




《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	250 kcal
(月)	たんぱく質		12.2 g
	脂質		10.9 g
	炭水化物		23.8 g
	食塩相当量		(1.7g)
	カリウム	リン 148mg	490 mg

《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



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
食塩相当量	(0.6) g
カリウム	61 mg
リン	64 mg

※大変申し訳ありませんが、「低たんぱくご飯」ご注文のお客様は、「わかめご飯」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		
11月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	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 リン 164 mg	271 kcal 11.1 g 9.3 g 36.0 g (2.1) g 505 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し リン 138 mg	237 kcal 11.6 g 10.3 g 24.2 g (1.9) g 409 mg	さけの塩焼き 干し海老入りビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え リン 195 mg	234 kcal 12.6 g 10.8 g 20.5 g (1.8) g 535 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	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 リン 155 mg	244 kcal 11.4 g 13.6 g 18.8 g (1.6) g 546 mg	赤魚のみそ漬け焼き なすの炒め物 春雨サラダ リン 143 mg	239 kcal 10.7 g 13.5 g 19.3 g (1.8) g 477 mg	鶏肉のトマトソース キャベツ炒め、小松菜炒め ポテトサラダ リン 141 mg	254 kcal 11.2 g 13.1 g 22.9 g (1.8) g 429 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	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 リン 176 mg	235 kcal 11.8 g 12.0 g 20.0 g (1.7) g 496 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 146 mg	266 kcal 10.2 g 15.2 g 22.7 g (1.6) g 456 mg	デミソースハンバーグ キャベツのみそ炒め ブロッコリーのからし和え リン 152 mg	274 kcal 11.9 g 12.7 g 28.2 g (2.1) g 497 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	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え リン 150 mg	249 kcal 12.5 g 10.6 g 25.5 g (1.8) g 466 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 リン 184 mg	276 kcal 12.2 g 18.5 g 14.9 g (1.7) g 472 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 リン 145 mg	280 kcal 9.5 g 13.6 g 29.3 g (2.2) g 517 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	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 リン 200 mg	295 kcal 12.2 g 15.7 g 27.3 g (1.9) g 550 mg	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ 小松菜の和え物 リン 155 mg	234 kcal 12.2 g 9.7 g 23.5 g (1.7) g 502 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 リン 73 mg	261 kcal 11.4 g 12.7 g 25.7 g (1.8) g 391 mg

