







◆お知らせ◆

フリーダイヤル 0120-016-113

システムメンテナンスの為、インターネットでの10/1(火)以降のお届けのご注文は9/21(土)のメンテナンス終了後から可能となります。ご注文をお急ぎの方は、恐れ入りますが、お電話にてご注文をお願いいたします。

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 (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	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	243 kcal 19.6 g 9.6 g 18.2 g 13.7g 4.5g 1.8 g	243 kcal 11.5 g 11.9 g 23.1 g 18.5g 4.6g 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	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	233 kcal 13.3 g 11.4 g 18.9 g 16.0g 2.9g 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	たらと豆腐の生姜みぞれあん いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	275 kcal 17.2 g 13.4 g 22.3 g 18.6g 3.7g 1.8 g	222 kcal 12.3 g 11.3 g 19.2 g 15.9g 3.3g 1.9 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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと錦糸玉子のサラダ	251 kcal 12.0 g 12.2 g 23.5 g 18.8g 4.7g 1.8 g	248 kcal 11.7 g 14.3 g 18.7 g 14.2g 4.5g 1.8 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	あじの南蛮漬け 胡麻みょうがやっこ 小松菜サラダ	236 kcal 17.3 g 9.6 g 18.2 g 15.1g 3.1g 1.9 g	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 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	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 12.0g 4.0g 1.8 g
				294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.8g 3.1g 2.0 g
				275 kcal 12.5 g 8.8 g 35.4 g 32.2g 3.2g 2.1 g
				242 kcal 16.7 g 9.5 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.9 g
				225 kcal 16.2 g 9.6 g 18.2 g 13.9g 4.3g 1.8 g
				261 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.2g 2.7g 2.0 g
				278 kcal 16.2 g 10.6 g 27.4 g 24.1g 3.3g 2.0 g





☆ はおすすめメニューです。★10月8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 
7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 かぼちゃ煮、白菜炒め アスパラともやしのサラダ	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	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物
8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	★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	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め 春雨サラダ	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
9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	さんまの塩焼き がんもの炊き合わせ わかめの酢の物	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	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ) ブロッコリーの塩だれ かぼちゃとさつまいものいとこ煮
10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	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、アスパラの炒め物 菜の花とあさりのお浸し	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
11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	かじきのごまだれ コーンコロケ きゅうりのしそ和え	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	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
12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	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	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
13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	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	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 わかめサラダ	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








はおすすめメニューです。★10月14日お届けBの主食は「ミルクパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

★10月20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 			
14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	★ ミルクパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼き風オムレツとソーセージ いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物 コールスローサラダ	298 kcal 12.9 g 17.2 g 21.5 g 18.0g 3.5g 1.7 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	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 g
15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	赤魚のレモン醤油焼き 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚マヨサラダ	220 kcal 16.7 g 7.9 g 18.1 g 14.5g 3.6g 1.5 g	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	225 kcal 11.3 g 12.5 g 18.0 g 12.6g 5.4g 2.0 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え	278 kcal 17.4 g 12.8 g 22.0 g 18.0g 4.0g 1.5 g
16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	さんまの南蛮漬け がんもの炊き合わせ きゅうりと玉子のサラダ	286 kcal 12.4 g 16.9 g 20.6 g 17.6g 3.0g 2.0 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
17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	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 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	226 kcal 14.6 g 9.0 g 20.4 g 17.4g 3.0g 2.0 g	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 大根の梅サラダ	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 g
18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	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	256 kcal 15.2 g 11.1 g 23.0 g 18.8g 4.2g 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
19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	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.9 g 20.0g 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 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 g
20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 大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え	234 kcal 17.1 g 8.5 g 21.6 g 17.5g 4.1g 2.0 g








★10月21日お届けAの主食は「栗おこわ(150g)」です。★10月27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 	
21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	★ 栗おこわ(150g) 赤魚の照り焼き  大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	255 kcal 18.7 g 8.2 g 25.2 g 19.5g 5.7g 2.0 g	264 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g
22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	さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	248 kcal 17.1 g 9.3 g 22.2 g 17.7g 4.5g 1.8 g	268 kcal 15.2 g 14.3 g 18.5 g 14.2g 4.3g 1.8 g	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 g
23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
24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 ナムル	286 kcal 16.0 g 13.4 g 25.5 g 21.9g 3.6g 1.9 g	236 kcal 15.4 g 12.3 g 15.0 g 11.9g 3.1g 2.0 g	255 kcal 17.4 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g
25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 9.1 g 30.4 g 24.2g 6.2g 1.8 g	253 kcal 15.4 g 10.1 g 24.0 g 19.3g 4.7g 1.9 g	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 g
26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	265 kcal 13.1 g 14.1 g 20.4 g 18.1g 2.3g 1.9 g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g
27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	234 kcal 16.6 g 12.8 g 13.7 g 8.4g 5.3g 1.9 g



