


おかず



《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー		250 kcal
(月)	たんぱく質	さわらの菜種焼き	16.1 g
	脂質	メンチカツ	11.2 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	20.3 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)		16.6g 3.7g (1.9g)

《主食のご案内》

		+	
ご飯(150g)	エネルギー	252 kcal	
	たんぱく質	3.8 g	
	脂質	0.5 g	
	炭水化物	55.7 g	
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	55.2g 0.5g (0g)	

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

エネルギー 約500kcal

《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。

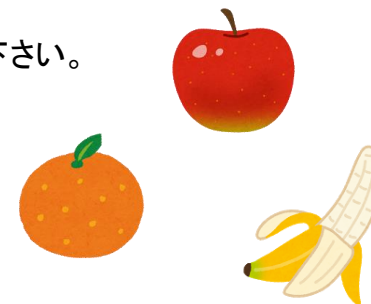
《間食について》

果物と牛乳・ヨーグルトを 間食にお召し上がり頂くと、一層バランスのとれたお食事になります。

※果物や牛乳・ヨーグルトは
ご家庭でお好きなものをご用意下さい。

※果物の目安量

- りんご1/2ヶで 約80kcal
- みかん2ヶで 約80kcal
- バナナ1本で 約80kcal



※牛乳の目安量

180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量

180gで 約120kcal



※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



11月20日(月) 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	244 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	0.6 g
炭水化物	52.8 g
糖質	52.4 g
食物繊維	0.4 g
(食塩相当量)	(0.6) g

お届け日	A		B		C		
11月1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)	ひれかつ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	279 kcal 16.6 g 10.5 g 29.6 g 26.1g 3.5g (2.2) 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	262 kcal 12.5 g 12.1 g 25.1 g 21.4g 3.7g (2.0) g	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	257 kcal 14.6 g 12.7 g 20.0 g 17.6g 2.4g (1.8) g
2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	293 kcal 14.7 g 18.0 g 16.8 g 12.6g 4.2g (1.8) g	赤魚のみそ漬け焼き 青菜入り切干大根煮 オクラの和え物	223 kcal 17.2 g 8.8 g 17.7 g 13.2g 4.5g (1.9) g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め ポテトサラダ	258 kcal 18.5 g 12.1 g 18.2 g 15.1g 3.1g (2.1) g
3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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	264 kcal 15.8 g 12.9 g 20.5 g 16.1g 4.4g (1.8) g	鶏肉のバーベキュー風味 いか焼売 小松菜のお浸し	216 kcal 16.9 g 5.9 g 23.4 g 18.9g 4.5g (2.0) g	デミソースハンバーグ キャベツと挽肉のみそ炒め ブロッコリーのからし和え	280 kcal 14.6 g 11.9 g 28.5 g 24.0g 4.5g (2.1) g
4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)	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	276 kcal 15.4 g 11.6 g 26.3 g 22.9g 3.4g (1.8) g	さけの自家製タルタルソース ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと豆のサラダ	294 kcal 14.2 g 19.7 g 14.3 g 9.7g 4.6g (1.8) g	豚肉の甘辛炒め しんじょの炊き合わせ いんげんのお浸し	257 kcal 16.7 g 8.7 g 27.7 g 23.5g 4.2g (2.1) g
5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)	チーズ入りハンバーグ キャベツとベーコンの玉子炒め 明太ポテトサラダ	296 kcal 14.7 g 14.8 g 25.3 g 21.1g 4.2g (2.0) g	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え	293 kcal 16.9 g 13.6 g 24.6 g 20.8g 3.8g (1.8) g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ キャベツの和え物	258 kcal 15.1 g 11.3 g 24.3 g 20.7g 3.6g (2.1) g

