







★7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。★7月6日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」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 (月)	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	縹ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 大根の梅サラダ	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 g
2日 (火)	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	さばのしょうが焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g 1.7 g	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	256 kcal 15.2 g 11.1 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.7 g	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え	258 kcal 15.8 g 10.9 g 23.5 g 19.4g 4.1g 2.0 g
3日 (水)	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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g 2.0 g	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	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.8 g 19.9g 3.9g 1.9 g	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 オクラの和え物	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 g
4日 (木)	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	さけの柚子胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g 1.8 g	★ 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	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g 1.7 g	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	289 kcal 19.0 g 14.2 g 20.1 g 15.3g 4.8g 2.0 g
5日 (金)	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	赤魚の照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	250 kcal 19.2 g 8.5 g 22.7 g 18.1g 4.6g 2.0 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	263 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め わかめのマリネサラダ	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g
6日 (土)	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	★ 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	255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g 1.6 g	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	264 kcal 15.4 g 14.6 g 16.6 g 13.1g 3.5g 1.8 g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 g
7日 (日)	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	さばのみそ漬け焼き ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	255 kcal 13.0 g 15.9 g 14.8 g 11.1g 3.7g 1.8 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g 1.9 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g 2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★7月11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。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 		
8日 (月)	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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	286 kcal 16.0 g 13.4 g 25.5 g 21.9g 3.6g 1.9 g	245 kcal 14.9 g 11.2 g 18.7 g 15.7g 3.0g 2.0 g	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	254 kcal 17.3 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g
9日 (火)	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	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	270 kcal 16.1 g 9.0 g 30.3 g 24.2g 6.1g 1.8 g	253 kcal 15.4 g 10.1 g 23.9 g 19.2g 4.7g 1.9 g	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 g
10日 (水)	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	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	230 kcal 15.4 g 12.2 g 13.2 g 9.1g 4.1g 1.7 g	265 kcal 13.1 g 14.2 g 20.2 g 17.9g 2.3g 1.9 g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g
11日 (木)	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	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g 1.8 g	258 kcal 12.0 g 12.7 g 23.7 g 19.3g 4.4g 1.5 g	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 野菜のポトフ風 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g 1.9 g
12日 (金)	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	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.0 g 21.3g 3.7g 2.0 g	270 kcal 10.6 g 15.8 g 21.3 g 15.7g 5.6g 1.9 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 g
13日 (土)	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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 わかめと蒸し鶏のサラダ	238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	264 kcal 14.1 g 13.3 g 20.4 g 17.3g 3.1g 2.0 g	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	251 kcal 16.4 g 11.4 g 19.4 g 15.6g 3.8g 1.9 g
14日 (日)	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	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	244 kcal 16.6 g 11.3 g 18.7 g 14.8g 3.9g 1.9 g	235 kcal 13.8 g 12.3 g 16.3 g 13.9g 2.4g 2.0 g	がんと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	278 kcal 15.7 g 10.9 g 28.9 g 26.7g 2.2g 1.8 g






★7月19日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」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 		
15日 (月)	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	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g 1.9 g	252 kcal 13.4 g 11.3 g 24.3 g 20.7g 3.6g 2.0 g	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ  たらのみそ漬け焼き 袖入り大根おろし	217 kcal 18.1 g 8.3 g 14.6 g 11.2g 3.4g 2.0 g
16日 (火)	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	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め ブロッコリーの和え物	229 kcal 16.3 g 10.0 g 18.3 g 11.5g 6.8g 1.8 g	240 kcal 14.4 g 13.0 g 14.7 g 12.1g 2.6g 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ、切干大根煮 ほうれん草ともやしの和え物	242 kcal 16.2 g 10.0 g 19.3 g 15.4g 3.9g 1.9 g
17日 (水)	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	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め キャベツとハムのコールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.8 g 19.0g 4.8g 2.0 g	278 kcal 15.5 g 13.8 g 22.5 g 18.0g 4.5g 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g 2.0 g
18日 (木)	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	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	256 kcal 13.1 g 14.8 g 15.7 g 13.1g 2.6g 1.9 g	272 kcal 15.5 g 10.5 g 27.8 g 22.9g 4.9g 1.8 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	232 kcal 15.3 g 8.7 g 22.6 g 19.0g 3.6g 1.9 g
19日 (金)	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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	255 kcal 16.2 g 8.9 g 25.9 g 21.7g 4.2g 1.6 g	271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.7g 4.0g 1.8 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	281 kcal 14.9 g 12.3 g 25.9 g 22.3g 3.6g 2.0 g
20日 (土)	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	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g 1.9 g	220 kcal 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のお浸し	289 kcal 15.9 g 11.5 g 30.0 g 23.1g 6.9g 1.9 g
21日 (日)	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	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	287 kcal 17.3 g 14.1 g 23.3 g 19.5g 3.8g 1.8 g	222 kcal 12.3 g 11.3 g 19.2 g 15.9g 3.3g 1.9 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物	242 kcal 16.7 g 9.5 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.9 g







