




### 《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
		脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
	リン 58mg	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
		脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
	リン 13mg	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。

## 《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



※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」「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。

☆ 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。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」「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 
12月1日 (土)	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 (1.6) g カリウム リン 184 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 (1.6) g リン 147 mg	273 kcal 11.3 g 15.9 g 21.0 g (1.6) g 448 mg リン 156 mg
2日 (日)	★ 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 (1.6) g リン 185 mg	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g リン 129 mg	286 kcal 11.1 g 15.5 g 20.3 g (1.7) g 412 mg リン 132 mg
			312 kcal 10.8 g 19.9 g 21.2 g (1.8) g 592 mg リン 156 mg
			280 kcal 9.7 g 14.1 g 28.3 g (1.7) g 443 mg リン 132 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 リン 155 mg	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g リン 203 mg
			玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g (2.0) g 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 リン 180 mg	268 kcal 9.4 g 18.5 g 16.1 g (1.8) g リン 141 mg
			玉子と豚肉の中華野菜炒め 菜の花のお浸し、ピーマン炒め わかめサラダ	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g 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 リン 181 mg	326 kcal 12.1 g 20.5 g 22.8 g (2.0) g リン 142 mg
			牛肉の肉豆腐 ひじきの煮物、白菜炒め 春雨サラダ	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g (1.7) g 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 リン 178 mg	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g (1.8) g リン 143 mg
			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	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g (1.7) g 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 リン 166 mg	271 kcal 12.0 g 13.9 g 23.9 g (1.5) g リン 122 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	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g 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 リン 192 mg	256 kcal 10.6 g 14.4 g 20.7 g (1.6) g リン 148 mg
			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	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 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 リン 170 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g リン 169 mg
			チーズオムレットとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	270 kcal 13.1 g 14.9 g 21.3 g (1.8) g リン 169 mg

☆ 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 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	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物 リン 163 mg	259 kcal 11.2 g 15.8 g 18.2 g (1.6) g 379 mg	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 リン 170 mg	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
12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	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物 リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく 小松菜ともやしの和え物 リン 151 mg	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.6 g (1.8) g 443 mg
13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	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物 リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.5 g (1.9) g 387 mg	豚肉と彩り野菜のカレー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ リン 151 mg	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g (2.0) g 556 mg
14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	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 リン 121 mg	268 kcal 7.7 g 13.3 g 29.5 g (1.7) g 443 mg	チーズ入りハンバーグ  小松菜と高野豆腐の炒り煮 春雨サラダ リン 237 mg	299 kcal 14.6 g 16.8 g 21.2 g (2.0) g 499 mg
15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	オムレツのトマトソース カップグラタン キャベツサラダ リン 154 mg	220 kcal 8.9 g 11.9 g 20.5 g (1.6) g 360 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル リン 141 mg	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g (1.9) g 423 mg
16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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロケ 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	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 リン 169 mg	298 kcal 11.9 g 18.9 g 18.4 g (1.9) g 432 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 144 mg	268 kcal 10.1 g 15.4 g 22.8 g (1.6) g 439 mg

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 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	231 kcal 12.0 g 10.7 g 20.8 g (1.6) g 559 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	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g 363 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め コールスローサラダ	327 kcal 11.0 g 20.1 g 25.1 g (2.0) g 472 mg
18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	さけと緑黄色野菜のホワイトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span>	263 kcal 10.0 g 13.2 g 26.5 g (1.9) g 508 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	276 kcal 12.5 g 18.4 g 14.6 g (1.5) g 459 mg	みそかつ マカロニ炒め、ひじきの煮物 オクラのサラダ	289 kcal 12.1 g 10.5 g 34.8 g (2.0) g 448 mg
19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 ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ	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	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 キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ	258 kcal 13.3 g 13.8 g 22.1 g (1.9) g 498 mg
20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	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりの和え物	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	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	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g (1.8) g 441 mg
21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	かれのい昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	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	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	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.7) g 471 mg
22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	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	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	270 kcal 11.0 g 16.6 g 21.5 g (2.0) g 430 mg
23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	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ	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	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	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g 446 mg