お届け日		A		B		C	
6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)	さけのレモン醤油焼き 揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ わかめサラダ	292 kcal 15.3 g 15.1 g 22.3 g 19.1g 3.2g (1.7) g	豚肉のケチャップ炒め 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 小松菜のごま和え	284 kcal 17.9 g 13.1 g 23.5 g 20.1g 3.4g (2.0) g	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 きゅうりのからし醤油和え	275 kcal 14.8 g 12.9 g 23.1 g 19.4g 3.7g (1.8) g
7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)	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ポテトサラダ	243 kcal 15.1 g 10.8 g 21.5 g 17.4g 4.1g (1.7) g	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 15.2 g 16.8 g 18.3 g 13.3g 5.0g (2.1) g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	251 kcal 13.4 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (2.2) g
8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)	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	290 kcal 13.8 g 11.0 g 32.8 g 28.9g 3.9g (2.1) g	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	272 kcal 16.2 g 7.2 g 33.9 g 29.2g 4.7g (1.8) g	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツとベーコンのケチャップ炒め ひじきと枝豆のサラダ	291 kcal 14.1 g 13.9 g 27.5 g 23.4g 4.1g (2.0) g
9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)	チキンカレー 枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え セロリのマリネサラダ	232 kcal 16.8 g 7.8 g 21.8 g 17.2g 4.6g (1.9) g	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	282 kcal 15.2 g 13.4 g 23.7 g 20.5g 3.2g (2.0) g	たらの西京焼き かぼちゃコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	265 kcal 17.7 g 6.8 g 32.2 g 28.3g 3.9g (1.9) g
10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)	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	291 kcal 17.8 g 15.9 g 17.6 g 13.6g 4.0g (1.7) g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	233 kcal 16.0 g 8.1 g 23.2 g 17.9g 5.3g (1.8) g	サイコロステーキ風(牛成型肉使用) 小松菜と高野豆腐の炒り煮 白菜の彩りサラダ	289 kcal 19.0 g 14.8 g 17.9 g 14.4g 3.5g (2.0) g
11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)	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	267 kcal 13.8 g 8.8 g 32.2 g 29.0g 3.2g (2.1) g	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	245 kcal 13.0 g 12.6 g 19.8 g 17.2g 2.6g (1.8) g	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 春雨の明太マヨサラダ	257 kcal 17.1 g 11.4 g 20.4 g 15.7g 4.7g (1.7) g
12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)	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え	254 kcal 16.6 g 11.2 g 21.3 g 17.1g 4.2g (1.9) g	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	248 kcal 15.4 g 11.7 g 20.1 g 15.3g 4.8g (1.8) g	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	226 kcal 17.6 g 7.5 g 22.3 g 18.6g 3.7g (1.9) g

お届け日		A		B		C	
13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	294 kcal 15.7 g 18.6 g 14.3 g 10.8g 3.5g (2.0) g	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	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	267 kcal 17.7 g 10.6 g 25.1 g 18.7g 6.4g (1.9) g
14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)	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	295 kcal 15.1 g 12.8 g 29.0 g 25.8g 3.2g (2.1) g	オムレツの彩りミートソース 干し海老入り卵の花 いんげんの和え物	223 kcal 15.0 g 10.3 g 17.6 g 12.2g 5.4g (1.9) g	さわらの照り焼き コーンコロケ ほうれん草のえび和え	298 kcal 20.1 g 13.2 g 22.9 g 19.2g 3.7g (2.0) g
15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)	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	235 kcal 18.2 g 10.2 g 16.8 g 11.4g 5.4g (2.0) g	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	285 kcal 15.0 g 17.5 g 14.8 g 12.4g 2.4g (1.8) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜とソーセージの炒め物 春雨サラダ	283 kcal 14.9 g 15.7 g 19.5 g 15.1g 4.4g (1.9) g
16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)	かれのい韓国風みそだれ かぼちゃコロケ いんげんのお浸し	258 kcal 15.7 g 9.2 g 26.2 g 23.0g 3.2g (1.8) g	赤魚の粕漬け焼き 玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	252 kcal 19.0 g 11.6 g 17.5 g 13.8g 3.7g (2.2) 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	270 kcal 14.6 g 11.9 g 25.9 g 23.2g 2.7g (2.0) g
17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)	コクうま麻婆豆腐 桃色シューマイ ひじきの梅風味サラダ	277 kcal 17.6 g 13.9 g 19.7 g 17.0g 2.7g (2.2) g	さけの味噌漬け焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	255 kcal 15.7 g 13.4 g 16.2 g 13.2g 3.0g (1.8) g	たらのバジルオイル焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	259 kcal 17.9 g 11.0 g 22.5 g 18.0g 4.5g (1.9) g
18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	290 kcal 16.8 g 13.2 g 25.8 g 22.7g 3.1g (1.9) 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	267 kcal 17.5 g 11.0 g 23.6 g 20.6g 3.0g (2.0) g	ポークカレー ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	274 kcal 16.0 g 10.5 g 27.4 g 22.9g 4.5g (2.2) g
19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)	さけのしょうが焼き 干し海老入りビーフン炒め、大豆こぶ ブロッコリーと玉子のサラダ	280 kcal 17.7 g 15.1 g 16.5 g 13.0g 3.5g (1.8) g	玉子焼きと焼売三種 キャベツとベーコンのケチャップ炒め ひじきとオクラの和え物	290 kcal 14.5 g 13.9 g 27.1 g 23.9g 3.2g (2.1) g	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 (2.0) g

