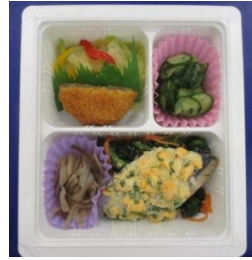



おかず



《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 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	250 kcal 16.1 g 11.2 g 20.3 g 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 (0.0g)	

* 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。使用する電子レンジやメニューによって、温め時間には差がございますので、調整をお願い致します。
- * 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、パンのご案内》

わかめご飯(150g)

10月4日(木) Aメニューの主食

11月9日(金) Aメニューの主食



さつまいもおこわ(150g)

10月11日(木) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)

10月13日(土) Aメニューの主食

10月26日(金) Bメニューの主食



ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)

10月19日(金) Bメニューの主食

11月1日(木) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)

10月27日(土) Aメニューの主食



※おかずのみをご注文の方には、「わかめご飯」「さつまいもおこわ」「ごまパン」「生姜ご飯」は付きません。

新 は新メニューです。

《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」、「大根おろし」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

★10月4日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
10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)	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	229 kcal 16.3 g 10.0 g 18.3 g 11.5g 6.8g (1.8) 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 11.3g 3.2g (1.9) g	265 kcal 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 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (1.9) 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)	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	239 kcal 16.0 g 8.2 g 24.2 g 19.2g 5.0g (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	228 kcal 16.0 g 8.8 g 21.6 g 17.1g 4.5g (1.9) g	267 kcal 豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g (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)	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	257 kcal 13.1 g 14.8 g 15.9 g 13.3g 2.6g (1.9) g	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	248 kcal 9.8 g 9.2 g 31.5 g 25.4g 6.1g (1.8) g	236 kcal ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます 13.9 g 10.7 g 20.7 g 16.4g 4.3g (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)	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め きゅうりのしそ和え	237 kcal 15.9 g 8.2 g 23.2 g 20.2g 3.0g (1.4) g	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	281 kcal 豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル 14.9 g 12.3 g 25.9 g 22.3g 3.6g (2.0) 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)	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	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g (1.9) g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	220 kcal 15.2 g 9.2 g 18.3 g 14.8g 3.5g (1.9) g	241 kcal 鶏肉のバーベキュー風味 えびしんじょ、いんげん炒め 小松菜のお浸し 16.9 g 9.6 g 21.5 g 17.6g 3.9g (1.9) 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)	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	254 kcal 15.4 g 11.6 g 21.2 g 16.6g 4.6g (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 12.3 g 11.3 g 18.2 g 15.2g 3.0g (1.8) g	243 kcal 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 16.7 g 9.4 g 22.9 g 18.0g 4.9g (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)	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	目玉焼きと照り焼きチキン いか焼売、大根の炒り煮 小松菜のお浸し	244 kcal 15.3 g 11.6 g 18.5 g 14.9g 3.6g (1.7) g	268 kcal 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 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g (2.0) g

新 は新メニューです。★10月11日お届けBの主食は「さつまいもおこわ」です。★10月13日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

