



### 《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	250 kcal
(月)	たんぱく質	メンチカツ	12.2 g
	脂質	きゅうりのしそ和え	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。

### ＜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 ご注意ください。

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。

## 《味付きご飯、パンのご案内》

ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)

11月1日(木) Bメニューの主食  
11月24日(土) Bメニューの主食  
12月7日(金) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)

11月9日(金) Aメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)

11月18日(日) Aメニューの主食  
12月1日(土) Bメニューの主食



赤飯(150g)

11月27日(火) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)

12月2日(日) Aメニューの主食



※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、「ごまパン」「わかめご飯」「赤飯」「生姜ご飯」は選べません。  
「低たんぱくご飯」をお届け致します。

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

★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。  
 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「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
11月1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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ リン 166 mg	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g 510 mg	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 野菜のポトフ風 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ リン 212 mg	271 kcal 12.0 g 13.9 g 23.9 g (1.5) g 533 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツの玉子炒め わかめの和え物 リン 122 mg	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g 320 mg
2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 リン 192 mg	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g 622 mg	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え リン 188 mg	256 kcal 10.6 g 14.4 g 20.7 g (1.6) g 443 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ リン 148 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 393 mg
3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	さんまの塩焼き キャベツのお浸し、いんげん炒め 玉ねぎとわかめのサラダ リン 174 mg	286 kcal 13.3 g 19.5 g 13.2 g (1.8) g 424 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 172 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 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 13.1 g 14.9 g 21.3 g (1.8) g 457 mg
4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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ リン 146 mg	285 kcal 11.7 g 16.4 g 23.9 g (1.7) g 358 mg	がんもと野菜の煮物 大学芋、菜の花炒め 白菜のごまサラダ リン 158 mg	262 kcal 9.6 g 14.1 g 24.5 g (1.8) g 519 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 147 mg	274 kcal 12.2 g 13.0 g 26.9 g (2.0) g 452 mg

★11月9日お届けA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 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 食塩相当量 カリウム	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 579 mg リン 163 mg	259 kcal 11.2 g 15.8 g 18.2 g (1.6) g 379 mg リン 170 mg
6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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え リン 202 mg	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g (2.0) g 579 mg リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg リン 151 mg
7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	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 185 mg	257 kcal 10.9 g 12.5 g 26.2 g (1.8) g 485 mg リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.5 g (1.9) g 387 mg リン 151 mg
8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 156 mg	229 kcal 10.2 g 13.3 g 16.2 g (1.8) g 532 mg リン 121 mg	268 kcal 7.7 g 13.3 g 29.5 g (1.7) g 443 mg リン 184 mg
9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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 大根ときゅうりのサラダ リン 159 mg	334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g 587 mg リン 177 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g 370 mg リン 141 mg
10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	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 495 mg リン 169 mg	298 kcal 11.9 g 18.9 g 18.4 g (1.9) g 432 mg リン 144 mg
11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 リン 214 mg	231 kcal 12.0 g 10.7 g 20.8 g (1.6) g 559 mg リン 143 mg	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g 363 mg リン 159 mg

新 是新メニューです。★11月18日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」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「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
12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 リン 177 mg	266 kcal 11.2 g 14.4 g 23.3 g (1.8) g 420 mg	目玉焼きと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し リン 140 mg	276 kcal 12.5 g 18.4 g 14.6 g (1.5) g 459 mg	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 リン 163 mg	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g (2.0) g 575 mg
13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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ リン 85 mg	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g 275 mg	麻婆なす ほうれん草の和え物、さつまいも煮 もやしサラダ リン 145 mg	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g (1.7) g 609 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ リン 183 mg	258 kcal 13.3 g 13.8 g 22.1 g (1.9) g 498 mg
14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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物 リン 193 mg	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 367 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し リン 147 mg	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g (1.8) g 441 mg
15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	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ リン 167 mg	235 kcal 13.2 g 10.2 g 22.2 g (2.0) g 476 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ リン 114 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg	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 リン 142 mg	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.7) g 471 mg
16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 リン 203 mg	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.8 g (1.8) g 504 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 リン 129 mg	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg	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 リン 135 mg	270 kcal 10.9 g 16.6 g 21.4 g (2.0) g 437 mg
17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	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ リン 182 mg	293 kcal 14.1 g 16.3 g 20.5 g (1.6) g 546 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 リン 181 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.7 g (1.9) g 463 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物 リン 148 mg	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g 446 mg
18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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ リン 168 mg	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g (1.6) g 460 mg	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 リン 180 mg	261 kcal 13.5 g 13.3 g 21.1 g (1.8) g 372 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め ナムル リン 152 mg	335 kcal 10.3 g 19.3 g 29.3 g (2.0) g 580 mg



