

★は主食です。★7月2日お届けAの主食は「生姜ご飯」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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
7月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.4 g 糖質 26.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		小麦、かに		乳、卵、小麦	
7月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	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	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	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	エネルギー 253 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.6 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
7月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
7月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.9 g	チンジャオロース 玉子焼き、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	

★は主食です。★7月6日お届け日の主食は「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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。									
7月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 13.7 g 糖質 8.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 卵、小麦	乳、卵、小麦
7月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 13.1 g 糖質 9.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 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	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 卵、小麦	乳、卵、小麦、えび
7月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 25.1 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦	卵、小麦、えび
7月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 27.9 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 卵、小麦	乳、卵、小麦
7月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	なすのミートソースがけオムレツ ほうれん草ソテー 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	エビフライ&ハンバーグ ナポリタン キャベツのごまサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.3 g 糖質 26.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび
7月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび
7月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.8 g 糖質 22.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦	乳、卵、小麦

★は主食です。★7月16日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★7月19日お届けBの主食は「フレンチトースト」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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。									
7月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 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	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 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	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 23.7 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 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	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 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	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッパえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 餃子、いんげん炒め 小松菜のお浸し	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
7月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.0 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.0 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦
7月17日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦
7月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g	目玉焼き風と照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 16.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.9 g	豚のもつ煮込み 鶏肉の甘辛炒め イカと野菜のサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦、えび
7月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこのソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ なすときのこのガーリック醤油炒め 根菜とハムのサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.8 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月23日お届けBの主食は「赤飯」です。★7月24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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
7月20日 (月)	主食 あじフライ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 アスパラと錦糸玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.3 g 糖質 22.4 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.9 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g
7月21日 (火)	主食 赤魚の煮付け 副菜 挽肉とキャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 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 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
7月22日 (水)	主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 大根の和風サラダ アレルギー 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉のマコネズ焼き わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 12.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 27.4 g 糖質 24.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
7月23日 (木)	主食 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 アスパラともやしのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	★赤飯 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
7月24日 (金)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 副菜 たらのムニエル 小鉢 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 28.4 g 糖質 23.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g
7月25日 (土)	主食 さけの塩焼きと玉子焼き 副菜 干し海老入りビーフン炒め 小鉢 キャベツのマスタード和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 234 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.5 g 糖質 15.3 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 2.0 g	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め 菜の花の和え物 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
7月26日 (日)	主食 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 289 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろすすと野菜の煮物 ひじきの梅風味サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月30日お届け日の主食は「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。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルゲン」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
7月27日 (月)	主食 かじきのごまだれ 副菜 コーンコロケ 小鉢 きゅうりのしそ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.4 g 糖質 22.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルゲン	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
7月28日 (火)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小鉢 小松菜サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 23.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 251 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g
アレルゲン	卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
7月29日 (水)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレがけ 小鉢 3種野菜の煮物	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
アレルゲン	小麦、えび		乳、小麦、えび		卵、小麦	
7月30日 (木)	主食 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 小鉢 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 27.6 g 糖質 24.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g
アレルゲン	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
7月31日 (金)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 オクラのおかか和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 27.5 g 糖質 24.6 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.9 g	ビーフハヤシ 夏野菜の揚げ浸し スパゲッティサラダ	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ ゴーヤと春雨炒め きゅうりとしそのたまごサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g
アレルゲン	小麦、かに		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月1日 (土)	主食 さけのみそ照り焼き 副菜 鶏肉のザーサイ炒め 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.7 g 糖質 14.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 236 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の肉豆腐 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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
アレルゲン	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
8月2日 (日)	主食 さわらのレモン醤油焼き 副菜 切干大根の煮物 小鉢 ほうれん草のえび和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 243 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 糖質 25.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
アレルゲン	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月6日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★8月7日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。
★8月9日お届けAの主食は「生姜ご飯」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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
8月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ いんげんのお浸し	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦
8月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 12.8 g 糖質 9.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦
8月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロケ マカロニサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 24.8 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦
8月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 小麦、えび
8月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.0 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 乳、小麦、えび
8月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.4 g 糖質 26.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦
8月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦

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)
7月1日	776	862.6	51.9	26.8	78.3	64.3	2280	5.8	1756	243	583	4.1	1164	207	0.53	0.54	9.7	86	122	14.0
2日	751	751.7	47.6	33.9	59.8	46.8	2069	5.3	1636	322	620	5.3	990	151	0.51	0.76	12.7	76	261	13.0
3日	760	726.0	43.5	39.6	58.4	47.1	2310	5.9	1596	199	618	3.5	1019	246	0.92	0.64	11.1	134	92	11.3
4日	778	747.9	49.0	35.3	64.1	53.4	2287	5.8	1565	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
5日	781	848.5	46.1	37.0	63.7	49.9	2289	5.8	1682	256	575	4.0	780	255	1.00	0.60	8.9	168	182	13.8
6日	750	851.1	45.5	35.3	61.2	47.1	2061	5.2	1607	317	620	4.8	967	293	0.45	0.59	11.2	127	127	14.1
7日	745	674.5	45.0	38.0	53.2	43.5	1969	5.0	1605	189	530	2.8	1026	252	0.48	0.56	9.8	112	169	9.7
8日	796	901.3	45.3	38.1	65.8	52.3	2260	5.7	1793	350	562	4.0	1398	302	0.73	0.59	6.7	88	130	13.5
9日	718	822.3	47.5	27.7	66.6	53.8	2182	5.5	1627	328	611	5.0	1551	211	0.42	0.54	10.6	125	116	12.8
10日	784	653.8	38.7	39.7	68.1	56.7	2291	5.8	1390	330	541	4.4	1446	340	0.40	0.54	6.1	75	214	11.4
11日	775	1003.9	45.4	31.5	75.7	65.5	2306	5.9	1682	224	549	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
12日	808	902.5	46.1	40.9	61.3	48.7	2328	5.9	1567	280	623	3.9	998	233	0.97	0.67	11.0	145	116	12.6
13日	769	1021.7	47.0	38.9	54.0	42.0	2297	5.8	1609	275	577	4.4	1002	175	0.57	0.59	10.7	64	136	12.0
14日	785	842.3	47.6	33.7	71.4	58.0	2334	5.9	1550	292	600	3.6	814	272	0.82	0.61	8.3	125	129	13.4
15日	745	851.5	48.0	29.0	72.0	59.4	2203	5.6	1792	370	633	4.9	1369	169	0.82	0.56	9.4	104	112	12.6
16日	807	692.0	47.0	36.5	69.7	57.9	2126	5.4	1693	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
17日	782	826.7	47.7	38.2	60.8	49.9	2253	5.7	1608	298	569	3.8	1197	304	0.44	0.65	10.0	120	134	10.9
18日	740	956.1	46.6	33.1	60.8	50.6	2253	5.7	1452	234	583	3.1	1183	216	0.47	0.49	9.4	64	177	10.2
19日	773	761.3	47.5	36.7	64.7	53.6	2022	5.1	1595	205	621	2.6	711	160	0.47	0.61	9.9	115	143	11.1
20日	746	796.2	40.1	37.3	62.4	50.7	2159	5.5	1531	225	537	2.9	805	271	0.62	0.56	7.2	120	109	11.7
21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
22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
23日	775	810.0	43.9	36.8	67.5	53.5	2306	5.9	1661	351	651	5.1	916	314	9.88	0.69	13.0	120	148	14.0
24日	751	899.1	45.9	31.9	72.1	60.2	2159	5.5	1766	277	634	3.8	1608	119	0.48	0.43	7.8	104	132	11.9
25日	702	721.5	41.0	33.5	58.3	48.4	2292	5.8	1287	297	550	3.6	1078	278	0.29	0.47	6.4	80	109	9.9
26日	787	917.0	44.7	40.3	57.2	46.4	2248	5.7	1551	257	596	4.1	1193	247	6.75	0.62	10.5	110	158	10.8
27日	757	837.8	43.8	33.0	70.8	58.7	2212	5.6	1553	305	558	3.1	883	165	0.82	0.50	9.4	143	145	12.1
28日	757	814.7	50.7	27.4	74.5	61.7	2266	5.8	1849	312	653	5.2	1456	226	0.68	0.52	8.1	116	295	12.8
29日	768	845.6	43.9	32.2	71.4	59.7	2327	5.9	1581	260	646	3.2	1031	250	0.75	0.52	8.6	136	185	11.7
30日	813	686.6	43.7	41.6	65.4	52.6	2191	5.6	1713	187	573	3.7	494	243	0.60	0.75	11.1	147	121	12.8
31日	826	838.1	47.0	39.8	65.8	54.8	2175	5.5	1611	196	544	2.9	536	120	0.43	0.51	11.2	88	133	11.0
平均	769	824.4	45.7	35.4	65.1	53.1	2224	5.6	1622	274	594	3.9	1036	224	1.11	0.58	9.7	113	155	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
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	298	164.0	7.0	4.7	57.9	56.8	230	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
ごまパン (あん&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&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&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
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0