

★は主食です。★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。							
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	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		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	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		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	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	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 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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	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	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 		
<b>「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。</b>										
10月5日 (月)	主食	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー	260 kcal	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	エネルギー	225 kcal	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	エネルギー	280 kcal
	副菜		たんぱく質	16.0 g		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	17.5 g
	小鉢		脂質	11.4 g		脂質	12.5 g		脂質	12.8 g
			炭水化物	21.5 g		炭水化物	18.0 g		炭水化物	22.1 g
			糖質	17.4 g		糖質	12.6 g		糖質	18.1 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g
10月6日 (火)	主食	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め アスパラともやしのサラダ	エネルギー	255 kcal	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	エネルギー	238 kcal	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	エネルギー	281 kcal
	副菜		たんぱく質	16.2 g		たんぱく質	14.0 g		たんぱく質	13.7 g
	小鉢		脂質	12.6 g		脂質	9.0 g		脂質	15.2 g
			炭水化物	19.7 g		炭水化物	24.6 g		炭水化物	23.1 g
			糖質	15.0 g		糖質	20.0 g		糖質	18.4 g
			食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	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」 たらものムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	エネルギー	259 kcal	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	エネルギー	260 kcal	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	エネルギー	232 kcal
	副菜		たんぱく質	14.9 g		たんぱく質	14.3 g		たんぱく質	16.7 g
	小鉢		脂質	14.4 g		脂質	11.4 g		脂質	6.1 g
			炭水化物	17.5 g		炭水化物	26.2 g		炭水化物	28.4 g
			糖質	14.0 g		糖質	22.6 g		糖質	23.6 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.8 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
10月8日 (木)	主食	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	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	エネルギー	236 kcal	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	エネルギー	232 kcal
	副菜		たんぱく質	13.6 g		たんぱく質	12.2 g		たんぱく質	14.3 g
	小鉢		脂質	14.9 g		脂質	14.0 g		脂質	7.7 g
			炭水化物	18.2 g		炭水化物	14.9 g		炭水化物	25.9 g
			糖質	13.4 g		糖質	11.2 g		糖質	21.9 g
			食物繊維	4.8 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
10月9日 (金)	主食	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	289 kcal	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	エネルギー	242 kcal	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	エネルギー	256 kcal
	副菜		たんぱく質	16.0 g		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	17.4 g
	小鉢		脂質	17.1 g		脂質	12.3 g		脂質	10.9 g
			炭水化物	15.9 g		炭水化物	19.8 g		炭水化物	21.5 g
			糖質	12.8 g		糖質	16.3 g		糖質	17.3 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.2 g
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
10月10日 (土)	主食	かじきのごまだれ コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	エネルギー	251 kcal	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	エネルギー	249 kcal	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
	副菜		たんぱく質	12.5 g		たんぱく質	14.2 g		たんぱく質	17.1 g
	小鉢		脂質	12.8 g		脂質	11.7 g		脂質	8.5 g
			炭水化物	21.6 g		炭水化物	21.8 g		炭水化物	27.4 g
			糖質	17.8 g		糖質	18.8 g		糖質	22.1 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	3.0 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	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 オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	エネルギー	250 kcal	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	エネルギー	255 kcal	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
	副菜		たんぱく質	16.5 g		たんぱく質	13.5 g		たんぱく質	13.9 g
	小鉢		脂質	6.8 g		脂質	11.9 g		脂質	13.5 g
			炭水化物	29.0 g		炭水化物	21.6 g		炭水化物	20.8 g
			糖質	25.4 g		糖質	17.8 g		糖質	16.5 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.3 g
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月13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 		
<b>「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。</b>							
10月12日 (月)	★ 主食 副菜 小鉢	さけの黄身味噌焼き ミニ寄せ鍋風 なすの生姜和え	★ エネルギー 274 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.1 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	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	★ 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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび		
10月13日 (火)	★ 主食 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	★ ★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	★ 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	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
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
10月14日 (水)	★ 主食 副菜 小鉢	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		
10月15日 (木)	★ 主食 副菜 小鉢	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 273 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	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	★ エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 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	卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦		
10月16日 (金)	★ 主食 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		
10月17日 (土)	★ 主食 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	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		
10月18日 (日)	★ 主食 副菜 小鉢	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		

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★10月19日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★10月21日お届けAの主食は「赤飯」です。  
