










☆ はおすすめメニューです。





お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
1日 (水)	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	たらの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	263 kcal 12.9 g 13.2 g 23.3 g 1.7 g 636 mg	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の柚こしょう和え	255 kcal 10.6 g 14.5 g 20.5 g 1.7 g 443 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g 1.7 g 392 mg
		リン 193 mg		リン 188 mg		リン 148 mg	
2日 (木)	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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮 玉ねぎとわかめのサラダ	268 kcal 12.6 g 12.2 g 26.6 g 1.9 g 559 mg	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	262 kcal 9.1 g 14.7 g 23.1 g 2.0 g 463 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	315 kcal 10.6 g 20.7 g 19.8 g 1.8 g 444 mg
		リン 194 mg		リン 169 mg		リン 150 mg	
3日 (金)	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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ	286 kcal 11.9 g 16.5 g 21.9 g 1.7 g 370 mg	がんと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	222 kcal 11.4 g 11.7 g 16.9 g 1.9 g 459 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	277 kcal 11.6 g 12.1 g 29.8 g 1.7 g 482 mg
		リン 147 mg		リン 156 mg		リン 161 mg	
4日 (土)	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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	287 kcal 13.6 g 17.8 g 15.4 g 2.0 g 599 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	260 kcal 11.2 g 15.9 g 18.1 g 1.6 g 380 mg	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g 1.9 g 449 mg
		リン 200 mg		リン 162 mg		リン 170 mg	
5日 (日)	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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g 2.0 g 579 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g 1.9 g 431 mg	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく 小松菜ともやしの和え物	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g 1.8 g 443 mg
		リン 202 mg		リン 136 mg		リン 151 mg	







★5月8日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」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 		
6日 (月)	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	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	230 kcal 11.3 g 10.0 g 23.9 g 1.9 g リン 203 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物	280 kcal 12.6 g 16.3 g 21.4 g 1.8 g リン 124 mg	豚肉と彩り野菜のカレー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g 2.0 g リン 151 mg
7日 (火)	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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	228 kcal 10.2 g 13.3 g 16.0 g 1.9 g リン 156 mg	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	268 kcal 7.7 g 13.3 g 29.5 g 1.7 g リン 121 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 春雨サラダ	298 kcal 14.6 g 16.9 g 20.9 g 2.0 g リン 240 mg
8日 (水)	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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	313 kcal 12.6 g 14.2 g 32.2 g 1.4 g リン 172 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g リン 174 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g 1.9 g リン 141 mg
9日 (木)	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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g 1.6 g リン 161 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g リン 169 mg	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ  卵の花 小松菜のサラダ	302 kcal 10.9 g 16.2 g 28.5 g 2.0 g リン 165 mg
10日 (金)	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	たらと豆腐の生姜みぞれあん いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	261 kcal 13.2 g 13.2 g 22.9 g 1.7 g リン 200 mg	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜のサラダ	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g リン 146 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め コールスローサラダ	326 kcal 10.9 g 20.2 g 25.1 g 2.0 g リン 152 mg
11日 (土)	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	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	256 kcal 11.3 g 13.5 g 21.3 g 1.7 g リン 179 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ	258 kcal 10.1 g 16.4 g 16.2 g 1.8 g リン 127 mg	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラのサラダ	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g 2.0 g リン 163 mg
12日 (日)	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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g 1.8 g リン 85 mg	麻婆なす ほうれん草の和え物、さつまいも煮 もやしサラダ	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g 1.7 g リン 145 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ	259 kcal 13.5 g 13.8 g 20.3 g 1.8 g リン 185 mg