★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。  
 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 			
24日 (月)	エネルギー	★ ごまパン(あんとマーガリン)	261 kcal	261 kcal	335 kcal		
	たんぱく質	たらのムニエル	10.4 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	13.5 g	10.3 g	
	脂質	ナポリタン	13.5 g	ブロッコリーのお浸し、もやし炒め	13.3 g	19.3 g	
	炭水化物	ひじきの和風サラダ	24.0 g	春雨サラダ	21.1 g	29.3 g	
	食塩相当量		(1.6) g		(1.8) g	(2.0) g	
	カリウム	リン 168 mg	460 mg	リン 180 mg	372 mg	リン 152 mg	580 mg
25日 (火)	エネルギー	280 kcal	280 kcal	280 kcal	260 kcal		
	たんぱく質	さばの白みそ煮	12.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	10.1 g	チキンカツのおろしあんかけ	11.4 g
	脂質	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	17.4 g	キャベツの玉子炒め	17.1 g	ブロッコリーの塩だれ	12.3 g
	炭水化物	きゅうりの和え物	16.5 g	明太ポテトサラダ	21.8 g	キャベツの和え物	25.8 g
	食塩相当量		(1.9) g		(2.0) g		(1.9) g
	カリウム	リン 164 mg	451 mg	リン 120 mg	440 mg	リン 87 mg	401 mg
26日 (水)	エネルギー	247 kcal	256 kcal	256 kcal	285 kcal		
	たんぱく質	さけの塩焼き	11.6 g	高野豆腐の炊き合わせ	11.3 g	牛肉のすき煮	10.8 g
	脂質	玉子入りビーフン炒め	14.7 g	ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め	14.5 g	ひじきの炒り煮	15.4 g
	炭水化物	コールスローサラダ	16.5 g	アスパラともやしのサラダ	20.6 g	小松菜のお浸し	25.1 g
	食塩相当量		(1.5) g		(1.9) g		(1.8) g
	カリウム	リン 210 mg	443 mg	リン 177 mg	241 mg	リン 129 mg	410 mg
27日 (木)	エネルギー	296 kcal	223 kcal	223 kcal	278 kcal		
	たんぱく質	さわらの照り焼き	12.1 g	チーズオムレツのデミソース	8.4 g	豚肉のピリ辛炒め	11.7 g
	脂質	ナポリタン	15.6 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	11.7 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	12.5 g
	炭水化物	キャベツサラダ	24.7 g	きゅうりの和え物	22.1 g	チンゲン菜の柚浸し	27.8 g
	食塩相当量		(1.6) g		(1.8) g		(2.0) g
	カリウム	リン 186 mg	471 mg	リン 155 mg	426 mg	リン 163 mg	581 mg
28日 (金)	エネルギー	242 kcal	263 kcal	263 kcal	302 kcal		
	たんぱく質	かれいの煮付け	12.0 g	豚肉と厚揚げの甘辛煮	10.6 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	8.7 g
	脂質	ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮	11.6 g	玉子焼き、セロリの炒め物	18.0 g	ビーフン炒め	16.2 g
	炭水化物	小松菜サラダ	22.3 g	チンゲン菜の柚こしょう和え	14.3 g	ひじきの梅風味サラダ	28.3 g
	食塩相当量		(1.8) g		(1.6) g		(1.9) g
	カリウム	リン 144 mg	437 mg	リン 170 mg	476 mg	リン 118 mg	460 mg
29日 (土)	エネルギー	232 kcal	249 kcal	249 kcal	335 kcal		
	たんぱく質	たらのしょうが焼き	11.2 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	12.2 g	回鍋肉	11.5 g
	脂質	なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え	12.0 g	白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ	11.9 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	22.3 g
	炭水化物	春雨の明太マヨサラダ	18.9 g	もやしときゅうりのサラダ	21.7 g	アスパラと玉ねぎのサラダ	20.5 g
	食塩相当量		(1.6) g		(2.0) g		(1.9) g
	カリウム	リン 197 mg	558 mg	リン 201 mg	509 mg	リン 156 mg	405 mg
30日 (日)	エネルギー	259 kcal	★ ごまパン	332 kcal	260 kcal		
	たんぱく質	さばの照り焼き	12.2 g	(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	11.6 g	鶏肉の塩麴焼き	10.5 g
	脂質	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	14.4 g	目玉焼きとソーセージ	23.8 g	ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め	13.9 g
	炭水化物	ブロッコリーのお浸し	18.5 g	いんげんのトマト炒め、ビーフン炒め	17.5 g	ポテトサラダ	23.1 g
	食塩相当量		(1.8) g		(1.5) g		(1.6) g
	カリウム	リン 185 mg	519 mg	リン 132 mg	368 mg	リン 171 mg	478 mg

