












☆ 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 	
11月1日 (金)	エネルギー	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	219 kcal	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物
	たんぱく質		13.0 g	11.4 g	
	脂質	19.4 g	11.4 g	11.4 g	15.5 g
	炭水化物	14.4 g	18.3 g	18.3 g	22.9 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 174 mg	リン 121 mg	リン 139 mg	366 mg
2日 (土)	エネルギー	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	281 kcal	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
	たんぱく質		11.3 g	12.6 g	
	脂質	10.0 g	16.2 g	16.2 g	13.3 g
	炭水化物	23.9 g	21.7 g	21.7 g	28.2 g
	食塩相当量	1.9 g	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 203 mg	リン 119 mg	リン 151 mg	556 mg
3日 (日)	エネルギー	★ 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	260 kcal	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル
	たんぱく質		12.6 g	9.6 g	
	脂質	14.2 g	15.3 g	15.3 g	10.9 g
	炭水化物	32.2 g	22.0 g	22.0 g	25.9 g
	食塩相当量	1.4 g	1.9 g	1.9 g	1.9 g
	カリウム	リン 172 mg	リン 174 mg	リン 141 mg	422 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





☆ はおすすめメニューです。★11月13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 		
11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 131 mg	240 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.8 g 398 mg	トマトチキンカレー 野菜のあんかけ きゅうりと玉子のサラダ リン 131 mg	325 kcal 11.8 g 17.4 g 28.3 g 2.0 g 510 mg
12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	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 183 mg	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.4 g 1.9 g 468 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
13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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらふくニエル 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	豆腐の五目うま煮 煮物、もやし炒め 春雨サラダ リン 127 mg	232 kcal 10.8 g 11.5 g 22.8 g 1.9 g 348 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ ★ リン 151 mg	350 kcal 10.0 g 20.6 g 30.1 g 1.9 g 660 mg
14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	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 122 mg	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g 452 mg	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 リン 143 mg	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g 1.6 g 467 mg
15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	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 178 mg	257 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g 1.9 g 246 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
16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	かじきのごまだれ コーンコロケ 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	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 373 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 26.7 g 1.8 g 441 mg
17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	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖こしょう和え リン 181 mg	238 kcal 11.6 g 13.2 g 16.9 g 1.9 g 522 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





☆ はおすすめメニューです。★11月19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。★11月23日お届けBの主食は「赤飯(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「ミルクパン」「赤飯」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 		
18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	209 kcal 11.5 g 6.8 g 24.5 g 1.9 g リン 186 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	249 kcal 12.1 g 11.9 g 21.7 g 2.0 g リン 201 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	336 kcal 11.5 g 22.3 g 20.7 g 1.9 g リン 157 mg
19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	283 kcal 12.2 g 17.0 g 18.7 g 1.9 g リン 187 mg	★ 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、ビーフン炒め コールスローサラダ	327 kcal 10.7 g 20.9 g 23.8 g 1.6 g リン 136 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	280 kcal 10.5 g 16.0 g 23.2 g 1.7 g リン 171 mg
20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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚マヨサラダ	230 kcal 11.4 g 10.8 g 20.9 g 1.8 g リン 160 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根サラダ	281 kcal 10.4 g 16.7 g 22.3 g 2.0 g リン 159 mg	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 いんげんのからし和え	271 kcal 10.8 g 15.4 g 21.3 g 1.9 g リン 159 mg
21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 2.0 g リン 167 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 1.7 g リン 129 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 リン 129 mg
22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	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのサラダ	252 kcal 12.8 g 14.0 g 17.2 g 1.6 g リン 163 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 リン 130 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	286 kcal 11.0 g 19.8 g 16.8 g 2.0 g リン 158 mg
23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 リン 179 mg	★ 赤飯(150g) あごだし香るおでん 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	225 kcal 9.6 g 12.8 g 17.4 g 2.0 g リン 82 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 リン 135 mg
24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 リン 186 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	289 kcal 11.3 g 17.3 g 23.9 g 1.9 g リン 183 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	250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.3 g 1.7 g リン 165 mg

