









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




お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
1日 (月)	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
2日 (火)	エネルギー	251 kcal	260 kcal	315 kcal
	たんぱく質	12.4 g	11.8 g	8.5 g
	脂質	15.1 g	14.8 g	19.9 g
	炭水化物	16.2 g	19.2 g	23.9 g
	食塩相当量	1.6 g	1.7 g	2.0 g
	カリウム	リン 180 mg	リン 181 mg	リン 135 mg
		513 mg	435 mg	444 mg
3日 (水)	エネルギー	255 kcal	289 kcal	250 kcal
	たんぱく質	11.7 g	11.3 g	12.0 g
	脂質	10.3 g	17.3 g	13.5 g
	炭水化物	27.7 g	23.8 g	20.3 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 183 mg	リン 165 mg
		458 mg	459 mg	535 mg
4日 (木)	エネルギー	250 kcal	273 kcal	318 kcal
	たんぱく質	11.9 g	11.3 g	10.9 g
	脂質	13.0 g	15.9 g	19.9 g
	炭水化物	19.6 g	21.0 g	22.5 g
	食塩相当量	1.6 g	1.6 g	1.9 g
	カリウム	リン 184 mg	リン 147 mg	リン 158 mg
		410 mg	448 mg	597 mg
5日 (金)	エネルギー	238 kcal	247 kcal	320 kcal
	たんぱく質	10.3 g	11.3 g	10.1 g
	脂質	9.7 g	8.5 g	20.5 g
	炭水化物	25.9 g	31.5 g	21.2 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 143 mg	リン 93 mg	リン 147 mg
		472 mg	410 mg	441 mg
6日 (土)	エネルギー	280 kcal	308 kcal	262 kcal
	たんぱく質	14.1 g	11.3 g	10.1 g
	脂質	15.1 g	19.8 g	12.4 g
	炭水化物	19.9 g	21.1 g	26.0 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	1.6 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 129 mg	リン 134 mg
		527 mg	405 mg	468 mg
7日 (日)	エネルギー	273 kcal	263 kcal	258 kcal
	たんぱく質	10.1 g	11.2 g	13.3 g
	脂質	19.9 g	16.7 g	12.8 g
	炭水化物	12.9 g	17.2 g	22.3 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 155 mg	リン 204 mg	リン 177 mg
		476 mg	430 mg	515 mg



★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。
 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 		
8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	★ ゴーヤチャンプルー 大根のかに湯葉あんかけ わかめときゅうりの酢の物	292 kcal 12.7 g 17.5 g 18.3 g 2.0 g リン 167 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
9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	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	236 kcal 11.9 g 11.4 g 20.3 g 1.8 g リン 181 mg	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め 春雨サラダ	269 kcal 12.5 g 11.9 g 26.8 g 2.0 g リン 155 mg	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	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g 1.7 g リン 142 mg
10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	さけの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 わかめとじゃこの和え物	252 kcal 10.9 g 13.0 g 19.9 g 1.8 g リン 182 mg	コクうま麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	263 kcal 12.4 g 14.1 g 21.0 g 1.9 g リン 103 mg	鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g 1.7 g リン 143 mg
11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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	305 kcal 13.0 g 17.5 g 23.5 g 1.6 g リン 168 mg	★ 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	271 kcal 12.0 g 14.0 g 23.7 g 1.5 g リン 211 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツの玉子炒め わかめの和え物	276 kcal 10.5 g 16.3 g 21.6 g 2.0 g リン 123 mg
12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 リン 193 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	268 kcal 9.6 g 14.5 g 25.0 g 2.0 g リン 174 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 リン 148 mg
13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	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 リン 194 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 リン 169 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 リン 150 mg
14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	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	291 kcal 12.0 g 17.0 g 22.0 g 1.8 g リン 155 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 リン 156 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 リン 161 mg

☆ はおすすめメニューです。★7月19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 	
15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 リン 200 mg	260 kcal 11.2 g 15.9 g 18.1 g 1.6 g リン 162 mg	285 kcal 10.5 g 16.9 g 20.8 g 1.5 g リン 137 mg	★
16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 リン 202 mg	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g リン 121 mg	283 kcal 11.4 g 15.5 g 22.8 g 1.8 g リン 139 mg	
17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	280 kcal 12.6 g 16.3 g 21.4 g 1.8 g リン 124 mg	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g 2.0 g リン 151 mg	
18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	268 kcal 7.7 g 13.3 g 29.5 g 1.7 g リン 121 mg	298 kcal 14.6 g 16.9 g 20.9 g 2.0 g リン 240 mg	
19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	★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	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g リン 174 mg	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g 1.9 g リン 141 mg	
20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	赤魚のレモン醤油焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ	212 kcal 12.3 g 8.9 g 21.4 g 1.6 g リン 160 mg	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g リン 169 mg	302 kcal 10.9 g 16.2 g 28.5 g 2.0 g リン 165 mg	
21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	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	264 kcal 13.9 g 13.2 g 22.9 g 1.7 g リン 210 mg	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g リン 146 mg	326 kcal 10.9 g 20.2 g 25.1 g 2.0 g リン 152 mg	