★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。  
 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」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 			
31日 (月)	エネルギー		234 kcal	308 kcal	274 kcal		
	たんぱく質	赤魚の煮付け	10.3 g	えびの玉子とじ	12.8 g	鶏肉のから揚げ	10.9 g
	脂質	キャベツの炒め物	11.6 g	ブロッコリーの柚子胡椒風味	19.0 g	かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物	12.7 g
	炭水化物	里芋の柚みそ和え	24.6 g	大根の和風サラダ	20.9 g	いんげんのからし和え	27.6 g
	食塩相当量		(1.9) g		(2.0) g		(1.9) g
	カリウム	リン 150 mg	507 mg	リン 173 mg	440 mg	リン 143 mg	470 mg
2019年 1月1日 (火)	エネルギー		274 kcal	251 kcal	316 kcal		
	たんぱく質	さけのみそ照り焼き	13.6 g	オムレツの彩りミートソース	10.7 g	豚肉のオイスターソース炒め	9.2 g
	脂質	菜の花炒め	16.1 g	春雨の炒め物	12.3 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	17.6 g
	炭水化物	きゅうりのサラダ	17.7 g	チンゲン菜の和え物	23.5 g	大根なます	30.4 g
	食塩相当量		(1.6) g		(1.7) g		(1.6) g
	カリウム	リン 223 mg	506 mg	リン 158 mg	440 mg	リン 129 mg	503 mg
2日 (水)	エネルギー		272 kcal	254 kcal	289 kcal		
	たんぱく質	縞ホッケの塩焼き	11.1 g	水餃子スープ	11.2 g	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め	9.8 g
	脂質	かぼちゃコロッケ	14.3 g	ひじきの炒り煮	10.9 g	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮	20.5 g
	炭水化物	いんげんのサラダ	23.4 g	きゅうりとコーンのサラダ	25.7 g	わかめの和え物	18.3 g
	食塩相当量		(1.6) g		(2.0) g		(1.8) g
	カリウム	リン 176 mg	562 mg	リン 130 mg	416 mg	リン 146 mg	455 mg
3日 (木)	エネルギー		251 kcal	★ 赤飯(150g)	279 kcal	315 kcal	
	たんぱく質	さばのしょうが焼き	12.4 g	おでん	11.0 g	ビーフカレー	8.5 g
	脂質	チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物	15.1 g	牛肉と野菜のオイスターソース炒め	18.5 g	キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく	19.8 g
	炭水化物	ブロッコリーサラダ	16.2 g	コールスローサラダ	18.0 g	小松菜のごま和え	24.1 g
	食塩相当量		(1.6) g		(1.9) g		(2.0) g
	カリウム	リン 179 mg	512 mg	リン 107 mg	453 mg	リン 135 mg	444 mg
4日 (金)	エネルギー		255 kcal	293 kcal	248 kcal		
	たんぱく質	たらの柚香煮	11.7 g	玉子焼きと肉団子	11.3 g	チキンのハーブ焼き	11.8 g
	脂質	男爵コロッケ	10.3 g	キャベツのケチャップ炒め	18.0 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	13.5 g
	炭水化物	マカロニサラダ	27.7 g	大根の彩り甘酢漬け	22.6 g	オクラのサラダ	19.9 g
	食塩相当量		(2.0) g		(1.5) g		(1.4) g
	カリウム	リン 186 mg	458 mg	リン 181 mg	443 mg	リン 163 mg	531 mg
5日 (土)	エネルギー		241 kcal	247 kcal	320 kcal		
	たんぱく質	かれいの照り焼き	11.2 g	豆腐のかにあんかけ	11.3 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	10.1 g
	脂質	切り昆布の煮物、野菜炒め	10.0 g	チンゲン菜の中華炒め	8.5 g	大根のゆずみそあん、小松菜炒め	20.4 g
	炭水化物	春雨の明太マヨサラダ	26.2 g	かぼちゃのいとこ煮	31.5 g	わかめのマリネサラダ	21.4 g
	食塩相当量		(1.9) g		(1.9) g		(1.8) g
	カリウム	リン 152 mg	480 mg	リン 93 mg	408 mg	リン 147 mg	441 mg
6日 (日)	エネルギー		250 kcal	★ ごまパン(あんとマーガリン)	273 kcal	312 kcal	
	たんぱく質	さけの柚子胡椒焼き	11.9 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	11.3 g	豚肉の生姜炒め	10.8 g
	脂質	コーンコロッケ	13.0 g	きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮	15.9 g	ふろふき大根の肉みそあんかけ	19.9 g
	炭水化物	ひじきとオクラの和え物	19.6 g	わかめのサラダ	21.0 g	いんげんのごま和え	21.2 g
	食塩相当量		(1.6) g		(1.6) g		(1.8) g
	カリウム	リン 184 mg	410 mg	リン 147 mg	448 mg	リン 156 mg	592 mg