★5月17日お届けA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 		
13日 (月)	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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物 リン 193 mg	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g 1.8 g 603 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g 2.0 g 368 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し リン 147 mg	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g 1.8 g 441 mg
14日 (火)	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	あじの南蛮漬け ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ リン 183 mg	278 kcal 13.0 g 14.0 g 23.3 g 2.0 g 478 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ リン 114 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g 1.9 g 496 mg	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮 白菜の彩りサラダ リン 141 mg	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g 473 mg
15日 (水)	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	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 大根の和風サラダ リン 203 mg	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g 1.8 g 504 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物 リン 129 mg	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.6 g 394 mg	デミソースハンバーグ キャベツ炒め きゅうりと玉子のサラダ リン 150 mg	258 kcal 12.6 g 14.9 g 19.0 g 2.0 g 469 mg
16日 (木)	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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ リン 186 mg	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g 551 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物 リン 183 mg	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.3 g 1.9 g 466 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物 リン 148 mg	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g 1.8 g 446 mg
17日 (金)	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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ リン 165 mg	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g 460 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 ブロッコリーのお浸し、もやし炒め 春雨サラダ リン 180 mg	261 kcal 13.5 g 13.3 g 21.1 g 1.8 g 372 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め ナムル リン 152 mg	335 kcal 10.3 g 19.3 g 29.3 g 2.0 g 580 mg
18日 (土)	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	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物、いんげん炒め きゅうりの和え物 リン 164 mg	280 kcal 12.8 g 17.4 g 16.5 g 1.9 g 451 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ リン 122 mg	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g 452 mg	鶏肉の甘辛みそ焼き チーズソースがけ ブロッコリーの塩だれ かぼちゃとさつまいものいとこ煮 リン 143 mg	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g 1.6 g 467 mg
19日 (日)	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	さけの塩焼きと玉子焼き 挽肉入りビーフン炒め オクラのサラダ リン 210 mg	249 kcal 13.3 g 13.9 g 16.6 g 1.7 g 464 mg	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め アスパラともやしのサラダ リン 178 mg	257 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g 1.9 g 246 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し リン 129 mg	285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g 1.8 g 410 mg





★5月23日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつ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 
20日 (月)	エネルギー	296 kcal	221 kcal	278 kcal
	たんぱく質	12.1 g	8.0 g	11.7 g
	脂質	15.6 g	11.7 g	12.5 g
	炭水化物	24.7 g	21.8 g	27.8 g
	食塩相当量	1.7 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 183 mg	リン 153 mg	リン 163 mg
		471 mg	433 mg	582 mg
21日 (火)	エネルギー	232 kcal	249 kcal	335 kcal
	たんぱく質	11.2 g	12.2 g	11.5 g
	脂質	12.0 g	11.9 g	22.3 g
	炭水化物	18.9 g	21.7 g	20.6 g
	食塩相当量	1.6 g	2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 197 mg	リン 201 mg	リン 157 mg
		559 mg	509 mg	413 mg
22日 (水)	エネルギー	254 kcal	238 kcal	302 kcal
	たんぱく質	13.7 g	11.6 g	8.7 g
	脂質	14.3 g	13.2 g	16.2 g
	炭水化物	17.2 g	16.9 g	28.3 g
	食塩相当量	1.7 g	1.9 g	1.9 g
	カリウム	リン 164 mg	リン 182 mg	リン 118 mg
		471 mg	518 mg	460 mg
23日 (木)	エネルギー	259 kcal	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 296 kcal	280 kcal
	たんぱく質	12.2 g	10.3 g	10.5 g
	脂質	14.4 g	19.4 g	16.0 g
	炭水化物	18.5 g	19.9 g	23.2 g
	食塩相当量	1.8 g	1.6 g	1.7 g
	カリウム	リン 185 mg	リン 128 mg	リン 171 mg
		519 mg	362 mg	479 mg
24日 (金)	エネルギー	230 kcal	308 kcal	271 kcal
	たんぱく質	11.3 g	12.8 g	10.8 g
	脂質	10.8 g	19.0 g	15.4 g
	炭水化物	20.7 g	20.9 g	21.3 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 160 mg	リン 173 mg	リン 159 mg
		518 mg	440 mg	531 mg
25日 (土)	エネルギー	253 kcal	247 kcal	316 kcal
	たんぱく質	13.6 g	10.6 g	9.2 g
	脂質	13.8 g	12.3 g	17.7 g
	炭水化物	17.7 g	22.7 g	30.2 g
	食塩相当量	1.5 g	1.5 g	1.6 g
	カリウム	リン 225 mg	リン 161 mg	リン 129 mg
		517 mg	447 mg	503 mg
26日 (日)	エネルギー	252 kcal	254 kcal	286 kcal
	たんぱく質	12.8 g	11.2 g	11.0 g
	脂質	14.0 g	10.9 g	19.8 g
	炭水化物	17.2 g	25.7 g	16.8 g
	食塩相当量	1.6 g	2.0 g	1.8 g
	カリウム	リン 165 mg	リン 130 mg	リン 158 mg
		500 mg	416 mg	478 mg

