

★は主食です。★7月2日お届けAの主食は「生姜ご飯」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「生姜ご飯」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 	
「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 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 春雨の明太マヨサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 472 mg リン 143 mg	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 89 mg	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 452 mg リン 147 mg
7月2日 (木)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 552 mg リン 173 mg	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 444 mg リン 166 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 452 mg リン 129 mg
7月3日 (金)	主食 主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 大根の和風サラダ アレルギー 小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 156 mg	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 429 mg リン 204 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg
7月4日 (土)	主食 主菜 かじきマグロフライ 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 ナムル アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 436 mg リン 163 mg	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 545 mg リン 140 mg
7月5日 (日)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 595 mg リン 177 mg	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 154 mg	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 138 mg

★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。
 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 		
「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 ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 583 mg リン 167 mg	★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 271 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 533 mg リン 212 mg	和風ハンバーグ ビーフン炒め 大根おろし	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 350 mg リン 116 mg	アレルギー	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 春雨の炒め物 わかめとじゃこの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 178 mg	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 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 438 mg リン 143 mg	アレルギー	小麦
7月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 650 mg リン 190 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 171 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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 392 mg リン 148 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
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 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 517 mg リン 208 mg	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 226 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 162 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 448 mg リン 150 mg	アレルギー	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 234 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 471 mg リン 195 mg	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 397 mg リン 147 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 145 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 377 mg リン 156 mg	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 280 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 627 mg リン 147 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	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 161 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 599 mg 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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 379 mg リン 162 mg	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 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 470 mg リン 167 mg	アレルギー	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。
 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」「フレンチトースト」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 	
「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 鶏肉の梅だれのせ 主菜 たらの西京焼き 副菜 チンゲン菜と筍の炒め物 小鉢 キャベツとハムのコールスローサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 614 mg リン 205 mg	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 366 mg リン 139 mg	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 366 mg リン 139 mg	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 366 mg リン 139 mg
7月14日 (火)	主食 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 主菜 たらこの西京焼き 副菜 チンゲン菜と筍の炒め物 小鉢 キャベツとハムのコールスローサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 509 mg リン 203 mg	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 341 mg リン 119 mg	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 564 mg リン 151 mg	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 564 mg リン 151 mg	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 564 mg リン 151 mg
7月15日 (水)	主食 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 主菜 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 212 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 489 mg リン 160 mg	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 164 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 163 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 163 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 163 mg
7月16日 (木)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらのしょうが焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根と昆布の柚子風味和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 174 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 141 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 141 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 141 mg
7月17日 (金)	主食 えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 主菜 あじの南蛮漬け 副菜 肉みそあんかけ豆腐 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 404 mg リン 162 mg	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 499 mg リン 112 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg
7月18日 (土)	主食 豚肉のもつ煮込み 主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 チンゲン菜と筍の炒め物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 mg リン 179 mg	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 438 mg リン 127 mg	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 153 mg	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 153 mg	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 153 mg
7月19日 (日)	主食 ★フレンチトースト(乳・卵・小麦) 主菜 たらこの竜田揚げきのこソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 425 mg リン 183 mg	エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 423 mg リン 131 mg	エネルギー 317 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg	エネルギー 317 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg	エネルギー 317 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg



★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。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「赤飯」「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		
「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	エネルギー	264 kcal	麻婆なす	エネルギー	284 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	333 kcal
	主菜	たんぱく質	10.8 g	ほうれん草の和え物、さつまいも煮	たんぱく質	10.7 g	牛乳	たんぱく質	10.6 g	
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	12.2 g	もやしサラダ	脂質	14.6 g	キャベツのソース炒め	脂質	23.3 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	26.8 g		炭水化物	27.8 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	20.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	363 mg		カリウム	609 mg		カリウム	467 mg
7月21日 (火)	主食	赤魚の煮付け	リン	132 mg	深川風玉子とじ	エネルギー	283 kcal	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	エネルギー	271 kcal
	主菜	たんぱく質	11.4 g	ブロッコリーの柚子胡椒風味	たんぱく質	10.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	たんぱく質	10.8 g	
	副菜	挽肉とキャベツの炒め物	脂質	10.8 g	大根サラダ	脂質	16.9 g	いんげんのからし和え	脂質	15.4 g
	小鉢	里芋の袖マヨサラダ	炭水化物	20.9 g		炭水化物	22.3 g		炭水化物	21.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	520 mg		カリウム	439 mg		カリウム	531 mg
7月22日 (水)	主食	さけの照り焼き	リン	160 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め	エネルギー	240 kcal	トマトチキンカレー	エネルギー	325 kcal
	主菜	たんぱく質	12.5 g	わかめの和え物	たんぱく質	10.4 g	野菜のあんかけ	たんぱく質	11.8 g	
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質	17.1 g		脂質	10.3 g	きゅうりと玉子のサラダ	脂質	17.4 g
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	18.8 g		炭水化物	27.4 g		炭水化物	28.3 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	502 mg		カリウム	398 mg		カリウム	510 mg
7月23日 (木)	主食	さわらの菜種焼き	リン	202 mg	★赤飯	エネルギー	268 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー	255 kcal
	主菜	たんぱく質	13.3 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	11.9 g	野菜の煮物	たんぱく質	8.2 g	
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	16.2 g	牛肉の中華炒め	脂質	13.5 g	きゅうりとザーサイの和え物	脂質	14.2 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	21.7 g	チンゲン菜ともやしの和え物	炭水化物	24.3 g		炭水化物	25.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	551 mg		カリウム	444 mg		カリウム	464 mg
7月24日 (金)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	リン	186 mg	豆腐の五目うま煮	エネルギー	208 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	350 kcal
	主菜	たんぱく質	10.4 g	野菜の煮物、もやし炒め	たんぱく質	12.4 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン	たんぱく質	10.0 g	
	副菜	「あん」とマーガリン	脂質	13.5 g	ツナコーン春雨サラダ	脂質	8.1 g	切干大根の和風マリネ	脂質	20.6 g
	小鉢	たらのみニエル	炭水化物	24.0 g		炭水化物	22.6 g		炭水化物	30.1 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	460 mg		カリウム	358 mg		カリウム	660 mg
7月25日 (土)	主食	さけの塩焼きと玉子焼き	リン	165 mg	高野豆腐の炊き合わせ	エネルギー	263 kcal	牛肉のすき煮	エネルギー	285 kcal
	主菜	たんぱく質	14.2 g	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質	10.8 g	ひじきの炒り煮	たんぱく質	10.8 g	
	副菜	挽肉入りピーマン炒め	脂質	12.3 g	アスパラとコーンのサラダ	脂質	16.5 g	小松菜のお浸し	脂質	15.4 g
	小鉢	キャベツのマスタード和え	炭水化物	18.5 g		炭水化物	17.4 g		炭水化物	25.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	441 mg		カリウム	273 mg		カリウム	410 mg
7月26日 (日)	主食	さばの白みそ煮	リン	214 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー	281 kcal	鶏肉のカレー風味から揚げ	エネルギー	234 kcal
	主菜	たんぱく質	13.2 g	キャベツの玉子炒め	たんぱく質	10.3 g	ひろうすと野菜の煮物	たんぱく質	11.7 g	
	副菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	脂質	17.9 g	明太ポテトサラダ	脂質	17.1 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質	12.4 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	17.3 g		炭水化物	20.0 g		炭水化物	19.4 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	484 mg		カリウム	459 mg		カリウム	429 mg
			リン	170 mg		リン	132 mg		リン	149 mg

