




### 《献立表の表示例》

お届け日	A		
1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	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	250 kcal 12.2 g 10.9 g 23.8 g (1.7g) 490 mg
		リン 148mg	

### 《主食のご案内》

1日の たんぱく質量が <b>50g</b> の方	ご飯(170g)	エネルギー	286 kcal
		たんぱく質	4.3 g
	リン 58mg	脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	49 mg

1日の たんぱく質量が <b>40g</b> の方	低たんぱくご飯(180g)	エネルギー	281 kcal
		たんぱく質	0.4 g
	リン 13mg	脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	4 mg

エネルギー 約530kcal    たんぱく質 約17g

エネルギー 約530kcal    たんぱく質 約13g

\* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

※1日の指示エネルギー量が 1800kcalの方は、間食(1ヶ当たり150~160kcal)をお召し上がりください。

### 《お食事の取り扱いについて》

- \* お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- \* 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- \* 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- \* 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
- \* 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

## 《温め方のご案内》

ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで 2分程加熱して お召し上がり下さい



ピンク色のカップには  
「サラダ」や「お浸し」、  
「タルタルソース」が入っています。

温めずに 冷たいまま  
お召し上がりください。

※ピンク色のカップ以外は  
取り出さずに温めてください。



「サラダ」や「お浸し」のおかず例

ポテトサラダ

春雨の明太マヨサラダ

小松菜のお浸し

大根の梅サラダ

…等



※イラストはイメージです

12月11日(月) Bメニューの主食は、  
「生姜ご飯(150g)」です。



※生姜ご飯(150g)の栄養価

エネルギー	242kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	52.1g
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	58mg
リン	62mg

12月21日(木) Bメニューの主食は、  
「わかめご飯(150g)」です。



※わかめご飯(150g)の栄養価

エネルギー	244kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.6g
炭水化物	52.8g
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	61mg
リン	64mg

1月4日(木) Bメニューの主食は、  
「青菜ご飯(150g)」です。



※青菜ご飯(150g)の栄養価

エネルギー	246kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	53.0g
食塩相当量	(0.7)g
カリウム	62mg
リン	65mg

※大変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」「わかめご飯」「青菜ご飯」は選べません。「低たんぱくご飯」をお届け致します。

お届け日	A		B		C	
12月1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	219 kcal 10.1 g 12.0 g 19.8 g (1.6) g リン 135 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	279 kcal 12.2 g 12.2 g 28.0 g (2.0) g リン 162 mg	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ	298 kcal 12.3 g 15.7 g 25.1 g (1.8) g リン 187 mg
2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	249 kcal 12.5 g 10.6 g 25.5 g (1.8) g リン 150 mg	さけの自家製タルタルソース ほうれん草のソテー、ぜんまい煮 ひじきとコーンのサラダ	279 kcal 12.4 g 18.5 g 15.5 g (1.8) g リン 186 mg	豚肉の甘辛炒め はんぺんと野菜の炊き合わせ いんげんのお浸し	280 kcal 9.5 g 13.6 g 29.3 g (2.2) g リン 145 mg
3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	295 kcal 12.2 g 15.7 g 27.3 g (1.9) g リン 200 mg	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g リン 155 mg	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ コールスローサラダ	262 kcal 11.5 g 12.7 g 25.7 g (1.9) g リン 74 mg

