

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 (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》

ごまパン(あん&マーガリン)  
12月1日(土) Bメニューの主食  
12月24日(月) Aメニューの主食  
1月6日(日) Bメニューの主食



ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップ&マーガリン)  
12月7日(金) Bメニューの主食  
12月30日(日) 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



赤飯(150g)  
1月3日(木) Bメニューの主食



※おかずのみをご注文の方には、「ごまパン」「赤飯」「生姜ご飯」は付きません。

新 は新メニューです。

☆ はお客様の声にお応えして さらに美味しくなったメニューです。是非ご賞味下さい！

《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

## 【おすすめメニューのご案内】

12月1日(土)お届け Cメニュー(副菜)  
**ふろふき大根の肉みそあんかけ**



12月18日(火)お届け Aメニュー  
**さけと緑黄色野菜のホワイトソース**



12月14日(金)お届け Cメニュー  
**チーズ入りハンバーグ**



新 は新メニューです。★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(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 
12月1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	★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	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
		236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g (1.8) g	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g (1.7) g	283 kcal 18.8 g 14.1 g 18.8 g 14.1g 4.7g (2.0) g
2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)	★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	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ
		255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.6) g	264 kcal 15.4 g 14.5 g 16.8 g 13.3g 3.5g (1.8) g	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g (1.8) g

★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。

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 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	255 kcal 13.0 g 15.9 g 14.8 g 11.1g 3.7g (1.8) g	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g (1.9) g	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g (2.0) g
4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
5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	270 kcal 16.1 g 9.0 g 30.3 g 24.2g 6.1g (1.8) 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
6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 11.5g 2.0g (1.9) g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (1.9) g
7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
8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)	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
9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)	かれの揚げ煮 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	254 kcal 15.4 g 8.7 g 28.1 g 25.0g 3.1g (2.0) 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

☆ はお客様の声にお応えしてさらに美味しくなったメニューです。

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	がんもと野菜の煮物 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜の彩りサラダ	236 kcal 15.0 g 13.4 g 13.2 g 9.7g 3.5g (1.8) 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 14.4 g 11.9 g 26.2 g 23.5g 2.7g (1.9) g
11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
12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
13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
14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 鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	272 kcal 15.5 g 10.5 g 27.8 g 22.9g 4.9g (1.8) g	チーズ入りハンバーグ  小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	232 kcal 15.3 g 8.6 g 22.8 g 19.2g 3.6g (1.9) g
15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	オムレツのトマトソース いんげん炒め キャベツサラダ	231 kcal 15.1 g 11.9 g 16.2 g 12.0g 4.2g (1.5) 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
16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 スナックえんどうのお浸し、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

新 は新メニューです。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
17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 16.8 g 9.4 g 22.9 g 18.1g 4.8g (1.9) g
18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)	さけと緑黄色野菜のホワイトソース 八宝菜 わかめの酢の物	284 kcal 16.0 g 12.8 g 24.8 g 20.3g 4.5g (2.0) 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	245 kcal 15.3 g 11.5 g 18.8 g 15.2g 3.6g (1.7) g	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
19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 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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 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	256 kcal 16.6 g 12.7 g 18.8 g 14.3g 4.5g (1.9) g
20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	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 17.1 g 8.5 g 27.3 g 22.0g 5.3g (2.0) g
21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 (1.9) 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 (1.9) g
22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 18.8 g 15.8g 3.0g (1.8) g	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 13.3 g 13.2 g 19.3 g 15.3g 4.0g (2.0) g
23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 24.1 g 19.5g 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

★12月24日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★12月30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 	
24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)	★ ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.9 g 14.4 g 17.5 g 14.0g 3.5g (1.6) g	232 kcal 16.0 g 11.1 g 17.2 g 13.6g 3.6g (1.8) g	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g (2.0) g
25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	282 kcal 15.7 g 16.6 g 15.0 g 12.3g 2.7g (1.9) g	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g (1.9) g	248 kcal 13.5 g 10.7 g 24.1 g 19.4g 4.7g (2.0) g
26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 13.2g 2.6g (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
27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)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	259 kcal 19.8 g 9.6 g 21.5 g 17.1g 4.4g (1.8) g	227 kcal 12.0 g 11.8 g 18.3 g 14.3g 4.0g (1.9) g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.8g 3.1g (2.0) g
28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 4.0 g 31.1 g 26.5g 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
29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)	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
30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	282 kcal 15.0 g 17.5 g 14.2 g 10.8g 3.4g (1.6) g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g (1.9) g

★1月3日お届けBの主食は「赤飯(150g)」です。★1月6日お届けB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 			
31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)	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚子みそ和え	231 kcal 15.6 g 8.0 g 21.5 g 17.5g 4.0g (2.0) g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとハムのコンソメ風味 切干大根のごま和え	250 kcal 14.9 g 12.8 g 20.4 g 14.9g 5.5g (1.9) g	鶏肉のから揚げ かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え	268 kcal 16.6 g 10.5 g 24.9 g 22.1g 2.8g (2.0) g
2019年 1月1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	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 19.8g 3.7g (1.8) g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ、小松菜炒め 大根なます	268 kcal 17.3 g 9.9 g 29.0 g 23.6g 5.4g (2.0) g
2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)	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	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
3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)	さばのしょうが焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g (1.7) g	★ 赤飯(150g) 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	235 kcal 17.1 g 10.6 g 18.5 g 15.2g 3.3g (2.0) 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
4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	251 kcal 12.1 g 13.1 g 22.6 g 18.7g 3.9g (1.5) 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	229 kcal 18.5 g 8.5 g 18.9 g 13.4g 5.5g (1.5) g
5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	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
6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	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) 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	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g (1.7) g	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	283 kcal 18.8 g 14.1 g 18.8 g 14.1g 4.7g (2.0) g