新

は新メニューです。★11月24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。  
 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「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
19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	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物、いんげん炒め きゅうりの和え物  リン 163 mg	279 kcal 12.6 g 17.5 g 16.5 g (1.8) g 550 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ  リン 120 mg	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 mg	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  リン 87 mg	260 kcal 11.4 g 12.3 g 25.8 g (1.9) g 401 mg
20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	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ  リン 210 mg	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 443 mg	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め アスパラともやしのサラダ  リン 177 mg	256 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g (1.9) g 241 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し  リン 129 mg	285 kcal 10.8 g 15.4 g 25.1 g (1.8) g 410 mg
21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	さんまの南蛮漬け ナポリタン 菜の花のえび和え  リン 171 mg	316 kcal 13.9 g 16.6 g 25.7 g (1.9) g 380 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  リン 157 mg	222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) g 436 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し  リン 163 mg	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g (2.0) g 581 mg
22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	かれいの煮付け ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ  リン 144 mg	242 kcal 12.0 g 11.6 g 22.3 g (1.8) g 437 mg	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え  リン 170 mg	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g 476 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  リン 118 mg	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g 460 mg
23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	たらしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え 春雨の明太マヨサラダ  リン 197 mg	232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g (1.6) g 558 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ もやしときゅうりのサラダ  リン 201 mg	249 kcal 12.2 g 11.9 g 21.7 g (2.0) g 509 mg	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し アスパラと玉ねぎのサラダ  リン 156 mg	335 kcal 11.5 g 22.3 g 20.5 g (1.9) g 405 mg
24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	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  リン 185 mg	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g 519 mg	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼きとソーセージ いんげんのトマト炒め、ビーフン炒め コールスローサラダ  リン 132 mg	332 kcal 11.6 g 23.8 g 17.5 g (1.5) g 368 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  リン 171 mg	260 kcal 10.5 g 13.9 g 23.1 g (1.6) g 478 mg
25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	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え  リン 150 mg	234 kcal 10.3 g 11.6 g 24.6 g (1.9) g 507 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根の和風サラダ  リン 173 mg	308 kcal 12.8 g 19.0 g 20.9 g (2.0) g 440 mg	鶏肉のから揚げ 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  リン 143 mg	274 kcal 10.9 g 12.7 g 27.6 g (1.9) g 470 mg

新

は新メニューです。★11月27日お届けBの主食は「赤飯(150g)」です。12月1日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。  
12月2日お届けAの主食は「生姜ご飯」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「赤飯」「ごまパン」「生姜ご飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
26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	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g (1.6) g 506 mg	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	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.8) g 445 mg	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 大根なます	316 kcal 9.2 g 17.6 g 30.4 g (1.6) g 503 mg
27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	さばのしょうが焼き チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	251 kcal 12.4 g 15.1 g 16.2 g (1.6) g 512 mg	★ 赤飯(150g) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> おでん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め コールスローサラダ	279 kcal 11.0 g 18.5 g 18.0 g (1.9) g 453 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え	315 kcal 8.5 g 19.8 g 24.1 g (2.0) g 444 mg
28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	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	272 kcal 11.1 g 14.3 g 23.4 g (1.6) g 562 mg	水餃子スープ ひじきの炒り煮 きゅうりとコーンのサラダ	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g (2.0) g 416 mg	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物	289 kcal 9.8 g 20.5 g 18.3 g (1.8) g 455 mg
29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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	255 kcal 11.7 g 10.3 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	293 kcal 11.3 g 18.0 g 22.6 g (1.5) g 443 mg	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 オクラのサラダ	248 kcal 11.8 g 13.5 g 19.9 g (1.4) g 531 mg
30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	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	241 kcal 11.2 g 10.0 g 26.2 g (1.9) g 480 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	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g 408 mg	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	320 kcal 10.1 g 20.4 g 21.4 g (1.8) g 441 mg
12月1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	さけの柚子胡椒焼き コーンコロッケ ひじきとオクラの和え物	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g (1.6) g 410 mg	★ ごまパン(あんとマーガリン) 野菜と鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 わかめのサラダ	273 kcal 11.9 g 15.9 g 21.0 g (1.6) g 448 mg	豚肉の生姜炒め ふろふき大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え	312 kcal 10.8 g 19.9 g 21.2 g (1.8) g 592 mg
2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	★ 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	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのしそ和え	266 kcal 11.1 g 15.5 g 20.3 g (1.7) g 412 mg	筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物	280 kcal 9.7 g 14.1 g 28.3 g (1.7) g 443 mg

★12月7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。  
 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「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
3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 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	273 kcal 10.0 g 19.8 g 12.9 g (1.6) g 460 mg	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g 423 mg
		リン 155 mg	リン 203 mg	リン 177 mg
4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	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	298 kcal 12.3 g 12.8 g 31.7 g (1.7) g 537 mg	268 kcal 9.4 g 18.5 g 16.1 g (1.8) g 296 mg
		リン 180 mg	リン 136 mg	リン 141 mg
5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	236 kcal 11.9 g 11.4 g 20.3 g (1.8) g 584 mg	326 kcal 12.1 g 20.5 g 22.8 g (2.0) g 438 mg
		リン 181 mg	リン 135 mg	リン 142 mg
6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	さけの味噌漬け焼き ほうれん草炒め わかめの和え物	247 kcal 11.0 g 15.7 g 15.3 g (1.7) g 545 mg	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g (1.8) g 481 mg
		リン 178 mg	リン 103 mg	リン 143 mg
7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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g 510 mg	271 kcal 12.0 g 13.9 g 23.9 g (1.5) g 533 mg
		リン 166 mg	リン 212 mg	リン 122 mg
8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	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	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g 622 mg	256 kcal 10.6 g 14.4 g 20.7 g (1.6) g 443 mg
		リン 192 mg	リン 188 mg	リン 148 mg
9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	かれいの揚げ煮 キャベツのお浸し、いんげん炒め 玉ねぎとわかめのサラダ	272 kcal 12.4 g 11.3 g 29.1 g (1.8) g 558 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 mg
		リン 170 mg	リン 172 mg	リン 169 mg