はおすすめメニューです。★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。
 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「枝豆と鮭のおこわ」「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 		
22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
23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	かじきのごまだれ コーンコロケ きゅうりの和え物	264 kcal 12.4 g 14.7 g 21.1 g 1.5 g リン 184 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	235 kcal 12.4 g 10.9 g 21.9 g 1.5 g リン 117 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	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g 1.8 g リン 147 mg
24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	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	243 kcal 10.7 g 11.1 g 25.0 g 1.8 g リン 95 mg	★ 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、さつまいも煮 もやしサラダ	244 kcal 11.7 g 11.0 g 25.5 g 1.4 g リン 140 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	332 kcal 10.5 g 23.2 g 20.1 g 1.8 g リン 165 mg
25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	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	278 kcal 13.0 g 14.0 g 23.3 g 2.0 g リン 183 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	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g 1.9 g リン 114 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	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g リン 141 mg
26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	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	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g 1.8 g リン 203 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	240 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.8 g リン 131 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	258 kcal 12.6 g 14.9 g 19.0 g 2.0 g リン 150 mg
27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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g リン 186 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	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.3 g 1.9 g リン 183 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g 1.8 g リン 148 mg
28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	★ 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	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g リン 165 mg	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め 春雨サラダ	257 kcal 11.6 g 12.2 g 26.0 g 1.8 g リン 138 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	335 kcal 10.3 g 19.3 g 29.3 g 2.0 g リン 152 mg



★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。
 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「ミルクパン」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 		
29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 リン 143 mg	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g 1.6 g 467 mg
30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
31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 リン 189 mg	211 kcal 11.6 g 6.8 g 25.1 g 1.9 g 522 mg	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 もやしときゅうりのサラダ リン 201 mg	249 kcal 12.1 g 11.9 g 21.7 g 2.0 g 514 mg	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 リン 157 mg	336 kcal 11.5 g 22.3 g 20.7 g 1.9 g 412 mg
8月1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	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ リン 164 mg	255 kcal 13.7 g 14.3 g 17.3 g 1.6 g 471 mg	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え リン 181 mg	238 kcal 11.6 g 13.2 g 16.9 g 1.9 g 522 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ リン 118 mg	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g 1.9 g 460 mg
2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	さわらのレモン醤油焼き ナポリタン キャベツサラダ リン 186 mg	293 kcal 13.0 g 16.2 g 22.2 g 1.8 g 464 mg	チーズオムレツのデミソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物 リン 153 mg	221 kcal 8.0 g 11.7 g 21.8 g 1.8 g 433 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し リン 163 mg	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g 2.0 g 586 mg
3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 ブロッコリーの和え物 リン 187 mg	283 kcal 12.2 g 17.0 g 18.7 g 1.9 g 505 mg	★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、ビーフン炒め コールスローサラダ リン 136 mg	327 kcal 10.7 g 20.9 g 23.8 g 1.6 g 427 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ リン 171 mg	280 kcal 10.5 g 16.0 g 23.2 g 1.7 g 482 mg
4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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚マヨサラダ リン 160 mg	230 kcal 11.4 g 10.8 g 20.9 g 1.8 g 520 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根の和風サラダ リン 173 mg	308 kcal 12.8 g 19.0 g 20.9 g 2.0 g 440 mg	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 いんげんのからし和え リン 159 mg	271 kcal 10.8 g 15.4 g 21.3 g 1.9 g 531 mg

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

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
5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	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g 1.6 g リン 223 mg	オムレツの彩リミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g 1.7 g リン 161 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 大根なます	316 kcal 9.2 g 17.6 g 30.4 g 1.6 g リン 129 mg
6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	鱈ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのサラダ	252 kcal 12.8 g 14.0 g 17.2 g 1.6 g リン 165 mg	水餃子スープ ひじきの炒り煮 きゅうりとコーンのサラダ	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g 2.0 g リン 130 mg	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 わかめの和え物	286 kcal 11.0 g 19.8 g 16.8 g 2.0 g リン 158 mg
7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 179 mg	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	260 kcal 11.8 g 14.8 g 19.3 g 1.7 g リン 181 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにやく 小松菜のごま和え	315 kcal 8.5 g 19.8 g 24.1 g 2.0 g リン 135 mg
8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	たらの柚香煮 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 23.9 g 1.9 g リン 183 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
9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	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	327 kcal 11.2 g 20.7 g 23.0 g 1.9 g リン 150 mg
10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	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 20.4 g 21.4 g 1.8 g リン 147 mg
11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	★ 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	313 kcal 11.0 g 19.6 g 23.0 g 1.9 g リン 168 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