☆ はおすすめメニューです。★5月27日お届けBの主食は「中華おこわ(150g)」です。★5月30日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。
★5月31日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」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「中華おこわ」「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 		
27日 (月)	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	さばのしょうが焼き チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	251 kcal 12.4 g 15.1 g 16.2 g 1.6 g リン 180 mg	★ 中華おこわ(150g) 明太ソースの豆腐ハンバーグ  牛肉の中華炒め コールスローサラダ	254 kcal 11.7 g 14.8 g 18.6 g 1.5 g リン 180 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え	315 kcal 8.5 g 19.9 g 23.9 g 2.0 g リン 135 mg
28日 (火)	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	たら柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g 2.0 g リン 186 mg	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け	289 kcal 11.3 g 17.3 g 23.8 g 1.9 g リン 165 mg	チキンのハーブ焼き ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 オクラのサラダ	250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.3 g 1.7 g リン 165 mg
29日 (水)	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	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	238 kcal 10.3 g 9.7 g 25.9 g 2.0 g リン 143 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g 1.9 g リン 93 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	320 kcal 10.1 g 20.5 g 21.2 g 1.8 g リン 147 mg
30日 (木)	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	さけの柚子胡椒焼き コーンコロッケ ひじきとオクラの和え物	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g 1.6 g リン 184 mg	★ ごまパン(あんとマーガリン) 野菜と鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 わかめのサラダ	273 kcal 11.3 g 15.9 g 21.0 g 1.6 g リン 147 mg	豚肉の生姜炒め 大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え	318 kcal 10.9 g 19.9 g 22.5 g 1.9 g リン 158 mg
31日 (金)	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	★ 生姜ご飯(150g) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	280 kcal 14.1 g 15.1 g 19.9 g 1.6 g リン 186 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	308 kcal 11.3 g 19.8 g 21.1 g 1.9 g リン 129 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	262 kcal 10.1 g 12.4 g 26.0 g 1.6 g リン 134 mg
6月1日 (土)	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	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	273 kcal 10.1 g 19.9 g 12.9 g 1.8 g リン 155 mg	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ	263 kcal 11.2 g 16.7 g 17.2 g 1.8 g リン 204 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g 2.0 g リン 177 mg
2日 (日)	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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	306 kcal 12.2 g 14.2 g 31.4 g 1.7 g リン 165 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	252 kcal 9.3 g 16.6 g 14.8 g 2.0 g リン 122 mg	鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 チンゲン菜の和え物	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g 1.9 g リン 142 mg

★6月6日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつ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 
3日 (月)	エネルギー	236 kcal	269 kcal	282 kcal
	たんぱく質	11.9 g	12.5 g	10.8 g
	脂質	11.4 g	11.9 g	17.6 g
	炭水化物	20.3 g	26.8 g	19.5 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.7 g
	カリウム	リン 181 mg	リン 155 mg	リン 142 mg
		584 mg	472 mg	428 mg
4日 (火)	エネルギー	249 kcal	263 kcal	273 kcal
	たんぱく質	10.4 g	12.4 g	11.2 g
	脂質	12.9 g	14.1 g	14.1 g
	炭水化物	20.1 g	21.0 g	25.4 g
	食塩相当量	1.7 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 169 mg	リン 103 mg	リン 143 mg
		420 mg	481 mg	436 mg
5日 (水)	エネルギー	263 kcal	268 kcal	285 kcal
	たんぱく質	12.9 g	9.6 g	11.8 g
	脂質	13.2 g	14.5 g	15.1 g
	炭水化物	23.3 g	25.0 g	23.6 g
	食塩相当量	1.7 g	2.0 g	1.7 g
	カリウム	リン 193 mg	リン 174 mg	リン 148 mg
		636 mg	462 mg	392 mg
6日 (木)	エネルギー	305 kcal	271 kcal	276 kcal
	たんぱく質	13.0 g	12.0 g	10.5 g
	脂質	17.5 g	14.0 g	16.3 g
	炭水化物	23.5 g	23.7 g	21.6 g
	食塩相当量	1.6 g	1.5 g	2.0 g
	カリウム	リン 168 mg	リン 211 mg	リン 123 mg
		584 mg	533 mg	330 mg
7日 (金)	エネルギー	268 kcal	262 kcal	315 kcal
	たんぱく質	12.6 g	9.1 g	10.6 g
	脂質	12.2 g	14.7 g	20.7 g
	炭水化物	26.6 g	23.1 g	19.8 g
	食塩相当量	1.9 g	2.0 g	1.8 g
	カリウム	リン 194 mg	リン 169 mg	リン 150 mg
		559 mg	463 mg	444 mg
8日 (土)	エネルギー	291 kcal	222 kcal	277 kcal
	たんぱく質	12.0 g	11.4 g	11.6 g
	脂質	17.0 g	11.7 g	12.1 g
	炭水化物	22.0 g	16.9 g	29.8 g
	食塩相当量	1.8 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 155 mg	リン 156 mg	リン 161 mg
		377 mg	459 mg	482 mg
9日 (日)	エネルギー	287 kcal	260 kcal	281 kcal
	たんぱく質	13.6 g	11.2 g	10.8 g
	脂質	17.8 g	15.9 g	17.4 g
	炭水化物	15.4 g	18.1 g	19.8 g
	食塩相当量	2.0 g	1.6 g	1.9 g
	カリウム	リン 200 mg	リン 162 mg	リン 170 mg
		599 mg	380 mg	449 mg