★7月24日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ(150g)」です。★7月28日お届けA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 			
22日 (月)	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	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g 1.8 g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	232 kcal 13.3 g 11.5 g 18.6 g 15.7g 2.9g 2.0 g	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g 2.0 g
23日 (火)	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	かじきのごまだれ コーンコロケ きゅうりのしそ和え	247 kcal 12.4 g 12.8 g 20.5 g 16.7g 3.8g 1.5 g	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ	258 kcal 14.1 g 12.4 g 22.3 g 19.2g 3.1g 1.5 g	豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し	257 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g 2.0 g
24日 (水)	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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと錦糸玉子のサラダ	251 kcal 12.0 g 12.2 g 23.5 g 18.8g 4.7g 1.8 g	★ 枝豆と鮭のおこわ(150g) 味噌ごま炒り豆腐と南瓜焼売 ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	218 kcal 13.3 g 11.4 g 16.6 g 11.9g 4.7g 1.6 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ	225 kcal 16.2 g 9.6 g 18.2 g 13.9g 4.3g 1.8 g
25日 (木)	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	あじの南蛮漬け 大根とさつま芋の煮物、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	263 kcal 17.2 g 8.8 g 25.4 g 20.6g 4.8g 2.0 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 g	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	261 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.2g 2.7g 2.0 g
26日 (金)	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	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.7 g 15.7g 3.0g 1.8 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの和え物	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 12.0g 4.0g 1.8 g	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	246 kcal 13.3 g 13.3 g 19.4 g 15.7g 3.7g 2.0 g
27日 (土)	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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め アスパラともやしのサラダ	255 kcal 16.2 g 12.6 g 19.7 g 15.0g 4.7g 1.9 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	231 kcal 13.9 g 9.0 g 23.8 g 19.2g 4.6g 1.7 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g 2.0 g
28日 (日)	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	★ ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.8 g 14.4 g 17.2 g 13.7g 3.5g 1.6 g	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め 春雨サラダ	252 kcal 12.6 g 11.8 g 24.9 g 21.4g 3.5g 1.8 g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 大根なます	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g 2.0 g



★8月3日お届けBの主食は「ミルクパン(オリゴ糖はちみつ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 			
29日 (月)	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	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	282 kcal 15.7 g 16.6 g 15.0 g 12.3g 2.7g 1.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g 1.9 g	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ) 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	251 kcal 15.7 g 6.7 g 31.5 g 27.3g 4.2g 1.9 g
30日 (火)	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	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りピーマン炒め コールスローサラダ	267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g 1.7 g	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、アスパラの炒め物 菜の花とあさりのお浸し	225 kcal 16.4 g 10.5 g 16.5 g 12.2g 4.3g 1.8 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g 1.9 g
31日 (水)	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	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の冷たい煮物	241 kcal 15.3 g 6.8 g 28.2 g 24.7g 3.5g 2.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめサラダ	249 kcal 11.9 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g 1.9 g	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し アスパラと玉ねぎのサラダ	263 kcal 13.9 g 13.5 g 20.8 g 16.5g 4.3g 1.9 g
8月1日 (木)	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	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	257 kcal 18.2 g 7.9 g 27.6 g 23.2g 4.4g 1.8 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	236 kcal 19.0 g 9.3 g 18.4 g 14.1g 4.3g 1.9 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りピーマン炒め ひじきの梅風味サラダ	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g 1.9 g
2日 (金)	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	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	243 kcal 19.6 g 9.6 g 18.2 g 13.7g 4.5g 1.8 g	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	243 kcal 11.5 g 11.9 g 23.1 g 18.5g 4.6g 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.8g 3.1g 2.0 g
3日 (土)	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	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え	293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g 1.9 g	★ミルクパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼き風オムレツとソーセージ いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物 コールスローサラダ	298 kcal 12.9 g 17.2 g 21.5 g 18.0g 3.5g 1.7 g	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 g
4日 (日)	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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	231 kcal 15.6 g 8.0 g 21.5 g 17.5g 4.0g 2.0 g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとハムのコンソメ風味 切干大根のごま和え	250 kcal 14.9 g 12.8 g 20.4 g 14.9g 5.5g 1.9 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え	280 kcal 17.5 g 12.8 g 22.1 g 18.1g 4.0g 1.8 g