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月30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。
 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」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 	
「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 きゅうりと木耳のサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg 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	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 384 mg リン 122 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	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 143 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	
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揚げ、ぜんまいの炒り煮 小鉢 小松菜サラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg 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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 179 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ピーマン炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 480 mg リン 118 mg
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		小麦	
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 225 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 564 mg リン 194 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	エネルギー 250 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 515 mg 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	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 408 mg リン 152 mg
アレルギー	小麦		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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 187 mg	★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 マカロニサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 509 mg リン 132 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 482 mg リン 171 mg
アレルギー	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 226 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 654 mg リン 175 mg	ビーフハヤシ  夏野菜の揚げ浸し スパゲッティサラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 94 mg	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ  ゴーヤと春雨炒め きゅうりとしそのタマゴサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 392 mg リン 142 mg
アレルギー	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 きゅうりのサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 523 mg リン 215 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 131 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 紅白なます	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
8月2日 (日)	主食 さわらのレモン醤油焼き 副菜 ナポリタン 小鉢 キャベツサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg 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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 433 mg 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 チンゲン菜の袖浸し	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 599 mg リン 164 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		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。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」「枝豆と鮭のおこわ」「生姜ご飯」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 			
「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	縞ホッケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ いんげんのサラダ	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 リン	259 kcal 12.9 g 12.9 g 21.6 g 1.5 g 585 mg 184 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	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 リン	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g 2.0 g 419 mg 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	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 リン	286 kcal 11.0 g 19.8 g 16.8 g 2.0 g 480 mg 158 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	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 リン	256 kcal 12.5 g 15.1 g 17.1 g 2.0 g 553 mg 182 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	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 リン	292 kcal 13.0 g 17.1 g 20.7 g 2.0 g 453 mg 191 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	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 リン	315 kcal 8.5 g 19.8 g 24.1 g 2.0 g 452 mg 135 mg
	アレルギー	小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロッセ マカロニサラダ	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 リン	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g 2.0 g 458 mg 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	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 リン	305 kcal 11.4 g 18.4 g 24.8 g 1.8 g 441 mg 193 mg	鶏肉のジンジャーソース 小松菜と木耳の玉子炒め わかめときゅうりの酢の物	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 リン	277 kcal 12.7 g 16.8 g 17.9 g 1.6 g 395 mg 126 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	253 kcal 12.2 g 15.4 g 14.4 g 1.8 g 549 mg 220 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「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	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 リン	273 kcal 11.3 g 15.9 g 21.0 g 1.6 g 448 mg 147 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 いんげんの和え物	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 リン	286 kcal 10.8 g 18.3 g 18.2 g 1.9 g 385 mg 108 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	268 kcal 11.9 g 16.3 g 17.3 g 1.7 g 504 mg 171 mg	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物 もやしときゅうりのサラダ	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 リン	282 kcal 7.4 g 14.3 g 31.2 g 1.5 g 351 mg 93 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	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 リン	235 kcal 10.7 g 12.1 g 21.9 g 1.9 g 501 mg 191 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
8月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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 リン	238 kcal 10.3 g 9.7 g 25.9 g 2.0 g 472 mg 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	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 リン	248 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g 1.9 g 405 mg 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 わかめのマリンサラダ	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 リン	320 kcal 10.1 g 20.4 g 21.4 g 1.8 g 452 mg 147 mg
	アレルギー	卵、小麦			小麦、かに			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、さつまいもあんがらめ もやしサラダ	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 リン	252 kcal 12.1 g 10.6 g 25.0 g 1.5 g 552 mg 173 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	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 リン	315 kcal 11.1 g 19.8 g 23.0 g 1.9 g 444 mg 166 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	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 リン	261 kcal 10.0 g 12.4 g 26.0 g 1.6 g 449 mg 128 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			小麦		

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。

7月1日	水	ゼリー(ウメ)
7月2日	木	ゼリー(メロン)
7月3日	金	ムース(いちごミルク味)
7月4日	土	ゼリー(モモ)
7月5日	日	ゼリー(ブルーベリー)
7月6日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
7月7日	火	ゼリー(オレンジ)
7月8日	水	ムース(バナナ味)
7月9日	木	ゼリー(ウメ)
7月10日	金	ゼリー(メロン)
7月11日	土	ムース(いちごミルク味)
7月12日	日	ゼリー(モモ)
7月13日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
7月14日	火	ゼリー(ブルーベリー)

7月15日	水	ゼリー(オレンジ)
7月16日	木	ムース(バナナ味)
7月17日	金	ゼリー(ウメ)
7月18日	土	ゼリー(メロン)
7月19日	日	ゼリー(アップルとぶどう)
7月20日	月	ムース(いちごミルク味)
7月21日	火	ゼリー(モモ)
7月22日	水	ゼリー(ブルーベリー)
7月23日	木	ゼリー(オレンジ)
7月24日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
7月25日	土	ムース(バナナ味)
7月26日	日	ゼリー(ウメ)
7月27日	月	ゼリー(メロン)
7月28日	火	ムース(いちごミルク味)