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 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと玉ねぎのサラダ	241 kcal 11.0 g 11.5 g 23.9 g 19.0g 4.9g (1.8) g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	258 kcal 12.3 g 15.0 g 18.9 g 14.4g 4.5g (1.9) g	鶏肉とやまいもの甘辛炒め キャベツ炒め、いんげんの生姜和え セロリの彩りごまサラダ	226 kcal 19.2 g 8.3 g 18.2 g 14.2g 4.0g (1.6) 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)	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ 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	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	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	257 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g (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)	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	227 kcal 18.1 g 6.0 g 22.8 g 18.8g 4.0g (2.0) g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 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	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g (2.0) g	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
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)	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	256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.7 g 15.7g 3.0g (1.8) g	★ さつまいもおこわ(150g) 新 厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの和え物	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 11.9g 4.1g (1.6) g	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	246 kcal 13.2 g 13.2 g 19.2 g 15.1g 4.1g (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)	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 アスパラともやしのサラダ	265 kcal 21.3 g 11.0 g 18.2 g 13.8g 4.4g (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サラダ	236 kcal 14.1 g 9.0 g 24.0 g 19.4g 4.6g (2.0) g	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
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)	★ ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.8 g 14.4 g 17.2 g 13.7g 3.5g (1.6) g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 ブロッコリーのお浸し、もやし炒め 春雨サラダ	232 kcal 16.0 g 11.1 g 17.2 g 13.6g 3.6g (1.8) 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	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g (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)	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	262 kcal 12.9 g 15.2 g 17.0 g 12.6g 4.4g (1.8) g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g (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	246 kcal 13.6 g 10.6 g 24.0 g 20.4g 3.6g (2.0) g

新 は新メニューです。★10月19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。

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 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	224 kcal 16.3 g 10.4 g 16.4 g 12.2g 4.2g (1.8) g	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g (1.9) 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)	さんまの南蛮漬け 新 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	279 kcal 13.9 g 14.1 g 22.3 g 18.6g 3.7g (2.0) g	226 kcal 11.9 g 11.8 g 18.1 g 14.0g 4.1g (1.9) g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g (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)	かれいの煮付け ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	233 kcal 16.9 g 4.1 g 30.9 g 26.3g 4.6g (1.8) g	264 kcal 21.9 g 12.8 g 15.5 g 11.9g 3.6g (1.9) g	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (1.9) 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)	たらしょうが焼き 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	232 kcal 15.5 g 9.8 g 19.5 g 16.2g 3.3g (1.7) g	249 kcal 12.0 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g (2.0) g	262 kcal 13.9 g 13.5 g 20.6 g 16.3g 4.3g (1.9) 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)	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 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g (1.9) g	257 kcal 11.1 g 15.7 g 17.4 g 13.2g 4.2g (1.4) g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g (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)	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	230 kcal 15.6 g 8.0 g 21.2 g 17.2g 4.0g (2.0) g	239 kcal 14.1 g 12.0 g 20.1 g 14.8g 5.3g (2.0) g	268 kcal 16.6 g 10.5 g 24.9 g 22.1g 2.8g (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)	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉子のサラダ	275 kcal 16.4 g 9.1 g 30.6 g 26.1g 4.5g (1.8) g	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.6g 3.9g (1.8) g	268 kcal 17.3 g 10.0 g 28.8 g 23.4g 5.4g (2.0) g

新

は新メニューです。★10月26日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★10月27日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。

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 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	249 kcal 13.7 g 10.4 g 23.6 g 19.3g 4.3g (1.6) g	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	225 kcal 14.6 g 9.1 g 20.2 g 17.3g 2.9g (2.0) 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	246 kcal 17.3 g 12.7 g 16.8 g 11.6g 5.2g (2.0) 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)	233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g (1.7) g	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	227 kcal 14.8 g 10.1 g 18.6 g 14.1g 4.5g (1.7) g	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え	258 kcal 15.8 g 10.8 g 23.7 g 19.6g 4.1g (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)	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	273 kcal 13.3 g 15.1 g 22.9 g 19.0g 3.9g (1.9) g	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 オクラの和え物	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.2 g 13.7g 5.5g (1.7) 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)	244 kcal 18.4 g 7.9 g 23.2 g 18.6g 4.6g (1.9) 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 (1.9) g	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	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g (1.8) 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)	236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g (1.8) g	★ ごまパン(あんとマーガリン) 新 野菜と鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう、菜の花炒め わかめのサラダ	230 kcal 15.0 g 9.2 g 21.5 g 15.9g 5.6g (1.7) 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	277 kcal 20.9 g 14.3 g 14.4 g 9.7g 4.7g (1.8) 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)	255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.6) 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	264 kcal 15.4 g 14.5 g 16.8 g 13.3g 3.5g (1.8) g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g (1.8) 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)	255 kcal 13.0 g 15.9 g 14.8 g 11.1g 3.7g (1.8) g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g (1.9) 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