★8月9日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★8月11日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」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 
5日 (月)	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	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉子のサラダ	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ、小松菜炒め 大根なます
		275 kcal 16.4 g 9.1 g 30.6 g 26.1g 4.5g 1.8 g	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.8g 3.7g 1.8 g	268 kcal 17.3 g 9.9 g 29.0 g 23.6g 5.4g 2.0 g
6日 (火)	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	鱈ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 大根の梅サラダ
		229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	226 kcal 14.6 g 9.0 g 20.4 g 17.4g 3.0g 2.0 g	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 g
7日 (水)	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	さばのしょうが焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	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	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え
		233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g 1.7 g	256 kcal 15.2 g 11.1 g 23.0 g 18.8g 4.2g 1.7 g	258 kcal 15.8 g 10.8 g 23.7 g 19.6g 4.1g 2.0 g
8日 (木)	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	たら柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	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 オクラの和え物
		263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g 2.0 g	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.9 g 20.0g 3.9g 1.9 g	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 g
9日 (金)	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	さけの柚子胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	★ 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	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
		236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g 1.8 g	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g 1.7 g	234 kcal 17.1 g 8.5 g 21.6 g 17.5g 4.1g 2.0 g
10日 (土)	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	赤魚の照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め わかめのマリネサラダ
		255 kcal 18.7 g 8.2 g 25.2 g 19.5g 5.7g 2.0 g	263 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g
11日 (日)	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	★ 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	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ
		255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g 1.6 g	268 kcal 15.1 g 14.3 g 18.6 g 14.4g 4.2g 1.8 g	220 kcal 15.7 g 6.7 g 23.0 g 17.7g 5.3g 1.7 g