7月29日	水	ゼリー(モモ)
7月30日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
7月31日	金	ゼリー(ブルーベリー)
8月1日	土	ゼリー(オレンジ)
8月2日	日	ムース(バナナ味)
8月3日	月	ゼリー(ウメ)
8月4日	火	ゼリー(メロン)
8月5日	水	ムース(いちごミルク味)
8月6日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
8月7日	金	ゼリー(モモ)
8月8日	土	ゼリー(ブルーベリー)
8月9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)							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)
7月1日	806	824.0	31.7	38.6	78.8	66.0	2238	5.7	1329	250	379	3.6	1168	102	0.21	0.36	5.3	102	83	12.8
2日	829	742.0	33.3	42.8	74.1	60.8	1994	5.1	1448	249	468	3.7	973	101	0.38	0.60	9.0	73	224	13.3
3日	811	703.8	34.8	49.2	57.1	46.5	2263	5.7	1424	191	537	2.9	833	135	0.79	0.53	8.3	129	68	10.6
4日	810	715.4	32.3	44.0	68.6	57.8	2197	5.6	1362	194	423	3.4	717	171	0.52	0.57	8.7	171	163	10.8
5日	778	786.4	35.4	40.4	65.8	51.8	2250	5.7	1491	232	469	3.7	722	226	0.78	0.49	7.0	150	96	14.0
6日	823	807.1	34.7	45.1	68.7	56.2	2007	5.1	1466	211	495	3.5	923	144	0.47	0.45	8.6	117	84	12.5
7日	789	625.0	34.3	41.6	66.0	55.7	1930	4.9	1342	198	424	2.6	949	171	0.40	0.42	8.1	90	86	10.3
8日	820	705.7	34.3	42.9	72.3	58.8	2191	5.6	1489	363	509	3.6	1268	205	0.63	0.45	5.7	80	81	13.5
9日	814	833.0	35.1	42.7	70.3	56.3	2176	5.5	1491	348	520	5.4	1628	216	0.38	0.41	6.9	132	72	14.0
10日	746	636.6	35.0	38.1	66.3	54.9	2255	5.7	1320	321	487	4.4	1434	337	0.39	0.52	5.8	75	200	11.4
11日	855	815.4	35.7	42.4	79.9	69.6	2203	5.6	1492	215	464	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
12日	846	861.3	35.8	52.0	55.4	42.7	2196	5.6	1448	290	529	4.7	1048	229	0.66	0.63	7.9	162	76	12.7
13日	805	900.7	33.9	44.6	65.6	52.6	2193	5.6	1431	235	465	3.5	662	151	0.56	0.55	8.1	130	99	13.0
14日	789	844.2	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1414	276	473	3.2	861	225	0.64	0.47	6.3	117	75	13.1
15日	784	765.4	35.8	41.3	67.0	55.5	2086	5.3	1439	356	487	4.2	984	164	0.56	0.44	6.8	112	90	11.5
16日	825	603.4	33.5	40.5	80.2	69.6	2093	5.3	1421	323	486	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
17日	796	789.8	35.2	46.2	60.4	49.4	2212	5.6	1379	288	415	3.2	1290	284	0.29	0.53	6.8	106	105	11.0
18日	773	947.3	34.5	42.2	60.7	49.0	2095	5.3	1385	264	459	3.0	1272	255	0.31	0.47	7.2	53	81	11.7
19日	839	709.3	30.2	48.5	72.0	60.6	1842	4.7	1349	194	436	2.9	788	175	0.32	0.45	6.2	107	88	11.4
20日	881	776.7	32.1	50.1	74.9	62.9	2128	5.4	1439	210	442	3.1	935	267	0.57	0.46	6.2	119	75	12.0
21日	784	814.1	32.7	43.1	64.5	51.5	2246	5.7	1490	239	487	3.4	913	231	0.46	0.45	6.1	113	118	13.0
22日	853	770.7	34.7	44.8	74.5	64.5	2187	5.6	1410	288	464	3.6	834	113	0.43	0.48	7.4	121	106	10.0
23日	808	784.4	33.4	43.9	71.1	58.0	2256	5.7	1459	321	541	4.6	863	246	9.82	0.56	9.3	153	84	13.1
24日	819	833.0	32.8	42.2	76.7	66.1	2136	5.4	1478	179	458	2.5	1290	74	0.37	0.37	5.5	141	84	10.6
25日	790	708.5	35.8	44.2	61.0	52.0	2186	5.6	1124	248	506	3.7	905	108	0.36	0.38	6.5	60	58	9.0
26日	803	903.2	35.2	47.4	56.7	45.4	2122	5.4	1372	251	451	3.9	1269	252	6.64	0.57	8.8	96	115	11.3
27日	799	784.6	34.7	41.7	71.4	59.7	2207	5.6	1321	237	451	2.6	747	178	0.47	0.44	8.4	129	119	11.7
28日	805	773.1	34.1	44.2	63.5	51.9	2161	5.5	1472	261	461	3.8	1290	170	0.42	0.35	5.8	95	174	11.6
29日	815	852.7	35.7	41.8	69.7	57.6	2282	5.8	1487	248	547	3.3	1010	262	0.57	0.47	6.1	141	158	12.1
30日	864	657.2	35.0	48.9	68.4	55.9	2070	5.3	1496	196	490	3.3	470	207	0.55	0.69	8.7	159	93	12.5
31日	829	797.0	34.3	46.9	64.7	53.9	2208	5.6	1418	179	411	2.4	504	118	0.37	0.37	7.7	86	96	10.8
平均	813	776.5	34.2	43.9	68.4	56.6	2156	5.5	1416	253	472	3.5	976	188	0.98	0.48	7.2	113	106	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
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
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