

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月6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。				
9月1日 (火)	主食 主菜 さんまの塩焼き ☆ 副菜 かぼちゃと野菜の煮物 小鉢 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 糖質 13.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	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	
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦、えび	
9月2日 (水)	主食 主菜 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	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	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	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
	アレルギー	小麦、えび	乳、卵、小麦	卵、小麦
9月3日 (木)	主食 主菜 かじきのごまだれ 副菜 コーンコロッケ 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦、えび
9月4日 (金)	主食 主菜 たらん柚子胡椒南蛮漬け 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	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
	アレルギー	小麦、えび	乳、小麦、えび	卵、小麦
9月5日 (土)	主食 主菜 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	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
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび
9月6日 (日)	主食 主菜 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	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。★9月12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 		
「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。							
9月7日 (月)	主★ 主★ 副★ 小★	さんまの南蛮漬け 大根の肉みそあんかけ きゅうりのサラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
9月8日 (火)	主★ 主★ 副★ 小★	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	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	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、フロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	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	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
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
9月9日 (水)	主★ 主★ 副★ 小★	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	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	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	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 大根の梅サラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
9月10日 (木)	主★ 主★ 副★ 小★	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 フロッコリーサラダ	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	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 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	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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月11日 (金)	主★ 主★ 副★ 小★	たらの柚香煮 男爵コロッケ 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	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 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	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 278 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月12日 (土)	主★ 主★ 副★ 小★	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	★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 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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 いんげんのごま和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		小麦、えび	
9月13日 (日)	主★ 主★ 副★ 小★	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	えびと野菜の天ぷら 鶏肉とオクラの煮物、菜の花の和え物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.9 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 1.8 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜とえびの炒り煮 大根なます	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦、えび	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★9月14日お届けAの主食は「栗おこわ」です。★9月15日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★9月19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 	
「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。						
9月14日 (月)	主食 ★栗おこわ 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 大豆と昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 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	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	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	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	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	小麦、かに	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
9月15日 (火)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬焼き 副菜 ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め 小鉢 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	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	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	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.3 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、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
9月16日 (水)	主食 さばのみそ漬焼き 主菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 副菜 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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	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	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	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦
9月17日 (木)	主食 さんまの生姜煮 主菜 キャベツのハニーマスタード炒め 副菜 ナムル 	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	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	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	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	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	小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦、かに	小麦	小麦	小麦
9月18日 (金)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 青菜入り切干大根煮 副菜 ブロccoli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	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	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	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	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	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦
9月19日 (土)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 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	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	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	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	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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび
9月20日 (日)	主食 たら煮付け 主菜 牛肉と野菜の炒め物 副菜 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	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	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	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	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	乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび

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。									
9月21日 (月)	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 230 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 13.2 g 糖質 9.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 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	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 243 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
9月22日 (火)	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
9月23日 (水)	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
9月24日 (木)	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 286 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
9月25日 (金)	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 21.5 g 食物繊維 4.3 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 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.3 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦
9月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 スナップ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
9月27日 (日)	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 287 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月29日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★10月2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。						
9月28日 (月)	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 スナッペン豆腐のお浸し、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 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	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		卵、小麦		小麦
9月29日 (火)	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	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		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦
9月30日 (水)	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 プ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	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦
10月1日 (木)	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 257 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	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		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦
10月2日 (金)	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 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	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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
10月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじフライ ひじきと豆腐の彩り煮 アスパラと錦糸玉子のサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび
10月4日 (日)	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 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 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	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
	アレルギー	乳、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。★10月7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。						
10月5日 (月)	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
10月6日 (火)	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	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 281 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
10月7日 (水)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 副菜 たらものムニエル 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
10月8日 (木)	主食 さんまの塩焼き ★ 副菜 かぼちゃと野菜の煮物 小鉢 キャベツのマスタード和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 糖質 13.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 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
10月9日 (金)	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 ひろうすと野菜の煮物 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
10月10日 (土)	主食 かじきのごまだれ 副菜 コーンコロッケ 小鉢 きゅうりのしそ和え アレルギー 乳、卵、小麦	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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 アレルギー 卵、小麦、えび	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
10月11日 (日)	主食 たらも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 アレルギー 小麦、えび	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	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 アレルギー 乳、小麦、えび	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	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 アレルギー 卵、小麦	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

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)
9月1日	730	783.9	40.1	36.6	59.0	46.5	2218	5.6	1330	286	500	4.3	1290	265	0.28	0.57	9.1	73	50	12.5
2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
3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
4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
5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
6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
7日	776	870.9	47.7	30.2	78.0	66.4	2284	5.8	1736	279	563	4.3	1042	155	0.65	0.59	13.2	119	121	11.6
8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
9日	757	835.6	46.9	36.2	58.6	46.6	2252	5.7	1766	258	596	3.2	1044	139	0.49	0.61	11.9	97	157	12.0
10日	745	744.8	46.6	36.0	56.9	44.6	2375	6.0	1745	371	631	5.3	1107	197	0.43	0.66	12.3	133	122	12.3
11日	807	760.3	45.7	36.6	72.4	61.9	2221	5.6	1535	224	615	3.4	1084	174	6.71	0.51	7.9	160	255	10.5
12日	759	845.4	45.8	37.7	56.3	45.2	2158	5.5	1573	208	614	2.0	846	188	0.90	0.57	13.9	132	155	11.1
13日	758	732.7	44.0	33.7	68.1	57.7	2111	5.4	1690	287	605	4.3	1168	175	0.61	0.59	12.1	89	155	10.4
14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
15日	749	748.4	47.4	34.0	59.2	46.2	2066	5.2	1656	323	619	5.2	988	150	0.51	0.75	12.7	74	261	13.0
16日	770	782.4	43.7	41.0	57.9	45.7	2308	5.9	1596	231	618	4.5	1107	246	0.92	0.64	11.1	135	353	12.2
17日	777	962.2	46.7	38.3	57.7	46.9	2216	5.6	1562	244	568	4.5	1098	121	0.69	0.76	13.6	133	237	10.8
18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
19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
20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
21日	738	675.0	45.1	37.0	53.4	43.7	2119	5.4	1608	189	531	2.8	1026	252	0.48	0.56	9.8	112	169	9.7
22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
23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
24日	776	1004.3	45.4	31.5	75.7	65.5	2306	5.9	1683	224	549	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
25日	806	901.9	45.9	40.8	60.9	47.8	2275	5.8	1563	294	620	4.4	1042	233	0.97	0.67	11.0	145	247	13.1
26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
27日	786	842.7	47.6	33.7	71.4	58.0	2334	5.9	1551	292	600	3.6	814	272	0.82	0.61	8.3	125	129	13.4
28日	745	851.8	48.0	29.0	72.1	59.5	2234	5.7	1793	370	633	4.9	1369	169	0.82	0.56	9.4	104	112	12.6
29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
30日	756	891.1	46.4	32.0	67.6	55.6	2278	5.8	1685	282	593	3.8	1146	292	0.42	0.57	10.4	123	197	12.0
平均	769	826.0	45.8	35.1	65.4	53.3	2235	5.7	1649	283	594	4.0	1081	219	1.05	0.60	10.3	116	176	12.1

※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
栗おこわ(150g)	309	106.0	5.9	3.5	64.2	63.2	55	0.1	172	15	92	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
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 シロップともーガリン)	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 シロップともーガリン)	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