新 は新メニューです。★11月20日お届けBの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日	A		B		C		
20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)	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーと人参の醤油風味 ごぼうサラダ	261 kcal 16.1 g 13.1 g 20.3 g 14.4g 5.9g (2.0) g	★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	278 kcal 18.6 g 12.1 g 22.6 g 19.8g 2.8g (1.6) g	さわらの菜種焼き キャベツ炒め きゅうりのしそ和え	259 kcal 18.6 g 13.5 g 14.6 g 10.2g 4.4g (1.9) g
21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)	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	294 kcal 15.3 g 14.2 g 25.7 g 21.4g 4.3g (1.9) g	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	285 kcal 15.0 g 17.5 g 14.8 g 12.4g 2.4g (1.8) g	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	236 kcal 18.2 g 10.2 g 17.2 g 11.8g 5.4g (2.0) g
22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)	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	232 kcal 18.0 g 7.5 g 23.1 g 19.2g 3.9g (1.9) g	鶏肉のバーベキュー風味 いか焼売 小松菜のお浸し	216 kcal 16.9 g 5.9 g 23.4 g 18.9g 4.5g (2.0) g	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	290 kcal 13.7 g 10.8 g 32.5 g 28.6g 3.9g (2.0) g
23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)	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	253 kcal 15.6 g 11.7 g 21.1 g 16.3g 4.8g (1.8) g	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	219 kcal 12.5 g 11.3 g 17.8 g 14.9g 2.9g (1.8) 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 16.6 g 9.3 g 22.2 g 17.6g 4.6g (1.9) g
24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)	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 コールスローサラダ	252 kcal 14.2 g 14.6 g 16.1 g 11.9g 4.2g (1.9) g	たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	246 kcal 15.0 g 12.7 g 17.6 g 14.2g 3.4g (1.9) 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	269 kcal 15.2 g 9.9 g 29.9 g 25.0g 4.9g (2.0) g
25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)	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 14.2 g 14.1 g 23.3 g 18.9g 4.4g (2.2) g	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 18.3g 4.8g (1.9) g	さわらの西京焼き 青菜入り切干大根煮 ポテトサラダ	248 kcal 16.4 g 10.4 g 20.0 g 16.9g 3.1g (1.8) g
26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)	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	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	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	269 kcal 17.8 g 10.7 g 25.2 g 18.7g 6.5g (1.9) g

