












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 (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	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 265 kcal 13.1 g 14.1 g 20.4 g 18.1g 2.3g 1.9 g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ 254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g

★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。

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 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	★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	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし
		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
3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	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	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	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
		248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.1 g 21.4g 3.7g 2.0 g	272 kcal 10.7 g 15.7 g 21.6 g 16.0g 5.6g 2.0 g	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 g
4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	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	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	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ
		238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	264 kcal 14.1 g 13.3 g 20.4 g 17.3g 3.1g 2.0 g	252 kcal 16.4 g 11.3 g 19.7 g 15.9g 3.8g 1.9 g
5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	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	あごだし香る鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	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
		244 kcal 16.6 g 11.2 g 18.9 g 15.0g 3.9g 1.9 g	243 kcal 14.5 g 9.4 g 24.4 g 20.3g 4.1g 2.0 g	285 kcal 14.4 g 10.9 g 31.9 g 29.7g 2.2g 1.9 g
6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	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	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	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
		285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g 1.9 g	252 kcal 13.4 g 11.2 g 24.5 g 20.9g 3.6g 2.0 g	215 kcal 18.0 g 8.3 g 14.3 g 10.9g 3.4g 1.9 g
7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	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	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
		223 kcal 16.0 g 9.0 g 18.8 g 12.1g 6.7g 1.8 g	240 kcal 14.4 g 13.0 g 14.7 g 12.1g 2.6g 1.9 g	242 kcal 16.2 g 10.0 g 19.3 g 15.4g 3.9g 1.9 g
8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	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	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
		232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.7 g 18.9g 4.8g 2.0 g	286 kcal 16.4 g 14.1 g 23.1 g 18.6g 4.5g 1.9 g	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g 2.0 g








★12月9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 	
9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	★ 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	271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.7g 4.0g 1.8 g	281 kcal 14.9 g 12.3 g 26.0 g 22.4g 3.6g 2.0 g
10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	254 kcal 18.5 g 7.9 g 27.1 g 22.7g 4.4g 2.0 g	220 kcal 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.9 g	290 kcal 15.9 g 11.4 g 30.3 g 23.4g 6.9g 1.9 g
11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	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	251 kcal 18.0 g 10.3 g 19.5 g 16.5g 3.0g 1.9 g	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 g	261 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.2g 2.7g 2.0 g
12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	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	275 kcal 12.4 g 8.8 g 35.4 g 32.2g 3.2g 2.0 g
13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	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	252 kcal 15.3 g 9.5 g 25.8 g 22.2g 3.6g 1.8 g
14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	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	225 kcal 16.2 g 9.6 g 18.2 g 13.9g 4.3g 1.8 g
15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 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	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.8g 3.1g 2.0 g



はおすすめメニューです。★12月18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 
16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	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	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
		248 kcal 13.2 g 12.7 g 18.3 g 15.3g 3.0g 1.5 g	233 kcal 15.7 g 11.8 g 15.8 g 11.8g 4.0g 1.5 g	278 kcal 16.2 g 10.6 g 27.4 g 24.1g 3.3g 2.0 g
17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
		255 kcal 16.2 g 12.6 g 19.7 g 15.0g 4.7g 1.9 g	238 kcal 14.1 g 9.0 g 24.7 g 20.1g 4.6g 2.0 g	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g 2.0 g
18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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらふくのムニエル 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 ツナコーン春雨サラダ 	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 切干大根の和風マリネ
		259 kcal 14.9 g 14.4 g 17.5 g 14.0g 3.5g 1.6 g	260 kcal 14.2 g 11.4 g 26.2 g 22.6g 3.6g 1.9 g	232 kcal 16.7 g 6.1 g 28.4 g 23.6g 4.8g 2.0 g
19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	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
		289 kcal 16.0 g 17.1 g 15.9 g 12.8g 3.1g 2.0 g	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g 1.9 g	251 kcal 15.7 g 6.7 g 31.5 g 27.3g 4.2g 1.9 g
20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
		267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.2g 2.6g 1.7 g	225 kcal 16.4 g 10.5 g 16.5 g 12.2g 4.3g 1.8 g	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g 1.9 g
21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
		251 kcal 12.5 g 12.8 g 21.6 g 17.8g 3.8g 1.8 g	248 kcal 14.1 g 11.7 g 21.8 g 18.8g 3.0g 1.9 g	257 kcal 17.1 g 8.5 g 27.4 g 22.1g 5.3g 2.0 g
22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 ほうれん草の袖こしょう和え	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
		257 kcal 18.2 g 7.9 g 27.6 g 23.2g 4.4g 1.8 g	236 kcal 19.0 g 9.3 g 18.4 g 14.1g 4.3g 1.9 g	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。 ★12月24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。★12月28日お届けBの主食は「赤飯(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 
23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
		239 kcal 15.2 g 6.8 g 27.6 g 24.3g 3.3g 2.0 g	249 kcal 11.9 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g 1.9 g	263 kcal 13.9 g 13.5 g 20.8 g 16.5g 4.3g 1.9 g
24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	★ ミルクパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) ハンバーグ & 目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	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
		293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g 1.9 g	277 kcal 11.1 g 13.7 g 27.4 g 24.2g 3.2g 1.7 g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 g
25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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	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
		260 kcal 16.0 g 11.4 g 21.5 g 17.4g 4.1g 1.9 g	225 kcal 11.3 g 12.5 g 18.0 g 12.6g 5.4g 2.0 g	280 kcal 17.5 g 12.8 g 22.1 g 18.1g 4.0g 1.8 g
26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	さけのみそ照り焼き がんもの炊き合わせ きゅうりと玉子のサラダ	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	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 紅白なます
		261 kcal 14.3 g 10.0 g 28.4 g 24.0g 4.4g 1.7 g	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.8g 3.7g 1.8 g	263 kcal 17.3 g 9.9 g 27.6 g 22.3g 5.3g 1.9 g
27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	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	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	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
		229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	226 kcal 14.6 g 9.0 g 20.4 g 17.4g 3.0g 2.0 g	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 g
28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	★ 赤飯(150g) おでん 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	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
		233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g 1.7 g	209 kcal 14.9 g 8.8 g 17.7 g 15.1g 2.6g 2.0 g	258 kcal 15.8 g 10.8 g 23.7 g 19.6g 4.1g 2.0 g
29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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	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
		263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g 2.0 g	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.9 g 20.0g 3.9g 1.9 g	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 g