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。

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

7月15日	月	ムース(バナナ味)
7月16日	火	ゼリー(ウメ)
7月17日	水	ゼリー(メロン)
7月18日	木	ムース(いちごミルク味)
7月19日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
7月20日	土	ゼリー(モモ)
7月21日	日	ゼリー(ブルーベリー)
7月22日	月	ゼリー(オレンジ)
7月23日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
7月24日	水	ムース(バナナ味)
7月25日	木	ゼリー(ウメ)
7月26日	金	ゼリー(メロン)
7月27日	土	ムース(いちごミルク味)
7月28日	日	ゼリー(アップルとぶどう)

7月29日	月	ゼリー(モモ)
7月30日	火	ゼリー(ブルーベリー)
7月31日	水	ゼリー(オレンジ)
8月1日	木	ムース(バナナ味)
8月2日	金	ゼリー(ウメ)
8月3日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
8月4日	日	ゼリー(メロン)
8月5日	月	ムース(いちごミルク味)
8月6日	火	ゼリー(モモ)
8月7日	水	ゼリー(ブルーベリー)
8月8日	木	ゼリー(オレンジ)
8月9日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
8月10日	土	ムース(バナナ味)
8月11日	日	ゼリー(ウメ)

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)							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)
7月1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
2日	826	709.1	32.7	49.8	59.3	46.4	2094	5.3	1392	388	496	5.9	1129	376	0.41	0.60	8.4	117	77	12.9
3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
4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
5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
6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
7日	794	766.2	34.6	49.4	52.4	41.8	2203	5.6	1421	236	536	4.4	999	216	0.85	0.83	8.5	134	379	10.6
8日	845	748.5	35.2	44.5	72.0	61.1	2195	5.6	1491	217	474	3.1	792	183	0.60	0.51	9.4	185	122	10.9
9日	787	734.7	35.2	40.9	66.6	52.1	2171	5.5	1484	264	478	3.6	822	279	0.80	0.46	7.0	139	96	14.5
10日	788	627.1	34.5	41.2	66.3	56.0	2121	5.4	1337	205	428	2.8	1022	257	0.42	0.43	8.3	97	86	10.3
11日	852	840.6	35.5	47.8	68.8	55.7	2011	5.1	1447	242	502	3.7	1036	304	0.49	0.54	9.3	103	109	13.1
12日	816	707.1	34.3	42.8	71.9	58.4	2140	5.4	1490	372	515	3.9	1398	326	0.65	0.48	6.0	91	81	13.5
13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
14日	790	904.5	35.0	40.8	68.7	60.0	2115	5.4	1318	240	472	3.2	1093	242	0.29	0.29	4.3	93	42	8.7
15日	832	806.1	35.3	50.6	54.3	43.1	2016	5.1	1441	273	499	5.7	1021	331	0.71	0.73	9.0	173	236	11.2
16日	782	917.1	34.1	42.7	65.4	51.4	2206	5.6	1396	212	462	3.4	735	260	0.55	0.58	8.2	139	120	14.0
17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
18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
19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
20日	812	812.4	35.0	44.0	68.1	54.7	2173	5.5	1469	381	494	4.9	1183	290	0.57	0.46	6.7	117	87	13.4
21日	849	948.3	34.8	49.6	67.3	57.0	2196	5.6	1380	258	508	3.8	1075	202	0.39	0.52	5.5	122	245	10.3
22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
23日	788	786.1	34.5	41.3	69.6	57.9	1916	4.9	1286	236	448	2.6	839	174	0.48	0.44	8.3	133	117	11.7
24日	819	651.4	32.9	45.3	70.6	56.6	1977	5.0	1264	289	400	3.9	1193	333	0.35	0.43	5.2	142	72	14.0
25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
26日	785	701.4	35.4	42.2	65.1	54.9	2173	5.5	1371	289	484	3.7	781	212	0.51	0.48	7.4	143	92	10.2
27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
28日	853	849.9	32.3	45.0	79.3	68.5	2115	5.4	1449	166	455	2.8	1297	69	0.38	0.38	4.7	157	82	10.8
29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
30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
31日	796	823.0	35.2	41.0	67.5	55.9	2262	5.7	1448	240	547	3.3	971	243	0.58	0.46	6.1	129	158	11.6
平均	812	772.4	34.2	44.2	67.6	55.7	2138	5.4	1405	268	480	3.7	1033	255	0.49	0.52	7.4	122	130	11.9

※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
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