お届け日		A		B		C	
6日 (月)	エネルギー		224 kcal		290 kcal		244 kcal
	たんぱく質	さけのレモン醤油焼き	12.0 g	豚肉のケチャップ炒め	11.2 g	野菜入りまぐろメンチ	10.1 g
	脂質	大根と里芋の肉みそあんかけ	8.3 g	玉子焼き、セロリの炒め物	17.3 g	のっぺい煮	10.2 g
	炭水化物	わかめサラダ	24.1 g	小松菜のごま和え	22.1 g	春雨サラダ	27.7 g
	食塩相当量		(1.8) g		(1.9) g		(1.9) g
	カリウム	リン 210 mg	590 mg	リン 174 mg	450 mg	リン 74 mg	316 mg
7日 (火)	エネルギー		245 kcal		259 kcal		285 kcal
	たんぱく質	鶏肉の塩麴焼き	10.6 g	さばの照り焼き	12.1 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	11.5 g
	脂質	ぜんまいの煮物	12.0 g	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	14.2 g	ビーフン炒め	13.3 g
	炭水化物	ポテトサラダ	23.9 g	ブロッコリーの和え物	18.9 g	ひじきの梅風味サラダ	29.0 g
	食塩相当量		(1.6) g		(2.1) g		(2.1) g
	カリウム	リン 165 mg	440 mg	リン 188 mg	534 mg	リン 138 mg	495 mg
8日 (水)	エネルギー		289 kcal		228 kcal		265 kcal
	たんぱく質	回鍋肉、餃子	12.7 g	さけのみそ照り焼き	11.6 g	ハンバーグのホワイトソースがけ	11.5 g
	脂質	春雨の炒め物	11.0 g	野菜の煮物	9.0 g	キャベツのケチャップ炒め	12.2 g
	炭水化物	チンゲン菜の和え物	33.6 g	里芋の梅おかか和え	23.8 g	ひじきとコーンのサラダ	28.4 g
	食塩相当量		(2.1) g		(1.8) g		(2.0) g
	カリウム	リン 158 mg	544 mg	リン 198 mg	569 mg	リン 121 mg	379 mg
9日 (木)	エネルギー		267 kcal		258 kcal		225 kcal
	たんぱく質	チキンカレー	9.1 g	豚肉の肉じゃが	12.3 g	たらの西京焼き	11.6 g
	脂質	キャベツの玉子炒め	15.9 g	ひじきの煮物、小松菜炒め	11.2 g	かぼちゃコロッセ	6.5 g
	炭水化物	わかめのマリネサラダ	22.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	25.1 g	チンゲン菜のお浸し	29.6 g
	食塩相当量		(1.9) g		(1.9) g		(1.6) g
	カリウム	リン 110 mg	376 mg	リン 174 mg	557 mg	リン 178 mg	506 mg
10日 (金)	エネルギー		223 kcal		285 kcal		257 kcal
	たんぱく質	さわらの菜種焼き	12.7 g	筑前煮	9.0 g	サイコロステーキ風(牛成型肉使用)	12.5 g
	脂質	野菜入りさつま揚げ	11.8 g	ビーフン炒め	15.1 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	13.4 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	16.0 g	もずくの酢の物	28.3 g	白菜の彩りサラダ	21.2 g
	食塩相当量		(1.7) g		(1.7) g		(1.9) g
	カリウム	リン 177 mg	526 mg	リン 102 mg	382 mg	リン 160 mg	581 mg
11日 (土)	エネルギー		267 kcal		258 kcal		265 kcal
	たんぱく質	みそかつ	11.9 g	オムレツのかにクリームソース	8.2 g	チキンのローズマリー風味	12.3 g
	脂質	やまいもきんぴら、ひじきの煮物	9.2 g	白菜炒め	15.7 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	14.7 g
	炭水化物	オクラのサラダ	33.4 g	根菜のサラダ	23.0 g	春雨の明太マヨサラダ	20.3 g
	食塩相当量		(2.1) g		(1.8) g		(1.5) g
	カリウム	リン 161 mg	569 mg	リン 125 mg	304 mg	リン 156 mg	478 mg
12日 (日)	エネルギー		274 kcal		258 kcal		229 kcal
	たんぱく質	豚肉とキャベツの塩炒め	11.4 g	かじきのしょうが蒸し	11.3 g	赤魚のレモン醤油焼き	11.8 g
	脂質	餃子	16.3 g	いんげんと玉子のトマト炒め	13.2 g	かぼちゃコロッセ	10.5 g
	炭水化物	菜の花のおかか和え	19.9 g	ポテトサラダ	22.5 g	マカロニサラダ	22.9 g
	食塩相当量		(1.7) g		(1.7) g		(1.6) g
	カリウム	リン 149 mg	437 mg	リン 199 mg	534 mg	リン 155 mg	492 mg