はおすすめメニューです。★12月30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 
30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 ピリ辛鍋風あったか豆腐 いんげんのごま和え
31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
2020年 1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	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	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
2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
3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	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ
4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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 チンゲン菜の和え物
5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	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のおかか和え

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)
12月1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
2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
3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
4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
5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
6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
7日	705	992.8	46.6	32.0	52.8	39.6	2216	5.6	1609	247	581	3.6	755	260	0.61	0.56	11.0	65	150	13.2
8日	785	842.4	47.6	33.7	71.4	58.0	2334	5.9	1542	292	600	3.6	835	272	0.82	0.61	8.3	126	129	13.4
9日	807	692.0	46.9	36.5	69.6	57.8	2126	5.4	1693	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
10日	764	887.2	49.5	28.5	75.5	60.8	2267	5.8	1823	408	659	5.4	1451	176	0.81	0.55	9.0	101	122	14.7
11日	782	826.9	47.7	38.2	60.8	49.9	2253	5.7	1598	298	570	3.8	1222	304	0.44	0.65	10.0	122	134	10.9
12日	764	682.3	42.9	31.1	74.8	65.6	2322	5.9	1518	217	580	2.8	888	154	0.47	0.44	7.7	79	133	9.2
13日	749	946.0	44.8	34.2	67.3	56.7	2171	5.5	1477	231	583	3.5	1053	135	0.56	0.61	6.7	134	254	10.6
14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
15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
16日	759	812.1	45.1	35.1	61.5	51.2	2007	5.1	1617	298	594	3.8	917	129	0.53	0.60	11.1	108	153	10.3
17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
18日	751	898.6	45.8	31.9	72.1	60.2	2158	5.5	1765	276	632	3.8	1608	119	0.48	0.43	7.7	104	131	11.9
19日	782	871.7	43.0	36.1	67.2	56.4	2304	5.9	1565	199	571	3.5	794	282	0.48	0.64	10.2	143	152	10.8
20日	724	771.6	45.2	34.1	58.2	47.3	2164	5.5	1412	352	667	4.2	1314	327	0.38	0.60	6.9	120	198	10.9
21日	756	837.0	43.7	33.0	70.8	58.7	2210	5.6	1550	305	556	3.1	883	165	0.82	0.50	9.3	143	143	12.1
22日	742	817.3	50.5	26.7	72.5	60.2	2226	5.7	1848	315	653	5.4	1462	226	0.71	0.66	8.1	116	319	12.3
23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
24日	807	681.7	43.0	41.3	65.2	52.4	2203	5.6	1692	186	563	3.7	494	243	0.55	0.73	10.8	147	118	12.8
25日	765	877.7	44.8	36.7	61.6	48.1	2257	5.7	1726	284	625	4.2	1096	246	0.52	0.59	9.5	141	164	13.5
26日	767	705.3	44.4	30.3	79.5	66.1	2113	5.4	1669	311	629	5.0	1261	238	0.77	0.64	9.7	135	257	13.4
27日	729	835.7	46.0	35.6	54.0	42.6	2248	5.7	1653	219	565	2.9	995	144	0.42	0.58	11.6	96	148	11.4
28日	700	867.5	44.1	34.0	53.3	42.8	2242	5.7	1586	289	527	4.3	1088	181	0.32	0.55	11.3	116	118	10.5
29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
30日	724	861.1	47.7	34.5	53.7	42.6	2096	5.3	1581	208	631	2.1	776	186	0.94	0.57	13.7	103	155	11.1
31日	760	764.4	43.9	33.9	66.2	55.1	2165	5.5	1809	299	619	4.6	1243	173	0.56	0.58	11.8	97	145	11.1
平均	757	820.1	45.4	34.1	65.2	53.4	2216	5.6	1638	281	601	3.9	1057	224	0.60	0.60	9.7	118	175	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(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
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