特殊食品デザート 一覧表

1日のエネルギー指示量が1800kcalの方向けです。

5月1日	水	ゼリー(ブルーベリー)
5月2日	木	ゼリー(オレンジ)
5月3日	金	ムース(バナナ味)
5月4日	土	ゼリー(ウメ)
5月5日	日	ゼリー(メロン)
5月6日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
5月7日	火	ムース(いちごミルク味)
5月8日	水	ゼリー(モモ)
5月9日	木	ゼリー(ブルーベリー)
5月10日	金	ゼリー(オレンジ)
5月11日	土	ムース(バナナ味)
5月12日	日	ゼリー(ウメ)
5月13日	月	ゼリー(メロン)
5月14日	火	ムース(いちごミルク味)

5月15日	水	ゼリー(モモ)
5月16日	木	ゼリー(ブルーベリー)
5月17日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
5月18日	土	ゼリー(オレンジ)
5月19日	日	ムース(バナナ味)
5月20日	月	ゼリー(ウメ)
5月21日	火	ゼリー(メロン)
5月22日	水	ムース(いちごミルク味)
5月23日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
5月24日	金	ゼリー(モモ)
5月25日	土	ゼリー(ブルーベリー)
5月26日	日	ゼリー(オレンジ)
5月27日	月	ムース(バナナ味)
5月28日	火	ゼリー(ウメ)

5月29日	水	ゼリー(メロン)
5月30日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
5月31日	金	ムース(いちごミルク味)
6月1日	土	ゼリー(モモ)
6月2日	日	ゼリー(ブルーベリー)
6月3日	月	ゼリー(オレンジ)
6月4日	火	ムース(バナナ味)
6月5日	水	ゼリー(ウメ)
6月6日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
6月7日	金	ゼリー(メロン)
6月8日	土	ムース(いちごミルク味)
6月9日	日	ゼリー(モモ)

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ゼリー(アップルとぶどう)	160	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)	150	0.0	0.0	37.5	-	0.0	2~8	1~3
ゼリー(ウメ)							0~5	0~3
ゼリー(モモ)							1~7	0~3
ゼリー(ブルーベリー)							2~6	0~3
ゼリー(メロン)							4~11	1~3
ムース(いちごミルク味)	160	0.2	8.0	21.8	20	0.05	17	10
ムース(バナナ味)								

