

★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。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。									
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 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 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 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 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	豚のもつ煮込み 鶏肉の甘辛炒め オクラのサラダ	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
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 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	ビーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス	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
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 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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	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
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 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	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 325 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 131 mg	アレルギー	乳、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。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。									
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 里芋の袖マヨサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.4 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ccoliの柚子胡椒風味 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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 いんげんのからし和え アレルギー 乳、小麦	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			
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 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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	肉団子の甘酢あん 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 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			
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 たらのムニエル 小鉢 ナポリタン ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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			
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 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 アレルギー 卵、小麦、えび	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	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し アレルギー 卵、小麦	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			
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 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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 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			
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 きゅうりと木耳のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 小麦	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			
10月11日 (日)	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 アレルギー 小麦	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 アレルギー 乳、小麦、えび	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 アレルギー 卵、小麦	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			

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月13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。						
10月12日 (月)	主食 さけの黄身味噌焼き 副菜 ミニ寄せ鍋風 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 522 mg リン 204 mg	八宝菜 玉子焼き、こんにやく煮 チンゲン菜の袖こしょう和え アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 172 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフ炒め ひじきの梅風味サラダ アレルギー 小麦	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
10月13日 (火)	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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 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
10月14日 (水)	主食 さんまの南蛮漬け 副菜 大根の肉みそあんかけ 小鉢 きゅうりのサラダ アレルギー 小麦	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 524 mg リン 157 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 小麦	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
10月15日 (木)	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 453 mg リン 179 mg	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 424 mg リン 130 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 アレルギー 卵、小麦	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
10月16日 (金)	主食 縞ホッケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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 アレルギー 卵、小麦	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
10月17日 (土)	主食 さばのしょうが焼き 副菜 チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 小鉢 ブロッコリーサラダ アレルギー 小麦	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	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 アレルギー 卵、小麦	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	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 乳、卵、小麦	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
10月18日 (日)	主食 たらの柚香煮 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 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	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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

☆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。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」「赤飯」「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。						
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、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 448 mg リン 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 小麦、えび 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
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 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	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 297 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 310 mg リン 80 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 乳、卵、小麦 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
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 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ 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	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 小麦、かに	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	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 わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦 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
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、さつまいもあんがらめ もやしサラダ 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	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 乳、卵、小麦	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	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ 小麦 エネルギー 258 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 476 mg リン 128 mg
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 食塩相当量 1.7 g カリウム 406 mg リン 168 mg	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 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	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 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
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 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 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	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 卵、小麦	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	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 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
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 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 乳、卵、小麦	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	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	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	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 乳、小麦 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月27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。									
10月26日 (月)	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 小松菜の袖こしよ和え	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
10月27日 (火)	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
10月28日 (水)	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	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトグラタン風 れんこんのごまマヨサラダ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 157 mg	アレルギー	小麦
10月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのしょうがが蒸し 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
10月30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
10月31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
11月1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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月8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。							
11月2日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 スナッペンとうとひじきのごまサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
11月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ	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 スナッペンとうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		小麦	
11月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 630 mg リン 172 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
11月6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 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	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	鶏肉とさつまいものクリームシチュー 玉子焼き、チンゲン菜炒め 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 534 mg リン 160 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
11月7日 (土)	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 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 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 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	豚のもつ煮込み 鶏肉の甘辛炒め オクラのサラダ	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	
11月8日 (日)	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	ビーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス	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	

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。

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

10月14日	水	ムース(バナナ味)
10月15日	木	ゼリー(ウメ)
10月16日	金	ゼリー(メロン)
10月17日	土	ムース(いちごミルク味)
10月18日	日	ゼリー(モモ)
10月19日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
10月20日	火	ゼリー(ブルーベリー)
10月21日	水	ゼリー(オレンジ)
10月22日	木	ムース(バナナ味)
10月23日	金	ゼリー(ウメ)
10月24日	土	ゼリー(メロン)
10月25日	日	ムース(いちごミルク味)
10月26日	月	ゼリー(モモ)

10月27日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
10月28日	水	ゼリー(ブルーベリー)
10月29日	木	ゼリー(オレンジ)
10月30日	金	ムース(バナナ味)
10月31日	土	ゼリー(ウメ)
11月1日	日	ゼリー(メロン)
11月2日	月	ムース(いちごミルク味)
11月3日	火	ゼリー(モモ)
11月4日	水	ゼリー(ブルーベリー)
11月5日	木	ゼリー(オレンジ)
11月6日	金	ムース(バナナ味)
11月7日	土	ゼリー(ウメ)
11月8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)	150	0.0	0.0	37.5	-	0.0	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)
10月1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
2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
3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
4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
5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
6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
7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
8日	810	767.3	35.2	46.8	60.7	49.2	2133	5.4	1162	265	466	4.5	1117	91	0.29	0.50	8.8	53	69	11.5
9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
10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
11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
12日	815	819.1	33.5	45.4	64.3	52.0	2243	5.7	1462	216	494	3.2	1019	146	3.53	0.41	7.6	70	175	12.3
13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
14日	912	831.0	33.7	50.0	79.7	69.1	2114	5.4	1485	232	412	4.3	1080	100	0.39	0.45	10.0	110	90	10.6
15日	810	748.0	30.9	43.8	70.1	59.8	1969	5.0	1476	211	473	2.9	880	170	0.62	0.60	8.5	166	174	10.3
16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
17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
18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
19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
20日	800	725.0	35.6	46.4	60.0	51.1	2126	5.4	1315	251	442	3.3	1171	166	0.38	0.47	6.2	115	92	8.9
21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
22日	825	738.8	33.2	42.9	73.4	60.1	1990	5.1	1472	249	467	3.6	971	100	0.38	0.59	9.0	71	224	13.3
23日	788	922.0	33.7	46.0	56.3	45.7	2192	5.6	1332	246	428	4.2	976	128	0.38	0.66	10.0	141	178	10.6
24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
25日	767	765.6	33.9	41.7	62.3	48.9	2178	5.5	1326	198	442	3.1	556	206	0.77	0.46	6.8	150	97	13.4
26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
27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
28日	893	618.7	34.3	51.3	68.1	58.6	2144	5.4	1399	258	438	2.7	974	104	0.58	0.41	8.1	85	80	9.5
29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
30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
31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
平均	821	781.1	34.1	45.2	67.7	56.0	2151	5.5	1411	248	472	3.5	1010	177	1.26	0.48	7.6	111	120	11.7

※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
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