









◆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	293 kcal	221 kcal	278 kcal
	たんぱく質	13.0 g	8.0 g	11.7 g
	脂質	16.2 g	11.7 g	12.5 g
	炭水化物	22.2 g	21.8 g	27.8 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 153 mg	リン 163 mg
		<b>464 mg</b>	<b>433 mg</b>	<b>586 mg</b>
2日 (水)	エネルギー	256 kcal	258 kcal	287 kcal
	たんぱく質	11.3 g	10.1 g	10.5 g
	脂質	13.5 g	16.3 g	10.5 g
	炭水化物	21.3 g	16.5 g	36.7 g
	食塩相当量	1.7 g	1.8 g	2.1 g
	カリウム	リン 179 mg	リン 128 mg	リン 163 mg
		<b>442 mg</b>	<b>438 mg</b>	<b>575 mg</b>
3日 (木)	エネルギー	252 kcal	259 kcal	326 kcal
	たんぱく質	13.8 g	10.0 g	10.9 g
	脂質	12.5 g	16.2 g	20.3 g
	炭水化物	21.9 g	19.3 g	25.1 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	2.0 g
	カリウム	リン 204 mg	リン 146 mg	リン 152 mg
		<b>486 mg</b>	<b>388 mg</b>	<b>493 mg</b>
4日 (金)	エネルギー	243 kcal	284 kcal	332 kcal
	たんぱく質	10.7 g	10.7 g	10.5 g
	脂質	11.1 g	14.6 g	23.2 g
	炭水化物	25.0 g	27.8 g	20.1 g
	食塩相当量	1.8 g	1.7 g	1.8 g
	カリウム	リン 95 mg	リン 145 mg	リン 165 mg
		<b>281 mg</b>	<b>609 mg</b>	<b>467 mg</b>
5日 (土)	エネルギー	232 kcal	292 kcal	258 kcal
	たんぱく質	13.6 g	9.0 g	12.0 g
	脂質	11.5 g	18.0 g	16.0 g
	炭水化物	18.2 g	24.2 g	16.8 g
	食塩相当量	1.9 g	1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 172 mg	リン 114 mg	リン 141 mg
		<b>459 mg</b>	<b>496 mg</b>	<b>476 mg</b>
6日 (日)	エネルギー	287 kcal	240 kcal	325 kcal
	たんぱく質	12.4 g	10.4 g	11.8 g
	脂質	17.0 g	10.3 g	17.4 g
	炭水化物	18.8 g	27.4 g	28.3 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 203 mg	リン 131 mg	リン 131 mg
		<b>504 mg</b>	<b>398 mg</b>	<b>510 mg</b>

☆ 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。  
 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 
7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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ リン 186 mg	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g 551 mg リン 183 mg	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.4 g 1.9 g 468 mg リン 148 mg
8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	★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 165 mg	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g 460 mg リン 138 mg	257 kcal 11.6 g 12.2 g 26.0 g 1.8 g 409 mg リン 152 mg
9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	さんまの塩焼き がんもの炊き合わせ わかめときゅうりの酢の物 リン 175 mg	255 kcal 14.5 g 16.5 g 10.8 g 1.8 g 421 mg リン 122 mg	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g 452 mg リン 143 mg
10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	さけの塩焼きと玉子焼き 挽肉入りビーフン炒め オクラのサラダ リン 211 mg	250 kcal 13.5 g 13.5 g 17.7 g 1.7 g 468 mg リン 178 mg	257 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g 1.9 g 246 mg リン 129 mg
11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	かじきのごまだれ コーンコロッケ きゅうりの和え物 リン 186 mg	270 kcal 12.5 g 14.9 g 22.2 g 1.8 g 500 mg リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g 2.0 g 373 mg リン 147 mg
12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	赤魚のみそ漬け焼き 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 164 mg	255 kcal 13.7 g 14.3 g 17.3 g 1.6 g 471 mg リン 181 mg	238 kcal 11.6 g 13.2 g 16.9 g 1.9 g 522 mg リン 118 mg
13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	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 リン 186 mg	209 kcal 11.5 g 6.8 g 24.5 g 1.9 g 497 mg リン 201 mg	249 kcal 12.1 g 11.9 g 21.7 g 2.0 g 514 mg リン 157 mg