★11月3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 		
28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	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	248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.1 g 21.4g 3.7g 2.0 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	272 kcal 10.7 g 15.7 g 21.6 g 16.0g 5.6g 2.0 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
29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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 わかめと蒸し鶏のサラダ	238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	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	264 kcal 14.1 g 13.3 g 20.4 g 17.3g 3.1g 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	252 kcal 16.4 g 11.3 g 19.7 g 15.9g 3.8g 1.9 g
30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	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	244 kcal 16.6 g 11.2 g 18.9 g 15.0g 3.9g 1.9 g	あごだし香る鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	243 kcal 14.5 g 9.4 g 24.4 g 20.3g 4.1g 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和え	285 kcal 14.4 g 10.9 g 31.9 g 29.7g 2.2g 1.9 g
31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	252 kcal 13.4 g 11.2 g 24.5 g 20.9g 3.6g 2.0 g	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ たらのみそ漬け焼き 袖入り大根おろし	215 kcal 18.0 g 8.3 g 14.3 g 10.9g 3.4g 1.9 g
11月1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	さんまの塩焼き  がんもの炊き合わせ わかめの酢の物	268 kcal 16.4 g 16.7 g 11.1 g 7.1g 4.0g 1.9 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	240 kcal 14.4 g 13.0 g 14.7 g 12.1g 2.6g 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ、切干大根煮 ほうれん草ともやしの和え物	242 kcal 16.2 g 10.0 g 19.3 g 15.4g 3.9g 1.9 g
2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	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め キャベツとハムのコールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.7 g 18.9g 4.8g 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	286 kcal 16.4 g 14.1 g 23.1 g 18.6g 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
3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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	255 kcal 16.2 g 8.9 g 25.9 g 21.7g 4.2g 1.6 g	チーズオムレット いんげん炒め キャベツサラダ	271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.7g 4.0g 1.8 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	281 kcal 14.9 g 12.3 g 26.0 g 22.4g 3.6g 2.0 g

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
4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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	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	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
5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	赤魚の西京焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	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	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のお浸し
6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	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	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
7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	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	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
8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	たらと豆腐の生姜みぞれあん いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	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	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス
9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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと錦糸玉子のサラダ	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	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 わかめのマリネサラダ
10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	あじの南蛮漬け 冷奴(きゅうりと大葉和え) 小松菜サラダ	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	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