★11月25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「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 			
25日 (月)	エネルギー		250 kcal	★ごまパン(あんとマーガリン)	273 kcal		327 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	11.2 g
	脂質	コーンコロケ	13.0 g	きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮	15.9 g	大根の肉みそあんかけ	20.7 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	23.0 g
	食塩相当量		1.6 g		1.6 g		1.9 g
	カリウム	リン 184 mg	410 mg	リン 147 mg	448 mg	リン 150 mg	540 mg
26日 (火)	エネルギー		238 kcal		248 kcal		320 kcal
	たんぱく質	赤魚の照り焼き	10.3 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	9.7 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	25.9 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		2.0 g		1.9 g		1.8 g
	カリウム	リン 143 mg	472 mg	リン 89 mg	405 mg	リン 147 mg	441 mg
27日 (水)	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	ポークビーンズとオムレツ	11.0 g	筑前煮	10.1 g
	脂質	ぜんまいの煮物	14.0 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	19.6 g	ビーフン炒め	12.4 g
	炭水化物	もやしサラダ	20.3 g	きゅうりのサラダ	23.0 g	ひじきの和風サラダ	26.0 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 168 mg	446 mg	リン 134 mg	468 mg
28日 (木)	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	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	11.2 g	酢豚	13.3 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	なすの揚げ煮、アスパラ炒め	16.7 g	チンゲン菜の彩り炒め	12.8 g
	炭水化物	大根の和風サラダ	13.1 g	根菜のサラダ	17.2 g	コールスローサラダ	22.3 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 204 mg	430 mg	リン 177 mg	519 mg
29日 (金)	エネルギー		308 kcal		252 kcal		249 kcal
	たんぱく質	かじきマグロフライ	12.1 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	9.3 g	鶏肉の西京焼き	10.2 g
	脂質	ブロッコリーの塩だれ	14.6 g	大根のかに湯葉あんかけ	16.6 g	なすとピーマンの炒め物	13.1 g
	炭水化物	ナムル	31.4 g	わかめサラダ	14.9 g	チンゲン菜の和え物	22.0 g
	食塩相当量		1.5 g		2.0 g		1.5 g
	カリウム	リン 164 mg	436 mg	リン 122 mg	383 mg	リン 136 mg	537 mg
30日 (土)	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	豆のキーマカレー	12.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め	10.8 g
	脂質	青菜入り切干大根煮	11.5 g	野菜の煮物、白菜炒め	11.9 g	餃子、いんげん炒め	17.6 g
	炭水化物	ブロッコリーのわさびマヨ和え	20.4 g	春雨サラダ	26.9 g	菜の花のおかか和え	19.5 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 155 mg	471 mg	リン 142 mg	428 mg
12月1日 (日)	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	麻婆豆腐	12.4 g	鶏肉のトマトソース	11.2 g
	脂質	春雨の炒め物	12.9 g	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	14.0 g	きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め	14.1 g
	炭水化物	わかめとじゃこの和え物	19.9 g	ひじきの梅風味サラダ	21.2 g	ポテトサラダ	25.4 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 103 mg	481 mg	リン 143 mg	439 mg