☆ 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。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「ミルクパン」「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 
14日 (月)	エネルギー		283 kcal	327 kcal
	たんぱく質	さばの照り焼き	★ ミルクパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	鶏肉の塩麴焼き
	脂質	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	10.7 g	10.5 g
	炭水化物	ブロッコリーの和え物	20.9 g	16.0 g
	食塩相当量		23.8 g	23.2 g
	カリウム	リン 187 mg	1.6 g	1.7 g
		505 mg	リン 136 mg	427 mg
15日 (火)	エネルギー		238 kcal	281 kcal
	たんぱく質	赤魚のレモン醤油焼き	深川風玉子とじ	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ
	脂質	挽肉とキャベツの炒め物	10.1 g	10.7 g
	炭水化物	里芋の柚マヨサラダ	22.9 g	16.7 g
	食塩相当量		2.0 g	22.3 g
	カリウム	リン 163 mg	1.5 g	2.0 g
		504 mg	リン 170 mg	441 mg
16日 (水)	エネルギー		286 kcal	251 kcal
	たんぱく質	さんまの南蛮漬け	オムレツの彩りミートソース	10.7 g
	脂質	がんもの炊き合わせ	16.9 g	12.3 g
	炭水化物	きゅうりと玉子のサラダ	20.6 g	23.5 g
	食塩相当量		2.0 g	1.7 g
	カリウム	リン 167 mg	491 mg	リン 129 mg
			リン 161 mg	454 mg
17日 (木)	エネルギー		252 kcal	254 kcal
	たんぱく質	縹ホッケの塩焼き	水餃子スープ	11.2 g
	脂質	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	14.0 g	10.9 g
	炭水化物	いんげんのサラダ	17.2 g	25.7 g
	食塩相当量		1.6 g	2.0 g
	カリウム	リン 165 mg	500 mg	リン 158 mg
			リン 130 mg	416 mg
18日 (金)	エネルギー		251 kcal	260 kcal
	たんぱく質	さばのしょうが焼き	明太ソースの豆腐ハンバーグ	11.8 g
	脂質	チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物	15.1 g	14.8 g
	炭水化物	ブロッコリーサラダ	16.2 g	19.3 g
	食塩相当量		1.6 g	1.7 g
	カリウム	リン 179 mg	516 mg	リン 135 mg
			リン 181 mg	435 mg
19日 (土)	エネルギー		255 kcal	289 kcal
	たんぱく質	たらの柚香煮	玉子焼きと肉団子	11.3 g
	脂質	男爵コロッケ	10.3 g	17.3 g
	炭水化物	マカロニサラダ	27.7 g	23.9 g
	食塩相当量		2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 186 mg	458 mg	リン 165 mg
			リン 183 mg	459 mg
20日 (日)	エネルギー		250 kcal	273 kcal
	たんぱく質	さけの柚子胡椒焼き	★ ごまパン(あんとマーガリン)	11.3 g
	脂質	コーンコロッケ	13.0 g	15.9 g
	炭水化物	ひじきとオクラの和え物	19.6 g	21.0 g
	食塩相当量		1.6 g	1.6 g
	カリウム	リン 184 mg	410 mg	リン 150 mg
			リン 147 mg	448 mg