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 五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)
5月1日	803	693.8	35.3	42.8	67.4	54.5	1998	5.1	1471	366	529	3.9	1366	320	0.66	0.50	7.3	90	89	12.9
2日	845	813.1	32.3	47.6	69.5	56.7	2247	5.7	1466	386	513	5.1	1499	360	0.43	0.57	7.7	126	171	12.8
3日	785	903.4	34.9	40.3	68.6	59.9	2073	5.3	1311	242	464	3.2	1093	242	0.26	0.31	3.9	92	61	8.7
4日	828	868.8	35.6	51.1	53.3	40.4	2154	5.5	1428	318	532	5.7	1158	308	0.71	0.78	8.1	172	231	12.9
5日	784	948.9	35.3	44.1	61.9	46.9	2236	5.7	1453	248	489	4.0	966	312	0.50	0.61	8.0	155	134	15.0
6日	788	844.8	34.9	39.6	73.5	60.4	2222	5.6	1415	283	478	3.4	947	322	0.66	0.49	6.5	124	75	13.1
7日	794	723.7	32.5	43.5	66.4	54.6	2211	5.6	1488	321	517	4.7	1252	321	0.47	0.52	7.0	114	101	11.8
8日	824	603.6	33.3	40.4	80.0	69.4	2092	5.3	1424	323	487	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
9日	837	816.5	35.1	45.6	70.6	56.6	2163	5.5	1482	384	495	4.9	1260	298	0.57	0.45	6.8	117	86	14.0
10日	846	945.1	34.1	49.6	67.3	57.0	2191	5.6	1367	258	498	5.4	1073	202	0.36	0.46	5.5	122	242	10.3
11日	794	673.6	33.2	40.4	71.2	60.6	2194	5.6	1451	254	469	3.0	1166	316	0.31	0.44	6.0	73	55	10.6
12日	795	735.5	34.6	40.6	73.3	59.5	2097	5.3	1394	236	415	3.2	1012	331	0.54	0.53	6.8	131	108	13.8
13日	808	785.9	34.6	40.6	76.2	63.8	2205	5.6	1412	228	460	2.7	916	182	0.49	0.42	8.6	138	116	12.4
14日	828	709.7	34.0	48.0	64.3	53.4	2265	5.8	1447	268	438	2.8	1192	317	0.35	0.58	7.1	113	130	10.9
15日	784	700.4	35.4	42.2	65.1	54.8	2095	5.3	1367	291	482	3.7	783	213	0.51	0.48	7.4	143	92	10.3
16日	788	768.8	34.2	42.8	68.0	55.1	2187	5.6	1463	323	517	4.8	898	312	0.39	0.60	9.1	162	88	12.9
17日	857	764.0	34.2	46.1	74.4	63.7	2085	5.3	1412	206	497	3.0	1276	123	0.39	0.49	4.7	163	83	10.7
18日	830	844.0	33.6	45.7	68.3	57.6	2133	5.4	1370	180	429	3.1	738	258	0.36	0.55	8.4	124	116	10.7
19日	791	718.7	35.3	43.9	62.1	51.2	2108	5.4	1120	319	517	4.4	1074	240	0.36	0.49	6.8	80	135	10.9
20日	795	769.7	31.8	39.8	74.3	64.1	2136	5.4	1486	318	499	3.1	943	173	0.62	0.62	8.5	168	161	10.2
21日	816	777.4	34.9	46.2	61.2	48.6	2145	5.4	1481	268	555	3.4	1033	317	0.57	0.47	5.9	121	174	12.6
22日	794	775.4	34.0	43.7	62.4	51.0	2141	5.4	1449	268	464	4.0	1411	248	0.45	0.44	5.9	103	187	11.4
23日	835	646.2	33.0	49.8	61.6	49.2	1998	5.1	1360	254	484	3.9	830	331	0.51	0.65	8.4	131	96	12.4
24日	809	832.6	34.9	45.2	62.9	50.4	2232	5.7	1489	267	492	3.5	911	306	0.45	0.46	6.4	122	149	12.5
25日	816	673.7	33.4	43.8	70.6	58.1	1804	4.6	1467	291	515	5.2	1377	344	0.64	0.57	7.9	152	187	12.5
26日	792	814.2	35.0	44.7	59.7	47.8	2138	5.4	1394	199	453	2.2	818	157	0.40	0.50	8.5	83	122	11.9
27日	820	708.2	32.6	49.8	58.7	45.8	2014	5.1	1389	388	495	5.9	1129	376	0.41	0.60	8.4	117	77	12.9
28日	794	701.4	35.0	41.1	71.8	59.0	2165	5.5	1452	216	534	3.6	1242	234	0.47	0.62	7.0	156	254	12.8
29日	805	824.7	31.7	38.7	78.6	65.8	2240	5.7	1323	258	383	3.8	1268	208	0.23	0.38	5.5	110	83	12.8
30日	841	832.5	34.1	48.8	63.1	50.6	1996	5.1	1455	231	489	2.2	622	212	0.57	0.46	9.2	125	101	12.5
31日	850	739.0	35.5	47.3	67.0	53.1	1992	5.1	1400	225	449	3.5	1137	189	0.43	0.63	9.7	73	231	13.9
平均	812	772.8	34.1	44.3	67.5	55.5	2128	5.4	1416	278	485	3.8	1070	265	0.47	0.53	7.3	123	133	12.1

※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)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
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
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
中華おこわ(150g)	284	117.7	7.0	5.6	51.0	49.8	280	0.7	146	9	94	0.2	67	7	0.09	0.05	1.6	0	11	1.2
ごまパン (あんともーガリン)	233	16.4	4.7	8.5	34.7	33.4	213	0.5	60	25	54	0.5	1	2	0.05	0.03	0.7	0	0	1.3
ごまパン(オリゴ糖はちみつ シロップともーガリン)	235	16.2	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	59	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1