





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1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのみそ照り焼き 鶏肉のザーサイ炒め 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 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き ナポリタン 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 259 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 585 mg リン 184 mg	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 419 mg リン 130 mg	エネルギー 286 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 480 mg リン 158 mg	鶏肉と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
	アレルギー	乳、卵、小麦	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 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 553 mg リン 182 mg	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 191 mg	エネルギー 315 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 135 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにやく 小松菜のごま和え
	アレルギー	小麦	卵、小麦	リン	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 255 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 458 mg リン 186 mg	エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 441 mg リン 193 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 395 mg リン 126 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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	リン	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 253 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 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 286 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 385 mg リン 108 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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	リン	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 268 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 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 235 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 501 mg リン 191 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
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦、えび	リン	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 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	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 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	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
	アレルギー	卵、小麦	小麦、かに	リン	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 ピリ辛こんにやく、さつまいもあんがらめ もやしサラダ	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	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 261 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 449 mg リン 128 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	リン	小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月13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 		
「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10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	エネルギー 290 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 429 mg リン 204 mg	豚豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー 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
	アレルギー	小麦	卵、小麦		卵、小麦		
8月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さんまの生姜煮 キャベツのハニーマスタード炒め ナムル	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 168 mg	ゴーヤチャンプルー 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 494 mg リン 152 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	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
	アレルギー	小麦	卵、小麦、かに		小麦		
8月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 225 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 430 mg リン 150 mg	豆と挽肉のトマトカレー 野菜の煮物、白菜炒め 春雨サラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 633 mg リン 164 mg	チンジャオロース 焼売、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、小麦		
8月13日 (木)	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	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
8月14日 (金)	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 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 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 ぎんびらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 439 mg リン 143 mg
	アレルギー	小麦	乳、小麦		乳、卵、小麦		
8月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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 253 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 585 mg リン 175 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	乳、卵、小麦		卵、小麦		
8月16日 (日)	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	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月23日お届けAの主食は「わかめご飯」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「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 	
「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17日 (月)	主食 たらちの竜田揚げ和風あんかけ 主菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 副菜 菜の花のわさびマヨ和え 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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
8月18日 (火)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
8月19日 (水)	主食 さばの味噌煮 主菜 白菜の彩り炒め 副菜 いんげんのごま和え 小鉢 アレルギー 小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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	豚肉の生姜炒め トマトソースの冷製パスタ チンゲン菜の柚浸し ☆	エネルギー 308 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 408 mg リン 152 mg
8月20日 (木)	主食 鰯ホツケの醤油バター風味焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 スナップえんどうとひじきのごまサラダ 小鉢 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	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物 アレルギー 卵、小麦	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	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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
8月21日 (金)	主食 たらちの西京焼き 主菜 チンゲン菜と筍の炒め物 副菜 キャベツとハムのコールスローサラダ 小鉢 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	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物 小麦、えび	エネルギー 282 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 342 mg リン 119 mg	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 乳、卵、小麦	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
8月22日 (土)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ 小鉢 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	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 卵、小麦	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	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 小麦	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
8月23日 (日)	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 小鉢 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	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ 乳、卵、小麦	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	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル 乳、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月26日お届け日の主食は「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「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。						
8月24日 (月)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 冷奴(オクラおかか和え) 小松菜サラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 163 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	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
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦
8月25日 (火)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 179 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 432 mg リン 125 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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦
8月26日 (水)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	エネルギー 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	★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 かぼちゃコロッケ 根菜のサラダ	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
8月27日 (木)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	あじフライ ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 363 mg リン 132 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	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 609 mg リン 145 mg	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 165 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
8月28日 (金)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 502 mg リン 202 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	エネルギー 240 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 131 mg	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 535 mg リン 145 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦
8月29日 (土)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の袖マヨサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg 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	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 168 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 531 mg リン 159 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦
8月30日 (日)	★ 主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.3 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 551 mg 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	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 182 mg	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 173 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月31日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★9月6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「ごまパン」「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。									
8月31日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 たらのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 460 mg 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	エネルギー 208 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 358 mg リン 142 mg	乳、卵、小麦、えび	エネルギー 350 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 660 mg 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	乳、卵、小麦
9月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さんまの塩焼き  かぼちゃと野菜の煮物 キャベツのマスタード和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 174 mg	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め アスパラとコーンのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 273 mg リン 163 mg	卵、小麦、えび	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	卵、小麦
9月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 288 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg 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	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg リン 132 mg	乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 429 mg リン 149 mg	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろすと野菜の煮物 ひじきの梅風味サラダ	卵、小麦
9月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ コーンコロッケ 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	乳、卵、小麦、えび	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	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し	小麦
9月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	乳、小麦、えび	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	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	卵、小麦
9月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	卵、小麦、えび	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	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	小麦
9月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	乳、卵、小麦	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	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	乳、卵、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。