はおすすめメニューです。★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。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「栗おこわ」「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 
21日 (月)	エネルギー	★ 栗おこわ(150g)	238 kcal	248 kcal
	たんぱく質	赤魚の照り焼き 	10.3 g	11.3 g
	脂質	切り昆布の煮物、野菜炒め	9.7 g	8.5 g
	炭水化物	春雨の明太マヨサラダ	25.9 g	31.5 g
	食塩相当量		2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 143 mg	472 mg	リン 89 mg
22日 (火)	エネルギー	274 kcal	313 kcal	262 kcal
	たんぱく質	さわらの粕漬け焼き	14.2 g	11.0 g
	脂質	ぜんまいの煮物	14.0 g	19.6 g
	炭水化物	もやしサラダ	20.3 g	23.0 g
	食塩相当量	1.8 g	1.9 g	1.6 g
	カリウム	リン 189 mg	542 mg	リン 134 mg
23日 (水)	エネルギー	273 kcal	263 kcal	258 kcal
	たんぱく質	さばのみそ漬け焼き	10.1 g	11.2 g
	脂質	小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	19.8 g	16.7 g
	炭水化物	大根の和風サラダ	13.1 g	17.2 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 156 mg	476 mg	リン 177 mg
24日 (木)	エネルギー	306 kcal	252 kcal	248 kcal
	たんぱく質	かじきマグロフライ	12.2 g	9.4 g
	脂質	ブロッコリーの塩だれ	14.2 g	16.6 g
	炭水化物	ナムル	31.4 g	15.0 g
	食塩相当量	1.7 g	2.1 g	1.9 g
	カリウム	リン 165 mg	437 mg	リン 140 mg
25日 (金)	エネルギー	236 kcal	269 kcal	282 kcal
	たんぱく質	赤魚の七味焼き	11.9 g	12.5 g
	脂質	青菜入り切干大根煮	11.5 g	11.9 g
	炭水化物	ブロッコリーのわさびマヨ和え	20.4 g	26.9 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.7 g
	カリウム	リン 177 mg	595 mg	リン 142 mg
26日 (土)	エネルギー	251 kcal	263 kcal	273 kcal
	たんぱく質	さけの味噌漬け焼き	10.7 g	12.4 g
	脂質	春雨の炒め物	12.9 g	14.0 g
	炭水化物	わかめとじゃこの和え物	19.9 g	21.2 g
	食塩相当量	1.8 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 178 mg	418 mg	リン 143 mg
27日 (日)	エネルギー	305 kcal	271 kcal	246 kcal
	たんぱく質	さわらの西京焼き	13.0 g	12.0 g
	脂質	ぜんまいの炒り煮	17.5 g	13.9 g
	炭水化物	明太ポテトサラダ	23.5 g	23.9 g
	食塩相当量	1.6 g	1.5 g	1.9 g
	カリウム	リン 168 mg	584 mg	リン 116 mg

☆ はおすすめメニューです。★11月3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 		
28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	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	263 kcal 12.9 g 13.2 g 23.3 g 1.7 g リン 193 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	270 kcal 9.7 g 14.4 g 25.3 g 2.1 g リン 172 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	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g 1.7 g リン 148 mg
29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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮 玉ねぎとわかめのサラダ	268 kcal 12.6 g 12.2 g 26.6 g 1.9 g リン 194 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	262 kcal 9.1 g 14.7 g 23.1 g 2.0 g リン 169 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	316 kcal 10.6 g 20.7 g 20.1 g 1.8 g リン 150 mg
30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	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	291 kcal 12.0 g 16.9 g 22.2 g 1.8 g リン 156 mg	あごだし香る鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	277 kcal 13.5 g 13.4 g 24.4 g 2.0 g リン 143 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	284 kcal 10.3 g 12.1 g 32.8 g 1.8 g リン 161 mg
31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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	287 kcal 13.6 g 17.8 g 15.4 g 2.0 g リン 200 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	260 kcal 11.2 g 15.8 g 18.3 g 1.6 g リン 163 mg	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ かぼちゃの煮物、ブロッコリーのお浸し 袖入り大根おろし	285 kcal 10.5 g 16.9 g 20.8 g 1.5 g リン 137 mg
11月1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	さんまの塩焼き  なすの炒め物 チンゲン菜のからし和え	290 kcal 13.0 g 19.4 g 14.4 g 2.0 g リン 174 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	283 kcal 11.4 g 15.5 g 22.9 g 1.8 g リン 139 mg
2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	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	230 kcal 11.3 g 10.0 g 23.9 g 1.9 g リン 203 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物	281 kcal 12.6 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g リン 119 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	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g 2.0 g リン 151 mg
3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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	313 kcal 12.6 g 14.2 g 32.2 g 1.4 g リン 172 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g リン 174 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.9 g 1.9 g リン 141 mg