★10月22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 		
<b>「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。</b>							
10月19日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	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 乳、卵、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	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 小麦、えび	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
10月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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	かに玉 中華風野菜炒め ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え 卵、小麦、かに	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.8 g 糖質 17.1 g 食物繊維 3.7 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 乳、小麦、えび	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
10月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 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 卵、小麦	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 小麦、かに	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 乳、卵、小麦	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
10月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
10月23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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	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 卵、小麦、かに	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 小麦	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
10月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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 卵、小麦	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	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ 卵、小麦	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
10月25日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月27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 		
<b>「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。</b>										
10月26日 (月)	主食	たらの煮付け	エネルギー	248 kcal	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	エネルギー	270 kcal	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
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	18.2 g		たんぱく質	10.5 g		たんぱく質	16.6 g
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	脂質	7.8 g	炭水化物	25.1 g	炭水化物	21.5 g	炭水化物	19.2 g
			糖質	21.4 g	糖質	21.4 g	糖質	15.9 g	糖質	15.0 g
			食物繊維	3.7 g	食物繊維	3.7 g	食物繊維	5.6 g	食物繊維	4.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g
10月27日 (火)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー	258 kcal	★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」	エネルギー	258 kcal	和風ハンバーグ	エネルギー	234 kcal
	副菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質	16.9 g	野菜のポトフ風	たんぱく質	12.0 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	16.6 g
	小鉢	マカロニサラダ	脂質	9.9 g	たらのムニエル	脂質	12.6 g	大根おろし	脂質	12.8 g
			炭水化物	23.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	23.9 g		炭水化物	13.7 g
			糖質	19.2 g		糖質	19.5 g		糖質	8.4 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
10月28日 (水)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	230 kcal	麻婆豆腐	エネルギー	265 kcal	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	エネルギー	307 kcal
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	15.4 g	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	たんぱく質	13.1 g	ポテトグラタン風	たんぱく質	17.2 g
	小鉢	わかめの酢の物	脂質	12.2 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質	14.1 g	れんこんのごまマヨサラダ	脂質	14.0 g
			炭水化物	13.2 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	27.2 g
			糖質	9.1 g		糖質	18.0 g		糖質	23.9 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	2.4 g		食物繊維	3.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
10月29日 (木)	主食	かじきのしょうがが蒸し	エネルギー	238 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー	228 kcal	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー	252 kcal
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆	たんぱく質	15.2 g	のっぺい煮	たんぱく質	15.9 g	小松菜と挽肉の炒め物	たんぱく質	16.4 g
	小鉢	わかめと蒸し鶏のサラダ	脂質	7.5 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	8.9 g	春雨サラダ	脂質	11.3 g
			炭水化物	27.9 g		炭水化物	19.0 g		炭水化物	19.7 g
			糖質	22.4 g		糖質	15.5 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
10月30日 (金)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	272 kcal	なすのミートソースがけオムレツ	エネルギー	233 kcal	エビフライ&ハンバーグ	エネルギー	279 kcal
	副菜	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	たんぱく質	15.5 g	ほうれん草ソテー	たんぱく質	11.2 g	ナポリタン	たんぱく質	12.0 g
	小鉢	菜の花のわさびマヨ和え	脂質	14.4 g	玉ねぎのおかか和え	脂質	13.1 g	キャベツのごまサラダ	脂質	12.2 g
			炭水化物	21.2 g		炭水化物	17.6 g		炭水化物	29.3 g
			糖質	16.6 g		糖質	14.1 g		糖質	26.0 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
10月31日 (土)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	244 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー	246 kcal	とんかつ	エネルギー	286 kcal
	副菜	ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め	たんぱく質	16.6 g	野菜の煮物	たんぱく質	14.4 g	チンゲン菜とえびの炒め物	たんぱく質	14.4 g
	小鉢	ブロッコリーのからし和え	脂質	11.2 g	明太ポテトサラダ	脂質	9.4 g	切干大根の梅おかか和え	脂質	10.9 g
			炭水化物	18.9 g		炭水化物	24.9 g		炭水化物	31.9 g
			糖質	15.0 g		糖質	20.8 g		糖質	29.7 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.1 g		食物繊維	2.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
11月1日 (日)	主食	さばの味噌煮	エネルギー	285 kcal	玉子焼きと焼売三種	エネルギー	261 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー	260 kcal
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質	15.8 g	キャベツとアスパラの炒め物	たんぱく質	14.8 g	切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味	たんぱく質	15.3 g
	小鉢	いんげんのごま和え	脂質	16.9 g	ひじきとオクラの和え物	脂質	11.2 g	ごぼうサラダ	脂質	12.7 g
			炭水化物	14.8 g		炭水化物	25.8 g		炭水化物	20.3 g
			糖質	11.7 g		糖質	21.5 g		糖質	14.6 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.7 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月8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 
<b>「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。</b>			