新 は新メニューです。

お届け日	A			B			C		
4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	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ごぼうの山椒煮 わかめの和え物	276 kcal 10.5 g 17.8 g 20.0 g (1.8) g 474 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	246 kcal 11.9 g 11.4 g 23.4 g (2.0) g 464 mg	たらの粕漬け焼き コーンコロッセ いんげんのごまサラダ	225 kcal 11.8 g 10.2 g 22.3 g (1.5) g 472 mg		
リン	144 mg	リン	181 mg	リン	181 mg	リン	181 mg		
5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	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	246 kcal 12.2 g 10.7 g 25.0 g (1.9) g 434 mg	さけの塩焼き 干し海老入りビーフン炒め コールスローサラダ	244 kcal 12.5 g 14.0 g 16.3 g (1.7) g 452 mg	ひれかつ ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味 さつまいもサラダ	271 kcal 11.0 g 9.3 g 35.9 g (2.1) g 504 mg		
リン	147 mg	リン	224 mg	リン	164 mg	リン	164 mg		
6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 のっぺい煮 春雨サラダ	252 kcal 10.2 g 10.5 g 29.2 g (1.9) g 339 mg	さわらのしょうが焼き 揚げ高野浸し、チンゲン菜炒め わかめサラダ	207 kcal 13.0 g 8.2 g 19.0 g (1.9) g 581 mg	豚肉のケチャップ炒め 玉子焼き、セロリの炒め物 小松菜のごま和え	291 kcal 11.2 g 17.4 g 22.4 g (1.9) g 459 mg		
リン	78 mg	リン	194 mg	リン	176 mg	リン	176 mg		
7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	258 kcal 12.1 g 14.2 g 18.8 g (2.0) g 527 mg	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	286 kcal 12.6 g 14.1 g 26.9 g (1.9) g 427 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物 ポテトサラダ	250 kcal 10.8 g 12.0 g 25.1 g (1.6) g 454 mg		
リン	187 mg	リン	131 mg	リン	170 mg	リン	170 mg		
8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	豚肉と厚揚げの甘辛煮 かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのからし和え	279 kcal 9.7 g 16.2 g 23.1 g (1.9) g 447 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え	241 kcal 9.9 g 14.8 g 18.5 g (1.9) g 445 mg	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物、ピリ辛こんにゃく 里芋の柚みそ和え	223 kcal 11.4 g 9.4 g 22.8 g (2.0) g 517 mg		
リン	148 mg	リン	162 mg	リン	162 mg	リン	162 mg		
9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	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	223 kcal 10.8 g 9.0 g 24.2 g (1.8) g 464 mg	さけのみそ照り焼き 野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	230 kcal 11.8 g 9.0 g 24.1 g (1.8) g 576 mg	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツのケチャップ炒め ひじきとコーンのサラダ	265 kcal 11.5 g 12.2 g 28.4 g (2.0) g 379 mg		
リン	162 mg	リン	199 mg	リン	121 mg	リン	121 mg		
10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	チキンカレー キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ	267 kcal 9.1 g 15.9 g 22.6 g (1.9) g 376 mg	豚肉の肉じゃが ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	258 kcal 12.3 g 11.2 g 25.1 g (1.9) g 557 mg	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッセ いんげんのお浸し	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g 448 mg		
リン	110 mg	リン	174 mg	リン	129 mg	リン	129 mg		

新

は新メニューです。★12月11日お届けBの主食は「生姜ご飯(150g) 108円(税込)」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」は選べません。

お届け日	A		B		C		
11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	筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物 リン 102 mg	285 kcal 9.0 g 15.1 g 28.3 g (1.7) g 382 mg	★別売品 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 リン 185 mg	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg	サイコロステーキ風(牛成型肉使用) 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのしそ和え リン 159 mg	255 kcal 12.2 g 13.4 g 20.9 g (1.8) g 565 mg
12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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 186 mg	250 kcal 11.7 g 9.8 g 27.7 g (2.0) g 458 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 リン 179 mg	263 kcal 11.0 g 14.8 g 23.4 g (2.0) g 435 mg	チキンのローズマリー風味 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 リン 166 mg	246 kcal 12.1 g 13.0 g 20.2 g (1.7) g 535 mg
13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	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 リン 139 mg	290 kcal 9.4 g 17.4 g 21.6 g (2.0) g 430 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 リン 93 mg	238 kcal 11.3 g 7.5 g 31.5 g (1.9) g 410 mg	かれいの照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ リン 152 mg	237 kcal 11.2 g 9.6 g 26.2 g (1.9) g 480 mg
14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	トマトソースハンバーグ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜のサラダ リン 126 mg	273 kcal 11.2 g 14.5 g 26.0 g (1.9) g 414 mg	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 大根の梅サラダ リン 165 mg	242 kcal 10.3 g 16.8 g 12.3 g (1.6) g 469 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ リン 177 mg	244 kcal 13.2 g 11.3 g 22.2 g (2.0) g 515 mg
15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	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え リン 141 mg	272 kcal 10.9 g 16.3 g 19.8 g (1.7) g 420 mg	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ リン 162 mg	233 kcal 11.6 g 9.8 g 23.3 g (1.9) g 472 mg	牛肉の肉豆腐 ひじきの煮物、白菜炒め きゅうりの三色和え リン 152 mg	260 kcal 13.1 g 14.0 g 21.3 g (2.0) g 519 mg
16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	コクウま麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ リン 103 mg	251 kcal 12.4 g 12.6 g 20.7 g (1.9) g 479 mg	さけの味噌漬け焼き ほうれん草炒め わかめの和え物 リン 177 mg	235 kcal 11.0 g 14.3 g 15.2 g (1.6) g 544 mg	たらのバジルオイル焼き ナポリタン 菜の花の黄金和え リン 185 mg	256 kcal 12.1 g 12.6 g 23.2 g (1.7) g 431 mg
17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 大根とじゃこのサラダ リン 163 mg	237 kcal 10.5 g 8.0 g 31.1 g (1.6) g 512 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 リン 130 mg	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g 471 mg	ポークカレー 菜の花炒め、もやしのお浸し きゅうりのサラダ リン 151 mg	288 kcal 10.5 g 16.8 g 22.6 g (2.0) g 475 mg