☆ 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 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	228 kcal 10.2 g 13.3 g 16.0 g 1.9 g リン 156 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	268 kcal 7.6 g 13.3 g 29.5 g 1.7 g リン 121 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	287 kcal 14.3 g 15.9 g 21.1 g 2.0 g リン 231 mg
5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	赤魚の西京焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ	226 kcal 12.7 g 9.2 g 23.9 g 1.7 g リン 160 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	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g リン 168 mg	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のサラダ	303 kcal 10.9 g 16.1 g 28.8 g 2.0 g リン 166 mg
6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	さわらのレモン醤油焼き ナポリタン キャベツサラダ	293 kcal 13.0 g 16.2 g 22.2 g 1.8 g リン 186 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	221 kcal 8.0 g 11.7 g 21.8 g 1.8 g リン 153 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	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g 2.0 g リン 163 mg
7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	256 kcal 11.3 g 13.5 g 21.3 g 1.7 g リン 179 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ	258 kcal 10.1 g 16.3 g 16.5 g 1.8 g リン 128 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	287 kcal 10.5 g 10.5 g 36.7 g 2.1 g リン 163 mg
8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	252 kcal 13.8 g 12.5 g 21.9 g 1.6 g リン 204 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	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g リン 146 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス 	324 kcal 11.0 g 18.5 g 28.1 g 1.8 g リン 148 mg
9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	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	243 kcal 10.7 g 11.1 g 25.0 g 1.8 g リン 95 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 リン 145 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	332 kcal 10.5 g 23.2 g 20.1 g 1.8 g リン 165 mg
10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	あじの南蛮漬け 冷奴(きゅうりと大葉和え) 小松菜サラダ	232 kcal 13.7 g 11.5 g 18.3 g 1.9 g リン 173 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 リン 112 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	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g リン 141 mg