11月2日 (月)	<b>主食</b> 鶏肉の梅だれのせ <b>主菜</b> 鶏肉の梅だれのせ <b>副菜</b> メンチカツ、切干大根煮 <b>小鉢</b> ほうれん草ともやしの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 240 kcal <b>たんぱく質</b> 14.4 g <b>脂質</b> 13.0 g <b>炭水化物</b> 14.7 g <b>糖質</b> 12.1 g <b>食物繊維</b> 2.6 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 242 kcal <b>たんぱく質</b> 16.2 g <b>脂質</b> 10.0 g <b>炭水化物</b> 19.3 g <b>糖質</b> 15.4 g <b>食物繊維</b> 3.9 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g
11月3日 (火)	<b>主食</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ <b>主菜</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ <b>副菜</b> 牛肉の中華炒め <b>小鉢</b> 菜の花の和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 287 kcal <b>たんぱく質</b> 16.4 g <b>脂質</b> 14.1 g <b>炭水化物</b> 23.1 g <b>糖質</b> 18.6 g <b>食物繊維</b> 4.5 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 267 kcal <b>たんぱく質</b> 15.0 g <b>脂質</b> 11.9 g <b>炭水化物</b> 24.6 g <b>糖質</b> 20.5 g <b>食物繊維</b> 4.1 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
11月4日 (水)	<b>主食</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め <b>主菜</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め <b>副菜</b> スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん <b>小鉢</b> わかめの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 220 kcal <b>たんぱく質</b> 15.1 g <b>脂質</b> 9.2 g <b>炭水化物</b> 18.1 g <b>糖質</b> 14.7 g <b>食物繊維</b> 3.4 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 289 kcal <b>たんぱく質</b> 14.9 g <b>脂質</b> 12.2 g <b>炭水化物</b> 29.9 g <b>糖質</b> 25.0 g <b>食物繊維</b> 4.9 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g
11月5日 (木)	<b>主食</b> チーズオムレツ <b>主菜</b> チーズオムレツ <b>副菜</b> いんげん炒め <b>小鉢</b> キャベツサラダ <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 271 kcal <b>たんぱく質</b> 15.8 g <b>脂質</b> 15.3 g <b>炭水化物</b> 17.7 g <b>糖質</b> 13.7 g <b>食物繊維</b> 4.0 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 281 kcal <b>たんぱく質</b> 14.9 g <b>脂質</b> 12.3 g <b>炭水化物</b> 26.0 g <b>糖質</b> 22.4 g <b>食物繊維</b> 3.6 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
11月6日 (金)	<b>主食</b> えびしんじょ揚げのきのこあんかけ <b>主菜</b> えびしんじょ揚げのきのこあんかけ <b>副菜</b> ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 <b>小鉢</b> 春雨サラダ <b>アレルギー</b> 小麦	<b>エネルギー</b> 270 kcal <b>たんぱく質</b> 12.7 g <b>脂質</b> 14.5 g <b>炭水化物</b> 23.4 g <b>糖質</b> 18.2 g <b>食物繊維</b> 5.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 256 kcal <b>たんぱく質</b> 15.7 g <b>脂質</b> 10.5 g <b>炭水化物</b> 24.0 g <b>糖質</b> 20.6 g <b>食物繊維</b> 3.4 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
11月7日 (土)	<b>主食</b> 豚のもつ煮込み <b>主菜</b> 豚のもつ煮込み <b>副菜</b> 鶏肉の甘辛炒め <b>小鉢</b> イカと野菜のサラダ <b>アレルギー</b> 乳、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 232 kcal <b>たんぱく質</b> 13.0 g <b>脂質</b> 11.4 g <b>炭水化物</b> 18.9 g <b>糖質</b> 16.0 g <b>食物繊維</b> 2.9 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 252 kcal <b>たんぱく質</b> 16.4 g <b>脂質</b> 10.8 g <b>炭水化物</b> 21.4 g <b>糖質</b> 17.2 g <b>食物繊維</b> 4.2 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
11月8日 (日)	<b>主食</b> ★フレンチトースト(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> チーズ焼きチキンのトマトソースがけ <b>副菜</b> なすときのこのガーリック醤油炒め <b>小鉢</b> 根菜とハムのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 268 kcal <b>たんぱく質</b> 17.3 g <b>脂質</b> 14.2 g <b>炭水化物</b> 19.2 g <b>糖質</b> 14.6 g <b>食物繊維</b> 4.6 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 252 kcal <b>たんぱく質</b> 15.3 g <b>脂質</b> 9.5 g <b>炭水化物</b> 25.8 g <b>糖質</b> 22.2 g <b>食物繊維</b> 3.6 g <b>食塩相当量</b> 1.8 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)
10月1日	741	956.5	46.6	33.1	60.8	50.6	2253	5.7	1453	234	583	3.1	1183	216	0.47	0.49	9.4	64	177	10.2
2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
3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
4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
5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
6日	774	810.0	43.9	36.8	67.4	53.4	2291	5.8	1661	351	651	5.1	916	314	9.88	0.69	13.0	120	148	14.0
7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
8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	89	12.5
9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
10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
11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
12日	774	838.7	45.8	35.6	65.1	52.2	2279	5.8	1768	233	632	3.9	1099	212	3.79	0.58	9.8	100	285	12.9
13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
14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	147	11.6
15日	822	781.2	46.4	40.0	67.1	55.0	2006	5.1	1982	254	609	4.6	1245	255	0.91	0.81	13.6	130	266	12.1
16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
17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
18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
19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
20日	765	774.3	43.6	37.9	60.5	51.2	2139	5.4	1491	268	512	3.4	1162	158	0.58	0.48	9.0	102	133	9.3
21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
22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
23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
24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
25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
26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
27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
28日	802	666.1	45.7	40.3	60.8	51.0	2167	5.5	1670	265	570	3.0	1118	185	0.96	0.55	10.2	102	154	9.8
29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
30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
31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
平均	770	823.9	45.3	35.9	64.7	52.7	2216	5.6	1636	270	591	3.9	1071	213	1.41	0.59	10.2	115	170	11.9

※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
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＆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