


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。

《味付きご飯のご案内》

「青菜ご飯(150g)」

1月4日(木) Bメニューの主食

2月8日(木) Bメニューの主食



※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
糖質	52.6g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	(0.7)g

「生姜ご飯(150g)」

1月13日(土) Bメニューの主食



※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
糖質	51.8g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	(0.6)g

「わかめご飯(150g)」

1月22日(月) Bメニューの主食



※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
糖質	52.4g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	(0.6)g

《おかずの温め方のご案内》 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。



※イラストはイメージです

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)」です。

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 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	268 kcal 16.1 g 12.5 g 21.9 g 19.4g 2.5g (1.8) g	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	247 kcal 18.3 g 12.9 g 16.4 g 11.3g 5.1g (2.0) g	ビーフカレー コーンコロケ 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
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)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	274 kcal 21.0 g 10.2 g 21.6 g 17.5g 4.1g (1.9) g	チーズオムレツのデミソース 白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	225 kcal 11.9 g 11.8 g 18.7 g 14.2g 4.5g (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 25.7g 3.2g (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)	かれいの煮付け ひじきの豆腐寄せの炊き合わせ 小松菜サラダ	281 kcal 18.2 g 7.3 g 34.3 g 29.9g 4.4g (2.0) 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	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.1 g 22.6g 3.5g (1.9) g	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 ほうれん草の袖こしょう和え	261 kcal 19.3 g 12.3 g 17.1 g 14.1g 3.0g (1.9) 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)	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ 大根なます	267 kcal 17.3 g 9.9 g 28.7 g 23.3g 5.4g (2.0) g	★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	221 kcal 14.7 g 10.1 g 17.9 g 13.4g 4.5g (1.5) g	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油 かぼちゃとさつまいものサラダ	225 kcal 15.5 g 9.1 g 19.5 g 16.8g 2.7g (1.7) 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)	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	291 kcal 15.1 g 16.9 g 17.9 g 12.8g 5.1g (1.9) g	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	245 kcal 15.3 g 10.2 g 22.9 g 18.4g 4.5g (1.9) 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	242 kcal 16.6 g 10.5 g 20.5 g 15.7g 4.8g (2.0) 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)	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	255 kcal 18.6 g 9.5 g 23.2 g 19.4g 3.8g (2.0) g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え	264 kcal 12.0 g 16.2 g 19.2 g 13.7g 5.5g (2.0) g	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	219 kcal 15.3 g 7.2 g 20.7 g 17.2g 3.5g (1.9) 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)	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	227 kcal 12.8 g 8.6 g 23.5 g 19.6g 3.9g (1.8) 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	281 kcal 16.5 g 7.2 g 35.8 g 31.0g 4.8g (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	290 kcal 14.0 g 13.9 g 27.3 g 23.2g 4.1g (1.9) g

新 は新メニューです。★1月13日お届けBの主食は「生姜ご飯(150g)」です。

お届け日	A		B		C		
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)	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	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	262 kcal 15.8 g 9.2 g 26.9 g 23.5g 3.4g (1.8) 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)	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	283 kcal 14.9 g 13.2 g 24.6 g 20.9g 3.7g (1.9) g	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	235 kcal 18.7 g 8.0 g 20.6 g 16.1g 4.5g (2.0) 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	286 kcal 18.1 g 13.1 g 23.9 g 20.5g 3.4g (2.0) 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)	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	278 kcal 13.2 g 15.4 g 23.4 g 19.5g 3.9g (1.9) 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 オクラの和え物	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.2 g 13.7g 5.5g (1.7) 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)	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	243 kcal 15.4 g 9.3 g 23.0 g 18.7g 4.3g (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	247 kcal 14.3 g 7.6 g 30.3 g 26.3g 4.0g (2.0) g	かれいの照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	245 kcal 18.5 g 7.9 g 23.7 g 19.1g 4.6g (2.0) 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)	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	238 kcal 14.5 g 13.3 g 13.8 g 10.6g 3.2g (1.8) g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 きんぴらごぼう、菜の花炒め わかめの酢の物	221 kcal 15.8 g 8.2 g 19.5 g 14.1g 5.4g (2.0) g	豚肉の生姜炒め 小松菜と挽肉の炒め物 いんげんのごま和え	276 kcal 20.9 g 14.4 g 14.1 g 9.4g 4.7g (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)	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	★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	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 きゅうりのしそ和え	287 kcal 18.7 g 14.8 g 17.6 g 14.1g 3.5g (2.0) 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)	トマトソースハンバーグ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	281 kcal 13.6 g 14.4 g 25.7 g 21.5g 4.2g (1.9) g	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	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