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 5訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
10月1日	780	792.0	46.1	34.3	70.2	58.0	2277	5.8	2000	359	632	4.5	1246	254	0.90	0.82	13.1	130	247	12.2
2日	764	681.9	43.0	31.1	74.8	65.6	2358	6.0	1520	217	580	2.8	888	154	0.47	0.44	7.7	79	133	9.2
3日	739	951.9	46.2	34.2	64.4	53.2	2196	5.6	1498	278	614	4.0	1220	230	0.58	0.66	7.0	136	254	11.2
4日	724	748.0	39.9	36.1	60.4	46.9	2115	5.4	1449	248	500	3.1	890	338	0.62	0.57	7.5	135	111	13.5
5日	767	846.3	47.0	37.5	59.5	48.5	2274	5.8	1658	305	581	3.9	1177	310	0.45	0.65	9.8	124	131	11.0
6日	768	815.3	45.6	35.9	62.2	51.9	2225	5.7	1633	300	599	3.9	917	130	0.53	0.60	11.1	108	153	10.3
7日	767	800.1	44.4	35.7	67.6	53.9	2284	5.8	1710	351	634	5.1	920	315	0.44	0.69	12.6	130	152	13.7
8日	742	930.2	44.0	31.5	72.4	60.5	2112	5.4	1722	272	610	3.6	1654	116	0.47	0.42	6.9	108	129	11.9
9日	761	851.1	43.4	35.7	62.4	50.7	2248	5.7	1467	213	560	3.6	677	216	0.42	0.60	11.3	146	149	11.7
10日	724	771.7	45.2	34.1	58.2	47.3	2164	5.5	1403	353	667	4.2	1336	327	0.38	0.60	6.9	121	198	10.9
11日	756	837.1	43.7	33.0	70.8	58.7	2210	5.6	1542	305	556	3.1	902	165	0.82	0.50	9.3	144	143	12.1
12日	742	817.6	50.5	26.7	72.5	60.2	2226	5.7	1830	316	653	5.4	1507	226	0.71	0.66	8.1	118	319	12.3
13日	751	825.5	41.0	32.2	70.1	58.6	2301	5.8	1517	257	617	3.0	997	249	0.75	0.52	7.5	134	173	11.5
14日	828	717.3	44.8	44.8	59.3	46.2	2192	5.6	1604	232	617	4.3	789	263	0.56	0.73	12.0	104	138	13.1
15日	723	836.1	45.4	33.2	58.1	45.1	1973	5.0	1701	213	611	3.0	649	261	0.52	0.56	9.2	140	169	13.0
16日	797	749.7	42.5	37.2	73.1	61.0	2279	5.8	1636	300	573	4.8	1247	223	0.71	0.73	11.0	165	258	12.1
17日	729	835.7	46.0	35.6	54.0	42.6	2248	5.7	1656	219	567	2.9	1004	144	0.42	0.58	11.6	97	148	11.4
18日	747	696.8	44.4	36.3	58.6	46.5	2112	5.4	1629	366	605	5.1	1120	193	0.42	0.61	11.5	120	116	12.1
19日	750	753.3	46.3	30.2	72.4	60.5	2218	5.6	1728	221	674	3.7	1226	186	0.54	0.70	8.5	178	315	11.9
20日	718	861.9	46.3	32.9	57.0	45.3	2139	5.4	1692	219	636	2.3	799	186	0.96	0.59	14.1	111	159	11.7
21日	776	862.6	51.9	26.8	78.3	64.3	2280	5.8	1745	243	583	4.1	1188	207	0.53	0.54	9.7	88	122	14.0
22日	753	787.3	48.6	31.8	63.9	49.8	2142	5.4	1630	294	631	5.2	1039	122	0.51	0.75	12.4	72	263	14.1
23日	743	787.9	43.3	39.7	53.9	42.6	2250	5.7	1597	238	618	4.8	1120	246	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
24日	777	747.9	48.8	35.3	64.1	53.4	2290	5.8	1567	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
25日	776	757.6	48.0	30.5	75.4	60.2	2212	5.6	1711	283	614	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	155	126	15.2
26日	749	664.6	46.7	39.2	49.5	40.3	2178	5.5	1538	189	545	2.9	960	249	0.47	0.55	9.6	108	169	9.2
27日	750	851.1	45.5	35.3	61.2	47.1	2061	5.2	1600	317	620	4.8	981	293	0.45	0.59	11.2	128	127	14.1
28日	798	901.7	45.5	38.1	65.9	52.4	2293	5.8	1781	350	563	4.0	1427	303	0.73	0.59	6.7	90	130	13.5
29日	754	782.8	45.7	32.1	68.0	55.6	2270	5.8	1559	357	618	4.8	1422	195	0.42	0.65	11.0	102	215	12.4
30日	772	1002.7	45.5	31.5	75.2	65.0	2304	5.9	1652	223	545	2.9	852	175	0.33	0.42	6.8	108	118	10.2
31日	752	831.1	47.2	36.4	53.6	43.5	2304	5.9	1523	273	632	4.6	896	249	0.90	0.76	10.1	128	285	10.1
平均	757	809.6	45.6	34.4	64.7	52.8	2217	5.6	1629	274	602	3.9	1056	225	0.61	0.62	10.0	123	186	12.0

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
栗おこわ(150g)	309	106.0	6.0	3.5	64.3	63.3	55	0.1	172	15	92	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
ごまパン (あんともろり)	233	16.4	4.7	8.5	34.7	33.4	213	0.5	60	25	54	0.5	1	2	0.05	0.03	0.7	0	0	1.3
ごまパン(オリゴ糖はちみ つシロップとマーガリン)	235	16.2	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	59	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン(オリゴ糖はちみ つシロップとマーガリン)	186	16.1	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	41	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0