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 食塩相当量 カリウム	さばのみそ漬け焼き ほうれん草とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	244 kcal 10.6 g 16.8 g 12.7 g (1.6) g 557 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	照り焼きソースハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物 ビーンズサラダ	261 kcal 12.7 g 11.3 g 26.4 g (2.0) g 497 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	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 549 mg	オムレツの彩りミートソース 卵の花 いんげんのお浸し	224 kcal 10.9 g 12.2 g 18.0 g (1.8) g 398 mg	さわらの照り焼き コーンコロケ ほうれん草ともやしの和え物	253 kcal 12.4 g 10.9 g 24.3 g (1.7) g 506 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	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	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	212 kcal 9.9 g 11.9 g 15.2 g (1.7) g 511 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g 457 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	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	232 kcal 9.9 g 8.8 g 27.4 g (1.8) g 426 mg	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め ポテトサラダ	245 kcal 10.9 g 13.7 g 21.2 g (1.8) g 412 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	273 kcal 12.6 g 13.0 g 26.5 g (2.1) g 447 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	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	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	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	252 kcal 11.8 g 12.6 g 22.9 g (1.7) g 423 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	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	236 kcal 10.4 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	252 kcal 10.3 g 13.5 g 22.0 g (1.8) g 462 mg	ポークカレー ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	256 kcal 13.2 g 9.7 g 27.9 g (2.2) g 442 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	234 kcal 12.3 g 13.1 g 15.6 g (1.5) g 408 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	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	293 kcal 12.6 g 18.6 g 17.6 g (2.1) g 586 mg

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。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		
20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	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	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	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	223 kcal 12.7 g 11.8 g 16.0 g (1.7) g 526 mg
21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	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	278 kcal 13.1 g 13.7 g 25.7 g (1.9) g 410 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	212 kcal 9.9 g 11.9 g 15.2 g (1.7) g 511 mg	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	265 kcal 11.6 g 16.1 g 17.0 g (1.8) g 501 mg
22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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッセ マカロニサラダ	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 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	266 kcal 10.2 g 15.2 g 22.7 g (1.6) g 455 mg	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	289 kcal 12.6 g 10.8 g 33.3 g (2.0) g 542 mg
23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 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
24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
25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	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	235 kcal 9.0 g 13.1 g 22.1 g (2.0) g 451 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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	273 kcal 12.2 g 14.9 g 22.3 g (1.6) g 564 mg
26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	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	照り焼きソースハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物 ビーンズサラダ	261 kcal 12.7 g 11.3 g 26.4 g (2.0) g 497 mg

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 食塩相当量 カリウム	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え	250 kcal 11.5 g 13.2 g 20.1 g (1.7) g 485 mg	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 21.4 g (2.0) g 454 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	285 kcal 11.5 g 13.3 g 29.0 g (2.1) g 495 mg	リン 162 mg	リン 147 mg	リン 138 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	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	235 kcal 11.8 g 12.0 g 20.0 g (1.7) g 496 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	236 kcal 10.1 g 14.2 g 18.3 g (1.6) g 366 mg	デミソースハンバーグ キャベツのみそ炒め ブロッコリーのからし和え	274 kcal 11.9 g 12.7 g 28.2 g (2.1) g 497 mg	リン 176 mg	リン 114 mg	リン 152 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	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ 小松菜の和え物	227 kcal 12.2 g 9.0 g 23.5 g (1.7) g 502 mg	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 15.9 g 24.3 g (2.0) g 496 mg	鶏肉のトマトソース キャベツ炒め、小松菜炒め ポテトサラダ	253 kcal 11.1 g 13.1 g 22.6 g (1.7) g 427 mg	リン 155 mg	リン 192 mg	リン 140 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	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	226 kcal 11.0 g 12.6 g 17.6 g (1.6) g 433 mg	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 (2.1) g 387 mg	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	261 kcal 12.9 g 13.2 g 22.4 g (1.7) g 627 mg	リン 172 mg	リン 180 mg	リン 191 mg
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	赤魚のみそ漬け焼き 白菜炒め わかめの和え物	219 kcal 10.1 g 12.0 g 19.8 g (1.6) g 419 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 549 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 475 mg	リン 135 mg	リン 162 mg	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	ビーフカレー コーンコロッケ 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	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 487 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 517 mg	リン 150 mg	リン 186 mg	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	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	262 kcal 11.5 g 12.7 g 25.7 g (1.9) g 391 mg	リン 200 mg	リン 155 mg	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
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
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
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
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
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
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