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)
7月1日	728	834.1	45.9	35.8	53.6	42.3	2248	5.7	1651	223	562	3.1	1004	238	0.44	0.60	11.8	102	148	11.3
2日	747	697.3	44.4	36.4	58.3	46.2	2112	5.4	1626	377	606	5.5	1175	369	0.44	0.65	12.0	131	116	12.1
3日	750	753.3	46.3	30.2	72.3	60.4	2218	5.6	1728	224	674	3.8	1226	234	0.54	0.71	8.7	181	315	11.9
4日	773	865.3	48.2	38.6	55.5	43.1	2136	5.4	1771	225	668	2.4	668	191	1.00	0.62	15.1	116	181	12.4
5日	770	845.0	52.4	27.1	75.8	62.9	2275	5.8	1693	223	534	3.5	1262	208	0.51	0.52	9.7	88	122	12.9
6日	756	772.9	48.7	33.2	61.3	48.0	2069	5.3	1564	291	595	5.1	1039	250	0.52	0.77	12.7	80	263	13.3
7日	743	788.4	43.3	39.7	53.9	42.6	2250	5.7	1593	239	618	4.8	1185	247	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
8日	785	778.7	48.2	34.2	67.8	57.2	2262	5.7	1660	211	604	3.4	816	188	0.87	0.63	14.3	190	152	10.6
9日	776	757.7	48.0	30.4	75.2	60.1	2220	5.6	1701	287	618	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	156	126	15.1
10日	749	665.1	46.7	39.3	49.3	40.1	2178	5.5	1535	194	545	3.1	1003	332	0.48	0.56	9.8	113	169	9.2
11日	783	859.6	47.0	33.5	71.4	56.2	2029	5.2	1626	323	630	5.3	952	402	0.51	0.64	11.5	125	123	15.2
12日	796	902.7	45.4	38.2	65.5	52.0	2259	5.7	1797	362	565	4.4	1514	472	0.74	0.63	7.2	101	130	13.5
13日	753	782.9	45.7	32.2	67.7	55.3	2271	5.8	1560	366	617	5.2	1422	339	0.44	0.68	11.4	113	215	12.4
14日	757	940.0	46.1	34.5	63.9	55.4	2257	5.7	1471	246	562	3.4	1004	255	0.36	0.37	4.7	123	103	8.5
15日	754	831.6	47.3	36.5	53.7	43.6	2340	5.9	1525	278	632	4.8	896	329	0.91	0.77	10.3	133	285	10.1
16日	711	961.8	46.9	33.0	52.3	39.0	2202	5.6	1637	247	587	3.8	865	275	0.62	0.58	11.2	69	150	13.3
17日	777	838.2	46.7	33.4	70.9	57.5	2330	5.9	1536	296	599	3.7	906	336	0.83	0.63	8.2	130	126	13.4
18日	760	764.9	43.9	34.0	66.1	55.0	2189	5.6	1785	314	624	4.9	1311	302	0.58	0.62	12.1	106	145	11.1
19日	807	692.0	46.9	36.5	69.5	57.7	2126	5.4	1694	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
20日	743	889.4	49.2	28.4	71.3	57.1	2221	5.6	1796	407	640	5.4	1582	300	0.81	0.57	9.3	109	122	14.2
21日	751	958.4	46.3	34.9	65.4	54.1	2212	5.6	1516	282	620	4.0	1230	256	0.59	0.67	7.2	139	255	11.3
22日	756	683.6	44.3	31.2	71.5	62.3	2326	5.9	1520	224	579	3.1	888	277	0.48	0.47	8.0	86	133	9.2
23日	762	846.2	43.5	33.7	69.9	57.7	1993	5.1	1541	312	560	3.2	985	238	0.83	0.52	9.5	153	144	12.2
24日	694	669.3	41.5	33.2	58.3	44.6	2035	5.2	1348	307	503	3.8	1063	337	0.40	0.54	6.2	131	129	13.7
25日	794	788.5	46.9	36.7	66.7	54.0	2292	5.8	1777	286	604	3.8	1111	340	0.55	0.67	10.4	122	136	12.7
26日	736	738.0	42.7	38.6	54.1	43.4	2217	5.6	1472	304	552	3.9	927	230	0.57	0.56	8.8	144	121	10.7
27日	760	799.5	44.2	35.7	66.7	53.0	2174	5.5	1699	355	633	5.2	999	364	0.44	0.70	12.8	133	152	13.7
28日	742	930.2	43.9	31.5	72.1	60.2	2112	5.4	1722	283	609	4.0	1654	289	0.50	0.46	7.2	118	129	11.9
29日	775	856.7	42.7	35.6	66.3	55.9	2265	5.8	1515	186	565	3.4	712	258	0.46	0.61	10.1	143	153	10.4
30日	724	772.1	45.2	34.1	58.2	47.2	2164	5.5	1400	354	667	4.2	1390	328	0.38	0.60	6.9	122	198	11.0
31日	753	831.9	41.1	32.2	70.7	59.0	2305	5.9	1542	259	620	3.1	997	249	0.75	0.52	7.6	138	173	11.7
平均	757	809.5	45.8	34.3	64.4	52.4	2203	5.6	1613	285	601	4.0	1080	288	0.62	0.61	9.9	124	173	12.0

※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(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	298	164.0	7.0	4.7	57.9	56.8	230	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
ごまパン (あんとマーガリン)	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 つシロップとマーガリン)	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
ミルクパン(オリゴ糖はちみ つシロップとマーガリン)	186	16.1	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	41	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0