













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		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		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		
	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		リン 116 mg	
			584 mg		533 mg	350 mg
3日 (火)	エネルギー		263 kcal	270 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		リン 148 mg	
			642 mg		440 mg	392 mg
4日 (水)	エネルギー		268 kcal	262 kcal		
	たんぱく質	かじきのしょうが蒸し	12.6 g	チーズオムレツとソーセージ	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		リン 150 mg	
			559 mg		463 mg	443 mg
5日 (木)	エネルギー		291 kcal	277 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		リン 143 mg	
			377 mg		603 mg	488 mg
6日 (金)	エネルギー		287 kcal	260 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		リン 163 mg	
			599 mg		380 mg	462 mg
7日 (土)	エネルギー		280 kcal	219 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		リン 121 mg	
			579 mg		451 mg	366 mg
8日 (日)	エネルギー		230 kcal	281 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		リン 119 mg	
			509 mg		341 mg	556 mg





☆ はおすすめメニューです。★12月9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 	
9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	★ 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	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g リン 174 mg	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.9 g 1.9 g リン 141 mg
10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	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g リン 168 mg	303 kcal 10.9 g 16.1 g 28.8 g 2.0 g リン 166 mg
11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	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	246 kcal 14.2 g 12.2 g 19.4 g 1.9 g リン 162 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g 1.9 g リン 112 mg	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g リン 141 mg
12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	258 kcal 10.1 g 16.3 g 16.5 g 1.8 g リン 128 mg	287 kcal 10.4 g 10.5 g 36.7 g 2.0 g リン 163 mg
13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	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g リン 146 mg	324 kcal 11.0 g 18.5 g 28.1 g 1.8 g リン 148 mg
14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	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g 1.7 g リン 145 mg	332 kcal 10.5 g 23.2 g 20.1 g 1.8 g リン 165 mg
15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 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	221 kcal 8.0 g 11.7 g 21.8 g 1.8 g リン 153 mg	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g 2.0 g リン 163 mg





☆ 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。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 		
16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	280 kcal 12.2 g 16.4 g 18.5 g 1.5 g リン 201 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 10.1 g 10.1 g 27.3 g 1.5 g リン 128 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	325 kcal 11.8 g 17.4 g 28.3 g 2.0 g リン 131 mg
17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	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g リン 186 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	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.4 g 1.9 g リン 148 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 リン 148 mg
18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) たらふくのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g リン 165 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ 	207 kcal 12.4 g 8.1 g 22.6 g 1.9 g リン 151 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	350 kcal 10.0 g 20.6 g 30.1 g 1.9 g リン 151 mg
19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	288 kcal 13.2 g 17.9 g 17.3 g 2.0 g リン 170 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	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g リン 143 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	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g 1.6 g リン 143 mg
20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	250 kcal 13.6 g 13.5 g 17.7 g 1.7 g リン 211 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	257 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g 1.9 g リン 129 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	285 kcal 10.8 g 15.4 g 25.1 g 1.8 g リン 129 mg
21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	270 kcal 12.5 g 14.9 g 22.2 g 1.8 g リン 186 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 リン 147 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 26.7 g 1.8 g リン 147 mg
22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	255 kcal 13.7 g 14.3 g 17.3 g 1.6 g リン 164 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	238 kcal 11.6 g 13.2 g 16.9 g 1.9 g リン 118 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	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g 1.9 g リン 118 mg

☆ 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。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 
23日 (月)	エネルギー		209 kcal	249 kcal
	たんぱく質	たらの柚子胡椒南蛮漬け	11.5 g	12.1 g
	脂質	オクラと湯葉のジュレがけ	6.8 g	11.9 g
	炭水化物	3種野菜の煮物	24.5 g	21.7 g
	食塩相当量		1.9 g	2.0 g
	カリウム	リン 186 mg	497 mg	リン 157 mg
24日 (火)	エネルギー		283 kcal	295 kcal
	たんぱく質	さばの照り焼き	12.2 g	11.6 g
	脂質	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	17.0 g	15.6 g
	炭水化物	ブロッコリーの和え物	18.7 g	26.3 g
	食塩相当量		1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 187 mg	505 mg	リン 171 mg
25日 (水)	エネルギー		230 kcal	281 kcal
	たんぱく質	赤魚の煮付け	11.4 g	10.4 g
	脂質	挽肉とキャベツの炒め物	10.8 g	16.7 g
	炭水化物	里芋の柚マヨサラダ	20.9 g	22.3 g
	食塩相当量		1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 160 mg	520 mg	リン 159 mg
26日 (木)	エネルギー		247 kcal	251 kcal
	たんぱく質	さけのみそ照り焼き	12.5 g	10.7 g
	脂質	がんもの炊き合わせ	13.4 g	12.3 g
	炭水化物	きゅうりのサラダ	18.7 g	23.5 g
	食塩相当量		1.7 g	1.7 g
	カリウム	リン 200 mg	529 mg	リン 128 mg
27日 (金)	エネルギー		252 kcal	254 kcal
	たんぱく質	縹ホッケの塩焼き	12.8 g	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 163 mg	494 mg	リン 158 mg
28日 (土)	エネルギー		251 kcal	225 kcal
	たんぱく質	さばのしょうが焼き	12.4 g	9.6 g
	脂質	チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物	15.1 g	12.8 g
	炭水化物	ブロッコリーサラダ	16.2 g	17.4 g
	食塩相当量		1.6 g	2.0 g
	カリウム	リン 179 mg	516 mg	リン 135 mg
29日 (日)	エネルギー		255 kcal	289 kcal
	たんぱく質	たらの柚香煮	11.7 g	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