# 栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

\* 五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	792	757.5	32.7	40.4	71.8	61.5	2182	5.5	1483	319	502	3.2	884	173	0.64	0.61	8.5	156	164	10.3
2日	801	670.5	31.9	40.3	74.5	63.9	2226	5.7	1455	246	470	2.7	1101	192	0.30	0.41	5.7	66	55	10.6
3日	837	941.1	34.7	49.0	66.3	56.1	2179	5.5	1367	253	502	3.8	989	175	0.38	0.51	5.3	119	244	10.2
4日	859	728.5	31.9	48.9	72.9	59.1	2084	5.3	1357	233	405	3.3	1020	334	0.57	0.47	6.5	134	77	13.8
5日	782	812.7	34.6	45.5	59.2	48.1	2240	5.7	1431	295	427	3.3	1266	290	0.30	0.53	6.6	109	102	11.1
6日	852	770.9	34.6	44.7	74.5	64.5	2186	5.6	1412	288	465	3.6	834	113	0.43	0.48	7.4	121	106	10.0
7日	788	768.6	34.2	42.8	68.1	55.2	2187	5.6	1465	319	517	4.6	867	248	0.38	0.58	9.0	158	88	12.9
8日	853	849.9	32.3	45.0	79.3	68.5	2115	5.4	1449	166	455	2.8	1297	69	0.38	0.38	4.7	157	82	10.8
9日	805	837.2	35.3	44.8	62.6	51.0	2107	5.4	1340	213	440	3.3	704	215	0.32	0.53	9.6	130	119	11.6
10日	792	722.1	35.6	43.4	63.4	52.6	2109	5.4	1124	313	518	4.3	1020	147	0.34	0.47	6.7	74	135	10.8
11日	795	784.3	34.6	41.4	71.4	59.7	2204	5.6	1314	237	453	2.6	766	177	0.48	0.44	8.3	131	117	11.7
12日	795	774.7	34.0	43.7	62.5	51.1	2140	5.4	1453	263	463	3.8	1339	170	0.44	0.42	5.8	98	187	11.4
13日	794	816.6	35.1	41.0	66.9	55.5	2258	5.7	1423	238	544	3.2	971	243	0.58	0.46	6.0	125	158	11.4
14日	890	662.0	33.4	53.9	65.7	53.0	2049	5.2	1414	250	494	3.7	782	225	0.51	0.63	8.4	131	96	12.7
15日	788	783.9	32.8	42.2	66.4	53.6	1984	5.0	1467	202	488	2.8	673	244	0.51	0.46	6.3	124	118	12.8
16日	853	716.3	32.3	46.8	74.5	63.5	2111	5.4	1448	252	457	4.7	1276	164	0.48	0.63	8.7	156	204	11.0
17日	792	815.3	35.0	44.7	59.7	47.9	2214	5.6	1396	198	453	2.2	816	156	0.39	0.50	8.5	83	122	11.8
18日	826	708.6	32.7	49.7	59.6	46.7	2094	5.3	1395	376	495	5.4	1074	184	0.38	0.55	8.0	105	77	12.9
19日	794	701.4	35.0	41.1	71.9	59.1	2165	5.5	1452	213	534	3.5	1242	186	0.47	0.61	6.8	153	254	12.8
20日	850	834.4	34.4	49.6	63.6	51.7	2021	5.1	1398	233	481	2.2	756	208	0.56	0.42	9.3	106	106	11.9
21日	806	824.0	31.7	38.6	78.8	66.0	2238	5.7	1318	250	379	3.6	1192	102	0.21	0.36	5.3	104	83	12.8
22日	849	753.6	35.3	46.0	69.3	54.7	2092	5.3	1456	236	491	3.7	1137	111	0.43	0.62	9.6	68	231	14.6
23日	794	765.7	34.6	49.3	52.6	42.0	2203	5.6	1425	230	537	4.2	934	135	0.84	0.82	8.3	129	379	10.6
24日	806	716.2	32.0	43.6	68.7	57.9	2237	5.7	1368	195	428	3.4	717	171	0.54	0.57	8.7	171	163	10.8
25日	787	734.6	35.2	41.0	66.8	52.2	2163	5.5	1494	260	474	3.6	822	279	0.80	0.46	7.0	138	96	14.6
26日	787	626.4	34.3	41.0	66.5	56.2	2108	5.4	1338	197	424	2.6	977	172	0.41	0.42	8.1	92	84	10.3
27日	822	807.1	34.6	45.1	68.7	56.2	2007	5.1	1467	211	496	3.5	923	144	0.47	0.45	8.6	117	84	12.5
28日	818	706.1	34.4	42.7	72.2	58.7	2174	5.5	1474	363	513	3.6	1311	205	0.64	0.45	5.7	83	81	13.5
29日	846	812.9	32.3	47.6	69.8	57.0	2246	5.7	1465	376	513	4.8	1499	200	0.40	0.53	7.4	115	171	12.8
30日	852	814.2	35.8	42.4	79.4	69.1	2201	5.6	1468	214	460	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
31日	832	806.1	35.3	50.5	54.5	43.3	2016	5.1	1441	268	500	5.5	1021	251	0.70	0.72	8.8	168	236	11.2
平均	817	768.5	34.0	44.7	67.8	56.0	2146	5.5	1412	255	477	3.6	1004	189	0.47	0.51	7.4	119	138	11.8

※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(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
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 (あんともーガリン)	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