新 は新メニューです。★12月21日お届けBの主食は「わかめご飯(150g) 108円(税込)」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		B		C		
18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	かれいの甘酢あん キャベツ炒め、揚げじゃがののり風味 玉ねぎとわかめのサラダ リン 150 mg	235 kcal 11.0 g 9.7 g 27.0 g (2.0) g 526 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 リン 179 mg	238 kcal 9.4 g 12.2 g 22.5 g (2.0) g 467 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ リン 169 mg	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g 457 mg
19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	豆腐ハンバーグのコンソメあん 大学芋、白菜炒め いんげんのお浸し リン 184 mg	222 kcal 11.2 g 8.9 g 24.8 g (1.8) g 595 mg	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め ポテトサラダ リン 140 mg	244 kcal 10.9 g 13.7 g 21.2 g (1.8) g 409 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 リン 146 mg	275 kcal 12.5 g 13.0 g 26.7 g (2.0) g 450 mg
20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	さけのしょうが焼き 干し海老入りビーフン炒め、切り昆布煮 ブロッコリーと玉子のサラダ リン 210 mg	238 kcal 12.6 g 12.6 g 18.2 g (1.6) g 451 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツのケチャップ炒め ひじきとオクラの和え物 リン 147 mg	231 kcal 10.5 g 11.9 g 21.5 g (1.5) g 403 mg	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 188 mg	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 580 mg
21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	豚肉のごまみそ炒め 白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ リン 174 mg	279 kcal 10.8 g 17.7 g 19.1 g (1.9) g 499 mg	★別売品 わかめご飯(150g) 鶏肉の柚香焼き なすとピーマンの炒め物 根菜と鮭のサラダ リン 146 mg	277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g 417 mg	さわらの菜種焼き 野菜入りさつま揚げ きゅうりのしそ和え リン 177 mg	223 kcal 12.7 g 11.8 g 16.0 g (1.7) g 526 mg
22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	たらのみそ漬け焼き、かぼちゃ煮 チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 218 mg	229 kcal 11.1 g 9.7 g 27.0 g (1.8) g 566 mg	鶏肉のクリームシチュー 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 リン 129 mg	272 kcal 10.9 g 15.5 g 21.7 g (1.6) g 474 mg	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物 リン 146 mg	242 kcal 13.4 g 12.1 g 20.3 g (1.8) g 391 mg
23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	カレー風味チキン ぜんまいの煮物 もやしときゅうりのサラダ リン 144 mg	265 kcal 11.6 g 16.1 g 17.0 g (1.8) g 501 mg	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 リン 153 mg	212 kcal 9.9 g 11.9 g 15.2 g (1.7) g 511 mg	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃと豆のサラダ リン 165 mg	278 kcal 13.1 g 13.7 g 25.7 g (1.9) g 410 mg
24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	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 リン 155 mg	280 kcal 12.5 g 10.1 g 32.5 g (2.0) g 527 mg	鶏肉のバーベキュー風味 いんげん炒め 小松菜のお浸し リン 143 mg	265 kcal 10.1 g 15.2 g 22.5 g (1.6) g 441 mg	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 リン 161 mg	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 mg