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)
8月10日	月	ムース(バナナ味)
8月11日	火	ゼリー(ウメ)
8月12日	水	ゼリー(メロン)
8月13日	木	ゼリー(アップルとぶどう)

8月14日	金	ムース(いちごミルク味)
8月15日	土	ゼリー(モモ)
8月16日	日	ゼリー(ブルーベリー)
8月17日	月	ゼリー(オレンジ)
8月18日	火	ムース(バナナ味)
8月19日	水	ゼリー(ウメ)
8月20日	木	ゼリー(メロン)
8月21日	金	ムース(いちごミルク味)
8月22日	土	ゼリー(モモ)
8月23日	日	ゼリー(ブルーベリー)
8月24日	月	ゼリー(オレンジ)
8月25日	火	ムース(バナナ味)
8月26日	水	ゼリー(アップルとぶどう)

8月27日	木	ゼリー(ウメ)
8月28日	金	ゼリー(メロン)
8月29日	土	ムース(いちごミルク味)
8月30日	日	ゼリー(モモ)
8月31日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
9月1日	火	ゼリー(ブルーベリー)
9月2日	水	ゼリー(オレンジ)
9月3日	木	ムース(バナナ味)
9月4日	金	ゼリー(ウメ)
9月5日	土	ゼリー(メロン)
9月6日	日	ゼリー(アップルとぶどう)

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)
8月1日	921	740.5	35.6	52.7	73.5	63.2	2041	5.2	1484	226	470	4.3	1109	133	0.48	0.44	8.6	135	104	10.3
2日	803	759.0	32.7	41.3	71.7	61.3	2191	5.6	1492	316	503	3.0	884	170	0.64	0.61	8.5	153	163	10.4
3日	799	818.2	35.1	43.6	64.1	51.6	2178	5.5	1484	240	472	2.4	853	148	0.46	0.50	8.8	83	111	12.5
4日	863	718.4	34.0	52.0	61.9	49.0	2353	6.0	1458	378	508	5.5	1057	185	0.38	0.56	8.5	104	82	12.9
5日	837	702.7	35.8	45.5	70.4	59.1	2104	5.3	1294	213	505	3.4	1135	172	6.65	0.42	6.3	124	223	11.3
6日	812	824.5	34.3	49.6	53.6	42.7	2061	5.2	1382	177	475	1.6	867	210	0.53	0.47	9.8	134	103	10.9
7日	785	680.5	30.0	42.7	70.4	59.8	2009	5.1	1356	248	455	3.7	1189	124	0.36	0.49	6.4	87	92	10.6
8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
9日	828	740.1	33.2	42.8	74.0	60.8	1994	5.1	1445	249	467	3.6	971	100	0.38	0.59	9.0	72	224	13.2
10日	821	760.2	35.0	50.6	56.6	45.1	2261	5.7	1424	223	537	3.9	921	135	0.79	0.53	8.3	130	329	11.5
11日	812	953.0	35.8	45.7	59.2	48.4	2313	5.9	1445	264	460	4.1	1003	147	0.42	0.59	10.4	156	132	10.8
12日	796	783.3	34.3	41.9	69.9	55.2	2182	5.5	1492	211	452	3.5	798	214	0.64	0.49	6.8	172	95	14.7
13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
14日	787	626.4	34.3	41.0	66.5	56.1	2108	5.4	1350	197	424	2.6	949	171	0.41	0.42	8.1	90	84	10.4
15日	806	688.6	33.8	42.2	69.4	56.9	1984	5.0	1424	337	494	3.5	1348	176	0.63	0.42	5.3	79	81	12.5
16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
17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
18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
19日	870	808.1	35.0	53.7	57.2	46.6	2113	5.4	1386	311	514	5.0	903	251	0.63	0.52	8.2	141	214	10.6
20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
21日	790	844.6	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1415	276	473	3.2	861	225	0.64	0.47	6.3	117	75	13.1
22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
23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
24日	783	837.1	34.8	45.4	59.5	48.6	2267	5.8	1438	287	416	3.3	1216	267	0.28	0.51	6.7	116	102	10.9
25日	780	946.7	34.5	43.1	60.7	49.0	1967	5.0	1378	264	457	3.0	1272	255	0.31	0.47	7.2	53	81	11.7
26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
27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
28日	889	781.9	34.5	49.8	73.3	63.4	2118	5.4	1435	284	478	3.4	664	109	0.41	0.45	7.8	132	108	9.9
29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
30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
31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
平均	818	778.0	34.0	44.7	68.4	56.7	2139	5.4	1425	261	474	3.5	1010	181	0.97	0.48	7.4	115	120	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
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 つなとろりとマーガリン)	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 つなとろりとマーガリン)	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