新 は新メニューです。

お届け日	A		B		C		
27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)	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	261 kcal 19.3 g 12.3 g 17.1 g 14.1g 3.0g (1.9) g	かれのいの煮付け ひじきの豆腐寄せの炊き合わせ 小松菜サラダ	285 kcal 18.2 g 8.2 g 33.3 g 29.0g 4.3g (2.1) g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	250 kcal 13.3 g 9.5 g 26.1 g 22.6g 3.5g (2.0) g
28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	264 kcal 15.8 g 12.9 g 20.5 g 16.1g 4.4g (1.8) g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いか焼売 小松菜のお浸し	204 kcal 12.9 g 7.1 g 22.6 g 19.8g 2.8g (2.0) g	デミソースハンバーグ キャベツと挽肉のみそ炒め ブロッコリーのからし和え	280 kcal 14.6 g 11.9 g 28.5 g 24.0g 4.5g (2.1) g
29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)	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え	289 kcal 17.0 g 13.0 g 25.1 g 21.1g 4.0g (1.8) g	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	224 kcal 15.6 g 9.8 g 18.0 g 11.3g 6.7g (1.9) g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め ポテトサラダ	257 kcal 18.4 g 12.1 g 17.9 g 14.8g 3.1g (2.0) g
30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)	揚げだし豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の柚こしょう和え	286 kcal 12.5 g 17.8 g 19.1 g 16.1g 3.0g (1.8) g	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	245 kcal 9.7 g 13.3 g 22.5 g 18.3g 4.2g (2.1) g	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	247 kcal 18.1 g 8.0 g 24.0 g 20.4g 3.6g (2.0) g
12月1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)	赤魚のみそ漬け焼き 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ	237 kcal 15.3 g 10.8 g 19.0 g 15.6g 3.4g (1.9) 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	295 kcal 15.1 g 12.8 g 29.0 g 25.8g 3.2g (2.1) g	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	276 kcal 21.2 g 10.2 g 22.0 g 17.9g 4.1g (2.0) g
2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)	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	276 kcal 15.4 g 11.6 g 26.3 g 22.9g 3.4g (1.8) g	さけの自家製タルタルソース ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと豆のサラダ	296 kcal 14.3 g 19.8 g 14.9 g 10.3g 4.6g (1.8) g	豚肉の甘辛炒め しんじょの炊き合わせ いんげんのお浸し	257 kcal 16.8 g 8.7 g 27.8 g 23.5g 4.3g (2.2) g
3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)	チーズ入りハンバーグ キャベツとベーコンの玉子炒め 明太ポテトサラダ	296 kcal 14.7 g 14.8 g 25.3 g 21.1g 4.2g (2.0) g	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	294 kcal 14.6 g 18.0 g 17.3 g 13.1g 4.2g (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 キャベツの和え物	252 kcal 14.3 g 11.2 g 23.6 g 20.2g 3.4g (2.0) g

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 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め 切り昆布煮、ほうれん草炒め 大根の梅サラダ	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かに風味サラダ	たらの粕漬け焼き コーンコロッケ いんげんの和え物
		250 kcal 18.7 g 12.9 g 16.5 g 11.3g 5.2g (2.0) g	232 kcal 14.1 g 9.0 g 23.4 g 18.8g 4.6g (2.0) g	215 kcal 17.8 g 6.4 g 23.3 g 19.5g 3.8g (1.8) g
5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)	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	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め コールスローサラダ	ひれかつ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物
		271 kcal 13.1 g 12.5 g 25.9 g 21.9g 4.0g (2.0) g	267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g (1.7) g	285 kcal 16.8 g 10.6 g 30.9 g 26.9g 4.0g (2.2) g
6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 のっぺい煮 きゅうりのからし醤油和え	さわらのしょうが焼き えび団子とかぼちゃの煮物、小松菜炒め わかめサラダ	豚肉のケチャップ炒め 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 小松菜のごま和え
		283 kcal 14.9 g 13.2 g 24.6 g 20.9g 3.7g (1.9) g	235 kcal 18.7 g 8.0 g 20.6 g 16.1g 4.5g (2.0) g	286 kcal 18.1 g 13.1 g 23.9 g 20.5g 3.4g (2.0) g
7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	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 卵の花 ひじきの梅風味サラダ	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
		291 kcal 15.2 g 16.8 g 18.0 g 13.0g 5.0g (2.0) g	246 kcal 15.3 g 10.2 g 23.0 g 18.5g 4.5g (2.0) g	242 kcal 16.6 g 10.5 g 20.5 g 15.7g 4.8g (2.0) g
8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)	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 いんげんのツナ和え	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え	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
		255 kcal 18.6 g 9.5 g 23.2 g 19.4g 3.8g (2.0) g	264 kcal 12.0 g 16.2 g 19.2 g 13.7g 5.5g (2.0) g	219 kcal 15.3 g 7.2 g 20.7 g 17.2g 3.5g (1.9) g
9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)	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	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツとベーコンのケチャップ炒め ひじきと枝豆のサラダ
		224 kcal 11.9 g 9.0 g 23.4 g 19.7g 3.7g (1.8) g	274 kcal 16.4 g 7.2 g 34.2 g 29.5g 4.7g (1.8) g	291 kcal 14.1 g 13.9 g 27.5 g 23.4g 4.1g (2.0) g
10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)	チキンカレー 枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え セロリのマリネサラダ	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	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し
		232 kcal 16.8 g 7.8 g 21.8 g 17.2g 4.6g (1.9) g	282 kcal 15.2 g 13.4 g 23.7 g 20.5g 3.2g (2.0) g	262 kcal 15.8 g 9.2 g 26.9 g 23.5g 3.4g (1.8) g