新 は新メニューです。

お届け日	A			B			C			
25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	かじきのしょうが蒸し いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	230 kcal 12.2 g 10.8 g 20.7 g (1.6) g 603 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	244 kcal 7.7 g 15.7 g 20.6 g (1.8) g 326 mg	ビーフシチュー チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ	263 kcal 13.7 g 11.7 g 25.5 g (2.0) g 513 mg	リン 226 mg	リン 127 mg	リン 170 mg
26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	さばの煮付け 小松菜の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	260 kcal 12.3 g 16.5 g 15.0 g (2.0) g 496 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	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 きゅうりのサラダ	240 kcal 12.4 g 13.4 g 17.3 g (1.8) g 502 mg	リン 187 mg	リン 129 mg	リン 179 mg
27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	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	269 kcal 11.9 g 9.2 g 33.7 g (2.0) g 576 mg	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	261 kcal 11.2 g 13.9 g 23.3 g (1.8) g 421 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し	235 kcal 9.9 g 14.2 g 18.0 g (1.6) g 352 mg	リン 162 mg	リン 178 mg	リン 112 mg
28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	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 (1.9) g 448 mg	味噌ごま炒り豆腐と南瓜焼売 なすの炒め物 キャベツサラダ	259 kcal 11.4 g 13.9 g 23.1 g (1.9) g 444 mg	さわらのレモン醤油焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	244 kcal 11.8 g 12.9 g 20.1 g (1.7) g 496 mg	リン 148 mg	リン 139 mg	リン 176 mg
29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	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味 アスパラともやしのサラダ	262 kcal 11.5 g 14.3 g 22.2 g (2.0) g 267 mg	たらのムニエル ナポリタン ひじきの梅風味サラダ	248 kcal 10.3 g 12.1 g 24.3 g (1.6) g 463 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め 大根なます	278 kcal 11.8 g 11.0 g 32.1 g (1.8) g 697 mg	リン 180 mg	リン 167 mg	リン 166 mg
30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	チーズ入りハンバーグ キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ	295 kcal 12.2 g 15.7 g 27.3 g (1.9) g 550 mg	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 mg	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ コールスローサラダ	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g 391 mg	リン 200 mg	リン 154 mg	リン 74 mg
31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	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	246 kcal 12.2 g 10.7 g 25.0 g (1.9) g 434 mg	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 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	246 kcal 11.9 g 11.4 g 23.4 g (2.0) g 464 mg	リン 147 mg	リン 210 mg	リン 181 mg

新 は新メニューです。★1月4日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g) 108円(税込)」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「青菜ご飯」は選べません。

お届け日	A			B			C		
2018年 1月1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	赤魚の西京焼き 揚げじゃがいものクリームあんかけ いんげんのお浸し	234 kcal 10.9 g 10.9 g 24.0 g (1.7) g 498 mg	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ごぼうの山椒煮 わかめの和え物	276 kcal 10.5 g 17.8 g 20.0 g (1.8) g 474 mg	ビーフカレー コーンコロケ きゅうりのしそ和え	249 kcal 12.5 g 10.6 g 25.5 g (1.8) g 466 mg		
2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	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ	296 kcal 12.2 g 15.7 g 24.8 g (1.6) g 472 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	222 kcal 8.3 g 11.7 g 22.0 g (1.9) g 436 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の袖浸し	279 kcal 12.2 g 12.2 g 28.0 g (2.0) g 549 mg		
3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	かれいの煮付け 豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ 小松菜サラダ	210 kcal 12.3 g 8.1 g 21.3 g (1.9) g 452 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	284 kcal 11.5 g 13.3 g 29.0 g (2.0) g 494 mg	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖こしょう和え	250 kcal 11.5 g 13.2 g 20.1 g (1.7) g 485 mg		
4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	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	294 kcal 9.3 g 16.3 g 27.8 g (1.7) g 425 mg	★別売品 青菜ご飯(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	264 kcal 12.0 g 13.7 g 22.7 g (1.5) g 392 mg	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え かぼちゃとさつまいものサラダ	234 kcal 11.5 g 11.3 g 21.1 g (1.5) g 579 mg		
5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	258 kcal 12.0 g 14.2 g 18.6 g (1.9) g 521 mg	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	285 kcal 12.6 g 14.1 g 26.8 g (1.8) 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	244 kcal 10.5 g 12.2 g 23.1 g (1.6) g 479 mg		
6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	豚肉と厚揚げの甘辛煮 かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのからし和え	279 kcal 9.7 g 16.2 g 23.1 g (1.9) g 447 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え	241 kcal 9.9 g 14.8 g 18.5 g (1.9) g 445 mg	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物、ピリ辛こんにゃく 里芋の袖みそ和え	223 kcal 11.4 g 9.4 g 22.8 g (2.0) g 517 mg		
7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	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	217 kcal 10.7 g 8.6 g 23.4 g (1.8) g 449 mg	さけのみそ照り焼き 野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	230 kcal 11.8 g 9.0 g 24.1 g (1.8) g 576 mg	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツのケチャップ炒め ひじきとコーンのサラダ	265 kcal 11.5 g 12.2 g 28.4 g (2.0) g 379 mg		