新

は新メニューです。★11月1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。

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 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	278 kcal 16.1 g 12.0 g 25.8 g 22.5g 3.3g (1.9) g	256 kcal 12.9 g 16.1 g 14.7 g 9.4g 5.3g (1.9) g	262 kcal 17.5 g 10.3 g 23.9 g 19.9g 4.0g (2.0) 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)	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 新	276 kcal 16.5 g 9.0 g 31.2 g 24.9g 6.3g (2.0) g	235 kcal 18.3 g 9.2 g 20.1 g 17.2g 2.9g (2.0) g	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g (1.9) 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)	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	230 kcal 15.4 g 12.2 g 13.2 g 9.1g 4.1g (1.7) g	243 kcal 17.7 g 12.4 g 13.5 g 11.4g 2.1g (1.9) g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (1.9) g
11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)	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g (1.8) g	258 kcal 12.0 g 12.6 g 23.9 g 19.5g 4.4g (1.5) g	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g (1.9) 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)	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 24.1 g 20.5g 3.6g (2.0) g	289 kcal 12.3 g 17.8 g 19.4 g 14.3g 5.1g (1.8) g	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g (1.8) 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)	さんまの塩焼き キャベツのじゃこ和え、いんげん炒め わかめと蒸し鶏のサラダ	268 kcal 16.3 g 16.9 g 12.2 g 8.0g 4.2g (1.9) g	263 kcal 14.2 g 13.3 g 20.1 g 16.8g 3.3g (2.0) g	251 kcal 16.4 g 11.2 g 19.5 g 15.1g 4.4g (1.9) 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 18.9 g 11.5 g 17.6 g 13.9g 3.7g (1.9) g	236 kcal 15.0 g 13.4 g 13.2 g 9.7g 3.5g (1.8) g	270 kcal 14.4 g 11.9 g 26.2 g 23.5g 2.7g (1.9) g

★11月9日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。

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 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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 (1.9) g	玉子焼きと焼売 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	250 kcal 12.7 g 8.8 g 31.4 g 26.8g 4.6g (1.7) g	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g (1.9) 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)	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	229 kcal 16.3 g 10.0 g 18.3 g 11.5g 6.8g (1.8) 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 11.3g 3.2g (1.9) g	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	265 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (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)	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	239 kcal 16.0 g 8.2 g 24.1 g 19.1g 5.0g (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	228 kcal 16.0 g 8.8 g 21.7 g 17.2g 4.5g (1.9) g	豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g (2.0) 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)	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	257 kcal 13.1 g 14.8 g 15.9 g 13.4g 2.5g (1.9) g	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	239 kcal 9.6 g 9.2 g 29.3 g 23.2g 6.1g (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 大根なます	236 kcal 13.9 g 10.6 g 20.9 g 16.6g 4.3g (1.9) 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)	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め きゅうりのしそ和え	237 kcal 15.9 g 8.2 g 23.2 g 20.2g 3.0g (1.4) g	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	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	281 kcal 14.9 g 12.3 g 25.9 g 22.3g 3.6g (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)	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	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g (1.9) g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	220 kcal 15.2 g 9.2 g 18.3 g 14.8g 3.5g (1.9) g	鶏肉のバーベキュー風味 えびしんじょ、いんげん炒め 小松菜のお浸し	242 kcal 16.9 g 9.5 g 21.8 g 17.9g 3.9g (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)	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	254 kcal 15.4 g 11.6 g 21.2 g 16.6g 4.6g (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 12.3 g 11.3 g 18.2 g 15.2g 3.0g (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	243 kcal 16.7 g 9.4 g 22.9 g 18.0g 4.9g (1.9) g