お届け日	A		B		C		
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)	揚げだし豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え	286 kcal 12.5 g 17.8 g 19.1 g 16.1g 3.0g (1.8) g	豚肉の生姜焼き えび団子、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g (1.8) 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
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)	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	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの和え物	231 kcal 16.4 g 4.1 g 30.8 g 24.8g 6.0g (1.8) g	牛肉の肉豆腐 ひじきの煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	272 kcal 16.1 g 14.1 g 20.0 g 17.1g 2.9g (2.0) 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)	コクうま麻婆豆腐 白菜炒め、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	241 kcal 17.7 g 12.3 g 13.9 g 11.4g 2.5g (2.0) 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 12.0g 4.2g (1.8) 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	245 kcal 18.2 g 11.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (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)	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 16.9 g 12.7 g 26.2 g 23.1g 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	262 kcal 17.5 g 10.3 g 23.9 g 20.7g 3.2g (2.0) g	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	232 kcal 16.2 g 7.9 g 23.2 g 19.2g 4.0g (2.0) 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)	かれいの甘酢あん キャベツ炒め、かんぴょう煮 わかめと蒸し鶏のサラダ	235 kcal 18.1 g 6.4 g 25.6 g 21.4g 4.2g (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	263 kcal 14.3 g 13.4 g 20.0 g 16.7g 3.3g (2.0) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ	250 kcal 16.4 g 11.3 g 19.2 g 14.8g 4.4g (1.9) 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)	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	222 kcal 11.2 g 8.9 g 24.8 g 19.9g 4.9g (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	251 kcal 19.0 g 11.6 g 17.5 g 13.8g 3.7g (2.0) 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かえ	271 kcal 14.7 g 11.9 g 26.0 g 23.3g 2.7g (2.0) 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)	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	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	289 kcal 14.4 g 13.9 g 26.9 g 23.7g 3.2g (2.0) 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。★1月22日お届けBの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日	A		B		C		
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)	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	244 kcal 9.6 g 13.3 g 22.4 g 18.2g 4.2g (1.9) g	★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
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)	たらのみそ漬け焼き、かぼちゃ煮 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.3 g 26.2 g 20.6g 5.6g (2.0) g	鶏肉のクリームシチュー スペイン風オムレツ ひじきとコーンのサラダ	249 kcal 15.7 g 12.6 g 18.2 g 14.8g 3.4g (2.0) g	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	222 kcal 15.8 g 8.2 g 21.7 g 17.2g 4.5g (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)	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	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	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	284 kcal 15.1 g 14.7 g 22.6 g 18.1g 4.5g (2.0) 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)	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	287 kcal 14.4 g 10.1 g 31.8 g 27.7g 4.1g (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	219 kcal 16.9 g 6.4 g 23.1 g 18.6g 4.5g (1.9) 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	232 kcal 18.0 g 7.5 g 23.1 g 19.2g 3.9g (1.9) 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)	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物	262 kcal 14.6 g 13.3 g 19.7 g 15.3g 4.4g (1.9) g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.9g 2.6g (1.9) 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
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)	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
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)	さばの煮付け ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	255 kcal 14.3 g 15.1 g 15.3 g 10.9g 4.4g (2.0) g	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉とさつまいもの煮物、セロリの炒め物 わかめの和え物	225 kcal 14.4 g 8.4 g 23.3 g 18.6g 4.7g (1.9) g	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 きゅうりと玉子のサラダ	247 kcal 15.3 g 13.0 g 17.4 g 12.4g 5.0g (2.0) g

新 は新メニューです。

お届け日	A		B		C		
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)	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	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	208 kcal 12.8 g 7.6 g 22.2 g 19.4g 2.8g (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)	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	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g (2.0) g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ、ほうれん草の菊花和え 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	271 kcal 13.2 g 14.6 g 23.2 g 18.0g 5.2g (2.0) g	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	226 kcal 18.1 g 6.0 g 22.4 g 18.4g 4.0g (2.0) 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)	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	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	273 kcal 15.8 g 13.8 g 20.6 g 16.2g 4.4g (1.8) g
2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)	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 12.6 g 17.5 g 14.0g 3.5g (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
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)	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 21.2g 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 (1.8) 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	248 kcal 14.3 g 10.7 g 23.6 g 20.2g 3.4g (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)	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	271 kcal 13.1 g 12.5 g 25.9 g 21.9g 4.0g (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 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	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	232 kcal 14.1 g 9.0 g 23.4 g 18.8g 4.6g (2.0) 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	268 kcal 16.1 g 12.5 g 21.9 g 19.4g 2.5g (1.8) g	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	247 kcal 18.3 g 12.9 g 16.4 g 11.3g 5.1g (2.0) g	ビーフカレー コーンコロッセ 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

新 は新メニューです。★2月8日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」です。

お届け日	A		B		C		
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)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	274 kcal 21.0 g 10.2 g 21.6 g 17.5g 4.1g (1.9) g	チーズオムレツのデミソース 白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	225 kcal 11.9 g 11.8 g 18.7 g 14.2g 4.5g (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	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g (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)	かれいの煮付け ひじきの豆腐寄せの炊き合わせ 小松菜サラダ	281 kcal 18.2 g 7.3 g 34.3 g 29.9g 4.4g (2.0) 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	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (1.9) g	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
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)	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	256 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g (2.0) 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	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g (1.9) g	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりのしそ和え	281 kcal 12.3 g 14.1 g 26.1 g 21.6g 4.5g (1.8) 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)	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油 かぼちゃとさつまいものサラダ	225 kcal 15.5 g 9.1 g 19.5 g 16.8g 2.7g (1.7) g	★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	221 kcal 14.7 g 10.1 g 17.9 g 13.4g 4.5g (1.5) g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ 大根なます	267 kcal 17.3 g 9.9 g 28.7 g 23.3g 5.4g (2.0) 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	291 kcal 15.1 g 16.9 g 17.9 g 12.8g 5.1g (1.9) g	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	245 kcal 15.3 g 10.1 g 22.8 g 18.2g 4.6g (1.9) 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	242 kcal 16.6 g 10.5 g 20.5 g 15.7g 4.8g (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)	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	255 kcal 18.6 g 9.5 g 23.2 g 19.4g 3.8g (2.0) g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え	264 kcal 12.0 g 16.2 g 19.2 g 13.7g 5.5g (2.0) g	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	219 kcal 15.3 g 7.2 g 20.7 g 17.2g 3.5g (1.9) 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)	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	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.6g 3.9g (1.8) g	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 里芋の梅おほか和え	281 kcal 16.5 g 7.2 g 35.8 g 31.0g 4.8g (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	293 kcal 14.1 g 14.4 g 26.8 g 22.6g 4.2g (2.0) g