★12月2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 		
2日 (月)	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	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	12.0 g	和風ハンバーグ
	脂質	ぜんまいの炒り煮	17.5 g	野菜のポトフ風	13.9 g	ビーフン炒め
	炭水化物	明太ポテトサラダ	23.5 g	たらのムニエル	23.9 g	大根おろし
	食塩相当量		1.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	1.5 g	
	カリウム	リン 168 mg	584 mg	リン 212 mg	533 mg	リン 116 mg
3日 (火)	エネルギー		263 kcal	270 kcal	285 kcal	
	たんぱく質	たらの煮付け	12.9 g	揚げだし高野豆腐	9.7 g	豚肉の生姜焼き
	脂質	キャベツと豚肉の炒め物	13.2 g	つくね煮	14.4 g	野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め
	炭水化物	かぼちゃとさつまいものサラダ	23.3 g	小松菜の柚こしょう和え	25.3 g	マカロニサラダ
	食塩相当量		1.7 g		2.1 g	
	カリウム	リン 193 mg	642 mg	リン 172 mg	440 mg	リン 148 mg
4日 (水)	エネルギー		268 kcal	262 kcal	316 kcal	
	たんぱく質	かじきのしょうが蒸し	12.6 g	チーズオムレットとソーセージ	9.1 g	牛肉の赤ワイン煮
	脂質	ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮	12.2 g	のっぺい煮	14.7 g	小松菜の炒め物
	炭水化物	玉ねぎとわかめのサラダ	26.6 g	もやしときゅうりのサラダ	23.1 g	春雨サラダ
	食塩相当量		1.9 g		2.0 g	
	カリウム	リン 194 mg	559 mg	リン 169 mg	463 mg	リン 150 mg
5日 (木)	エネルギー		291 kcal	277 kcal	284 kcal	
	たんぱく質	赤魚の粕漬け焼き	12.0 g	あごだし香る鶏鍋風	13.5 g	とんかつ
	脂質	キャベツのオイスターソース炒め	16.9 g	野菜の煮物	13.4 g	チンゲン菜とコーンの炒め物
	炭水化物	マカロニサラダ	22.2 g	明太ポテトサラダ	24.4 g	切干大根の梅おかか和え
	食塩相当量		1.8 g		2.0 g	
	カリウム	リン 156 mg	377 mg	リン 143 mg	603 mg	リン 161 mg
6日 (金)	エネルギー		287 kcal	260 kcal	285 kcal	
	たんぱく質	さばの味噌煮	13.6 g	玉子焼きと焼売三種	11.2 g	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ
	脂質	白菜の彩り炒め	17.8 g	キャベツとアスパラの炒め物	15.8 g	かぼちゃの煮物、ブロッコリーのお浸し
	炭水化物	いんげんのごま和え	15.4 g	ひじきとオクラの和え物	18.3 g	袖入り大根おろし
	食塩相当量		2.0 g		1.6 g	
	カリウム	リン 200 mg	599 mg	リン 163 mg	380 mg	リン 137 mg
7日 (土)	エネルギー		280 kcal	219 kcal	283 kcal	
	たんぱく質	さけの柚香焼き	11.3 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	11.4 g	鶏肉の梅だれのせ
	脂質	なすの炒め物	15.8 g	いんげん炒め、ぜんまい煮	11.4 g	メンチカツ
	炭水化物	ブロッコリーの錦糸和え	24.3 g	きゅうりの和え物	18.3 g	小松菜ともやしの和え物
	食塩相当量		2.0 g		1.9 g	
	カリウム	リン 202 mg	579 mg	リン 121 mg	451 mg	リン 139 mg
8日 (日)	エネルギー		230 kcal	281 kcal	278 kcal	
	たんぱく質	たらの西京焼き	11.3 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	12.6 g	豚肉と彩り野菜のカレー
	脂質	チンゲン菜と筍の炒め物	10.0 g	もやしと青菜の中華炒め	16.2 g	じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め
	炭水化物	キャベツとハムのコールスローサラダ	23.9 g	菜の花の和え物	21.7 g	ひじきとコーンのサラダ
	食塩相当量		1.9 g		1.8 g	
	カリウム	リン 203 mg	509 mg	リン 119 mg	341 mg	リン 151 mg

特殊食品デザート 一覧表

1日のエネルギー指示量が1800kcalの方向けです。

11月1日	金	ゼリー(メロン)
11月2日	土	ムース(いちごミルク味)
11月3日	日	ゼリー(モモ)
11月4日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
11月5日	火	ゼリー(ブルーベリー)
11月6日	水	ゼリー(オレンジ)
11月7日	木	ムース(バナナ味)
11月8日	金	ゼリー(ウメ)
11月9日	土	ゼリー(メロン)
11月10日	日	ムース(いちごミルク味)
11月11日	月	ゼリー(モモ)
11月12日	火	ゼリー(ブルーベリー)
11月13日	水	ゼリー(アップルとぶどう)

