562 mg リン 159 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 305 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 168 mg		
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		リン		卵、小麦、えび		
11月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 514 mg リン 179 mg	★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 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 473 mg リン 177 mg	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 312 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 104 mg		
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、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。★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。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」は選ばれません。

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。						
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 214 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 159 mg	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 245 mg	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 293 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 467 mg リン 135 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ
	アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、かに		アレルギー 卵、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 237 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 581 mg リン 207 mg	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 148 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 334 mg リン 133 mg	とり天 ピリ辛豆腐 わかめの和え物
	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、卵、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 小松菜の炒め物 小鉢 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 mg	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg	★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 ピーマン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 326 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 504 mg リン 167 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
	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、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 235 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 485 mg リン 172 mg	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 474 mg リン 157 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 304 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 507 mg リン 149 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 小松菜サラダ
	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		アレルギー 卵、小麦	
11月29日 (金)	主食 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 471 mg リン 188 mg	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 172 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッセ オクラのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 498 mg リン 154 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物
	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 乳、小麦		アレルギー 卵、小麦	
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 もやしサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 421 mg リン 181 mg	エネルギー 315 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 406 mg リン 135 mg	油淋鶏風 ピーマン炒め コールスローサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 524 mg リン 148 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物
	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦	
12月1日 (日)	主食 鱈ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 429 mg リン 170 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 125 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 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物
	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、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。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」「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。						
12月2日 (月)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 545 mg リン 154 mg
12月3日 (火)	主食 さわらの照り焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 玉ねぎのおかか和え アレルギー 小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 547 mg リン 166 mg	親子煮風 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 189 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル 乳、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
12月4日 (水)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 春雨の炒め物 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 325 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 589 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
12月5日 (木)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 491 mg リン 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 508 mg リン 145 mg	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ ナムル 小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 474 mg リン 167 mg
12月6日 (金)	主食 さばの煮付け 副菜 かぼちゃ入りコロッケ 小鉢 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 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 406 mg リン 135 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
12月7日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物 卵、小麦、えび	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg
12月8日 (日)	主食 ★わかめご飯 副菜 さわらの生姜焼き 小鉢 ビーフン炒め ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 302 mg リン 155 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ 卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 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)
11月1日	825	838.6	33.3	45.0	68.8	55.7	2273	5.8	1468	234	481	3.3	731	234	0.38	0.48	7.2	115	112	13.1
2日	801	764.8	31.8	44.2	64.6	53.5	2074	5.3	1461	191	472	2.5	649	229	0.42	0.41	5.3	175	91	11.1
3日	813	722.4	34.5	46.1	65.2	53.4	2056	5.2	1373	228	473	3.6	735	215	0.38	0.47	8.4	144	81	11.8
4日	820	784.3	39.7	39.8	74.1	64.0	2216	5.6	1333	177	446	2.7	878	185	0.31	0.36	8.6	80	76	10.1
5日	753	740.1	33.7	39.3	60.5	46.4	1896	4.8	1403	226	568	2.8	1026	244	0.53	0.47	7.8	104	117	14.1
6日	766	731.9	31.9	39.4	68.5	55.0	2233	5.7	1258	304	617	3.5	1107	440	0.21	0.32	3.9	103	150	13.5
7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
8日	798	853.4	34.1	44.0	63.5	49.8	2108	5.4	1452	247	552	4.1	1110	285	0.31	0.47	5.5	165	161	13.7
9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
10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
11日	747	662.0	29.7	43.2	56.9	44.2	1944	4.9	1398	242	452	3.1	734	308	0.40	0.41	7.8	106	84	12.7
12日	758	662.0	32.0	43.5	56.9	45.8	2177	5.5	1203	199	444	3.5	1091	236	0.33	0.40	6.3	74	92	11.1
13日	787	995.6	32.4	48.6	53.7	39.6	2249	5.7	1461	219	459	3.1	838	302	6.96	0.44	9.3	137	76	14.1
14日	762	622.3	33.1	41.0	62.2	50.6	1799	4.6	1332	205	408	3.1	586	280	0.53	0.38	7.5	95	72	11.6
15日	863	703.7	33.0	52.8	62.2	49.8	2014	5.1	1339	247	492	4.2	857	263	0.45	0.40	6.0	123	111	12.4
16日	775	624.4	29.9	43.0	65.1	51.4	1795	4.6	1449	338	474	4.0	1010	288	0.33	0.37	5.3	105	80	13.7
17日	793	745.9	32.0	43.4	66.1	50.3	2004	5.1	1363	266	554	4.9	1017	265	0.33	0.58	9.0	94	108	15.8
18日	822	674.7	31.7	49.1	65.5	50.4	1964	5.0	1396	232	456	3.7	721	347	0.53	0.55	10.5	121	86	15.1
19日	864	783.2	33.4	50.1	66.5	51.4	2212	5.6	1294	204	408	2.7	688	256	0.43	0.40	5.2	134	103	15.1
20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
21日	806	854.3	33.4	47.6	61.0	48.6	2299	5.8	1303	238	534	3.4	1019	168	0.28	0.53	7.4	112	119	12.4
22日	897	787.3	33.1	56.7	63.3	49.2	1925	4.9	1392	223	471	3.7	913	325	0.34	0.46	6.3	114	99	14.1
23日	783	725.0	29.1	48.0	55.1	41.9	1976	5.0	1438	265	456	3.7	874	322	0.33	0.40	5.1	146	115	13.2
24日	806	803.1	33.9	51.9	48.4	34.3	2014	5.1	1374	187	460	2.4	731	316	0.44	0.40	7.2	161	85	14.1
25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
26日	843	829.6	36.1	46.5	65.2	52.1	2304	5.9	1411	227	488	3.2	998	231	0.58	0.44	9.1	128	122	13.1
27日	850	660.7	30.7	53.3	62.4	51.0	2014	5.1	1426	232	497	4.7	1161	322	0.54	0.59	9.8	108	137	11.4
28日	855	917.9	34.2	50.3	64.3	51.1	2237	5.7	1466	198	478	3.6	877	279	0.57	0.44	7.0	143	119	13.2
29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
30日	855	721.0	33.2	52.5	61.3	47.7	2106	5.3	1351	165	464	3.9	661	269	0.37	0.52	10.5	148	119	13.6
平均	810	760.8	32.8	46.5	62.8	49.5	2068	5.3	1382	232	489	3.5	874	280	0.97	0.45	7.5	123	108	13.3

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
低たんぱくご飯(180g) 糖後ごはん	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
低たんぱくご飯(180g) ゆめごはん	292	108.0	0.2	0.7	71.1	71.1	0	0.0	0	9	27	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0
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