☆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。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 		
30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	さけの柚子胡椒焼き コーンコロケ ひじきとオクラの和え物	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g 1.6 g 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	273 kcal 11.3 g 15.9 g 21.0 g 1.6 g リン 147 mg	豚肉の生姜炒め ピリ辛鍋風あったか豆腐 いんげんの和え物	310 kcal 12.0 g 20.7 g 18.3 g 1.8 g リン 128 mg
31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
2020年 1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	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	238 kcal 10.3 g 9.7 g 25.9 g 2.0 g リン 143 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	248 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g 1.9 g リン 89 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	320 kcal 10.1 g 20.4 g 21.4 g 1.8 g リン 147 mg
2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	さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	274 kcal 14.2 g 14.0 g 20.3 g 1.8 g リン 189 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	313 kcal 11.0 g 19.6 g 23.0 g 1.9 g リン 168 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	262 kcal 10.1 g 12.4 g 26.0 g 1.6 g リン 134 mg
3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 10.1 g 19.8 g 13.1 g 1.8 g リン 156 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	263 kcal 11.2 g 16.7 g 17.2 g 1.8 g リン 204 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g 2.0 g リン 177 mg
4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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	306 kcal 12.2 g 14.2 g 31.4 g 1.7 g リン 165 mg	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	252 kcal 9.3 g 16.6 g 14.9 g 2.0 g リン 122 mg	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	248 kcal 10.4 g 12.8 g 22.3 g 1.9 g リン 140 mg
5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 11.5 g 20.4 g 1.8 g リン 177 mg	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め 春雨サラダ	269 kcal 12.5 g 11.9 g 26.8 g 2.0 g リン 154 mg	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	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g 1.7 g リン 142 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。

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)
12月9日	月	ムース(バナナ味)
12月10日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
12月11日	水	ゼリー(ウメ)
12月12日	木	ゼリー(メロン)

12月13日	金	ムース(いちごミルク味)
12月14日	土	ゼリー(モモ)
12月15日	日	ゼリー(ブルーベリー)
12月16日	月	ゼリー(オレンジ)
12月17日	火	ムース(バナナ味)
12月18日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
12月19日	木	ゼリー(ウメ)
12月20日	金	ゼリー(メロン)
12月21日	土	ムース(いちごミルク味)
12月22日	日	ゼリー(モモ)
12月23日	月	ゼリー(ブルーベリー)
12月24日	火	ゼリー(アップルとぶどう)

12月25日	水	ゼリー(オレンジ)
12月26日	木	ムース(バナナ味)
12月27日	金	ゼリー(ウメ)
12月28日	土	ゼリー(メロン)
12月29日	日	ムース(いちごミルク味)
12月30日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
12月31日	火	ゼリー(モモ)
1月1日	水	ゼリー(ブルーベリー)
1月2日	木	ゼリー(オレンジ)
1月3日	金	ムース(バナナ味)
1月4日	土	ゼリー(ウメ)
1月5日	日	ゼリー(メロン)

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)							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)
12月1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
2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
3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
4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
5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
6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
7日	782	917.1	34.1	42.7	65.5	51.5	2206	5.6	1396	208	462	3.3	735	202	0.54	0.57	8.1	136	120	14.0
8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
9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
10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
11日	796	789.8	35.2	46.2	60.4	49.4	2212	5.6	1370	288	415	3.2	1311	284	0.29	0.53	6.8	107	105	11.0
12日	801	671.0	31.8	40.3	74.5	63.9	2186	5.6	1453	246	470	2.7	1101	192	0.30	0.41	5.7	66	55	10.6
13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
14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
15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
16日	844	768.4	34.1	43.9	74.1	64.1	2002	5.1	1397	286	460	3.5	834	112	0.43	0.48	7.4	121	106	10.0
17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
18日	818	832.6	32.8	42.2	76.7	66.1	2136	5.4	1477	179	458	2.5	1290	74	0.37	0.37	5.5	141	84	10.6
19日	838	856.2	34.0	46.2	69.1	58.0	2173	5.5	1414	192	435	3.2	818	281	0.38	0.58	8.5	124	116	11.1
20日	792	722.1	35.7	43.4	63.4	52.6	2102	5.3	1133	312	518	4.3	998	147	0.34	0.47	6.7	73	135	10.8
21日	795	784.2	34.6	41.4	71.4	59.7	2204	5.6	1322	237	453	2.6	747	177	0.48	0.44	8.3	130	117	11.7
22日	795	774.5	34.0	43.7	62.5	51.1	2140	5.4	1473	263	463	3.8	1292	170	0.44	0.42	5.8	95	187	11.4
23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
24日	858	652.3	34.3	48.6	68.2	55.7	2082	5.3	1475	195	480	3.3	470	207	0.50	0.67	8.4	159	90	12.5
25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
26日	809	693.0	32.4	43.3	71.2	59.6	1938	4.9	1483	256	489	4.5	1319	185	0.56	0.53	7.5	126	180	11.6
27日	792	815.3	35.0	44.7	59.7	47.9	2214	5.6	1393	198	451	2.2	807	156	0.39	0.50	8.5	82	122	11.8
28日	791	836.0	30.5	47.7	57.7	46.6	2231	5.7	1285	296	396	4.4	1037	168	0.27	0.44	7.2	87	73	11.1
29日	794	701.5	35.1	41.1	71.9	59.1	2158	5.5	1452	213	534	3.5	1242	186	0.47	0.61	6.8	153	254	12.8
30日	833	833.8	35.2	49.6	58.9	48.0	1978	5.0	1263	186	459	1.7	764	209	0.53	0.39	8.7	100	102	10.9
31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
平均	812	774.8	34.0	44.0	68.4	56.7	2145	5.4	1415	260	476	3.5	999	193	0.47	0.50	7.2	117	124	11.7

※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