11月14日	木	ゼリー(オレンジ)
11月15日	金	ムース(バナナ味)
11月16日	土	ゼリー(ウメ)
11月17日	日	ゼリー(メロン)
11月18日	月	ムース(いちごミルク味)
11月19日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
11月20日	水	ゼリー(モモ)
11月21日	木	ゼリー(ブルーベリー)
11月22日	金	ゼリー(オレンジ)
11月23日	土	ムース(バナナ味)
11月24日	日	ゼリー(ウメ)
11月25日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
11月26日	火	ゼリー(メロン)

11月27日	水	ムース(いちごミルク味)
11月28日	木	ゼリー(モモ)
11月29日	金	ゼリー(ブルーベリー)
11月30日	土	ゼリー(オレンジ)
12月1日	日	ムース(バナナ味)
12月2日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
12月3日	火	ゼリー(ウメ)
12月4日	水	ゼリー(メロン)
12月5日	木	ムース(いちごミルク味)
12月6日	金	ゼリー(モモ)
12月7日	土	ゼリー(ブルーベリー)
12月8日	日	ゼリー(オレンジ)

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ゼリー(アップルとぶどう)	160	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)	150	0.0	0.0	37.5	-	0.0	2~8	1~3
ゼリー(ウメ)							0~5	0~3
ゼリー(モモ)							1~7	0~3
ゼリー(ブルーベリー)							2~6	0~3
ゼリー(メロン)							4~11	1~3
ムース(いちごミルク味)	160	0.2	8.0	21.8	20	0.05	17	10
ムース(バナナ味)								

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)
11月1日	792	872.2	35.8	46.3	55.6	43.4	2229	5.7	1319	250	434	4.1	618	177	0.50	0.61	10.3	131	108	12.2
2日	789	844.3	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1406	276	473	3.2	882	225	0.64	0.47	6.3	118	75	13.1
3日	824	603.6	33.3	40.4	80.1	69.5	2092	5.3	1423	323	487	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
4日	783	721.5	32.1	42.5	66.6	54.9	2183	5.5	1506	305	508	4.3	1183	175	0.43	0.48	6.5	104	98	11.7
5日	827	805.8	35.4	44.2	70.9	57.4	2200	5.6	1476	374	494	4.7	1052	166	0.56	0.43	6.4	110	87	13.5
6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
7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
8日	835	936.3	34.8	47.2	69.3	58.7	2116	5.4	1392	247	498	3.9	988	152	0.38	0.52	5.3	128	244	10.6
9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
10日	782	812.7	34.7	45.5	59.3	48.3	2240	5.7	1424	296	426	3.3	1268	291	0.30	0.53	6.7	110	102	11.0
11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
12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
13日	843	832.3	31.2	45.6	76.9	66.1	2144	5.4	1468	187	443	2.6	1335	80	0.36	0.37	4.6	142	83	10.8
14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
15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
16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
17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
18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
19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
20日	782	814.3	32.6	42.9	64.5	51.5	2245	5.7	1492	239	489	3.4	913	231	0.47	0.45	6.1	113	118	13.0
21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
22日	792	815.3	35.0	44.7	59.7	47.9	2214	5.6	1390	198	451	2.2	816	156	0.39	0.50	8.5	83	122	11.8
23日	791	835.9	30.5	47.7	57.7	46.6	2231	5.7	1277	296	396	4.4	1055	168	0.27	0.44	7.2	88	73	11.1
24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
25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
26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
27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
28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
29日	809	714.0	31.6	44.3	68.3	57.5	1974	5.0	1356	193	422	3.4	717	171	0.54	0.57	8.7	173	163	10.8
30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
平均	812	774.4	33.8	44.3	67.8	56.0	2160	5.5	1405	259	472	3.5	976	186	0.48	0.52	7.4	120	137	11.9

※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
赤飯(150g)	298	100.5	6.3	3.9	60.9	60.4	55	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
ごまパン (あんとマーガリン)	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