





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1日 (日)	主食	さばの味噌煮	エネルギー 285 kcal	エネルギー 261 kcal	エネルギー 260 kcal
	主菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質 15.8 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 15.3 g
	副菜	いんげんのごま和え	脂質 16.9 g	脂質 11.2 g	脂質 12.7 g
	小鉢		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	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.8 g
				卵、小麦、えび	乳、卵、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。

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	エネルギー 287 kcal	エネルギー 240 kcal	エネルギー 242 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	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	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	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	アレルギー 卵、小麦			アレルギー 乳、卵、小麦
11月3日 (火)	主食	エネルギー 232 kcal	エネルギー 287 kcal	エネルギー 267 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	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	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	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	アレルギー 卵、小麦、えび			アレルギー 乳、卵、小麦
11月4日 (水)	主食	エネルギー 236 kcal	エネルギー 220 kcal	エネルギー 289 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	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 スナッパえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	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	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	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	アレルギー 卵、小麦			アレルギー 小麦
11月5日 (木)	主食	エネルギー 258 kcal	エネルギー 271 kcal	エネルギー 281 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	たんぱく質 16.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	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	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	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	アレルギー 乳、卵、小麦、えび			アレルギー 乳、小麦
11月6日 (金)	主食	エネルギー 251 kcal	エネルギー 270 kcal	エネルギー 256 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	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 ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	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	鶏肉とさつまいものクリームシチュー 玉子焼き、菜の花の和え物 白菜の梅風味サラダ	たんぱく質 15.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 24.0 g 糖質 20.6 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
		アレルギー 小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび			アレルギー 乳、卵、小麦、えび
11月7日 (土)	主食	エネルギー 257 kcal	エネルギー 232 kcal	エネルギー 252 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦、えび			アレルギー 乳、小麦
11月8日 (日)	主食	エネルギー 253 kcal	エネルギー 268 kcal	エネルギー 252 kcal		
	主菜 副菜 小鉢	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦			アレルギー 乳、卵、小麦

★は主食です。★11月11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。									
11月9日 (月)	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
11月10日 (火)	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 ポテトサラダ	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
11月11日 (水)	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 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 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	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	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	アレルギー	乳、小麦
11月12日 (木)	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 アスパラともやしのサラダ	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
11月13日 (金)	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
11月14日 (土)	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 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	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 ひろろすと野菜の煮物 ひじきの梅風味サラダ	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
11月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め キャベツのマスタード和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.5 g 糖質 15.1 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月20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。

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16日 (月)	主食 主菜 たらこの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレかけ 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 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 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
11月17日 (火)	主食 主菜 綿ホツケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ 小鉢 いんげんのお浸し アレルギー 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
11月18日 (水)	主食 主菜 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 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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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
11月19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 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 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 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
11月20日 (金)	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ccoliのツナ和え アレルギー 卵、小麦	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」 ロールキャベツトマトソース 白菜炒め スパゲッティサラダ ☆	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 26.6 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.2 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 乳、卵、小麦	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
11月21日 (土)	主食 主菜 さけのみそ照り焼き 副菜 鶏肉のザーサイ炒め 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.7 g 糖質 14.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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
11月22日 (日)	主食 主菜 たらこの柚香煮 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 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月24日お届けAの主食は「赤飯」です。★11月26日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。
★11月28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		
「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23日 (月)	主食 さばのしょうが焼き 副菜 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、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 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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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			
11月24日 (火)	主食 ★赤飯 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 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 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			
11月25日 (水)	主食 さわらのレモン醤油焼き 副菜 切干大根の煮物 小鉢 ほうれん草のえび和え アレルギー 卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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			
11月26日 (木)	主食 さけの柚子胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとオクラの和え物 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 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			
11月27日 (金)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 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 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			
11月28日 (土)	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 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 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			
11月29日 (日)	主食 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 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 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 アレルギー 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 アレルギー 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			

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★12月4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。									
11月30日 (月)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 255 kcal	ピリ辛肉みそ坦鍋風 なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 294 kcal	チキンのハーブ焼き チンゲン菜の彩り炒め 里芋の袖みそ和え	エネルギー 227 kcal	アレルギー	小麦
	主菜	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	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		たんぱく質 16.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g		たんぱく質 14.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 20.9 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g		
12月1日 (火)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 256 kcal	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	エネルギー 253 kcal	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	エネルギー 272 kcal	アレルギー	卵、小麦
	主菜	青菜入り切干大根煮	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		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		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		
12月2日 (水)	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	アレルギー	乳、卵、小麦
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	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		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		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		
12月3日 (木)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー 230 kcal	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	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 307 kcal	アレルギー	卵、小麦
	主菜	ほうれん草とベーコンのソテー	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		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		たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g		
12月4日 (金)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー 251 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」 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 258 kcal	ハンバーグのホワイトソースがけ 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 270 kcal	アレルギー	卵、小麦
	主菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質 16.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g		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		たんぱく質 16.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g		
12月5日 (土)	主食	さばの塩焼き	エネルギー 263 kcal	鶏肉と玉子の炒り豆腐 アスパラ炒め、なすのピリ辛あんがらめ もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 234 kcal	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜と豚肉の炒り煮 大根なます	エネルギー 231 kcal	アレルギー	卵、小麦
	主菜	根菜の煮物、彩りひじき煮	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		たんぱく質 16.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g		たんぱく質 18.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g		
12月6日 (日)	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 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	エネルギー 246 kcal	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	アレルギー	乳、卵、小麦
	主菜	ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め	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		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		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		

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)
11月1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
2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
3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
4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
5日	810	692.9	47.0	36.6	70.2	58.4	2235	5.7	1694	336	634	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
6日	777	866.1	46.4	35.3	66.9	55.3	2280	5.8	1617	294	585	4.0	1229	310	0.43	0.53	9.0	132	201	11.6
7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
8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
9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
10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
11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
12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
13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
14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
15日	702	721.5	41.0	33.5	58.3	48.2	2292	5.8	1287	305	550	3.9	1100	278	0.29	0.47	6.4	80	174	10.1
16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
17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
18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
19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
20日	871	742.4	43.6	48.4	64.4	50.6	2208	5.6	1655	204	603	3.6	658	262	0.63	0.65	12.0	147	138	13.8
21日	785	785.5	50.5	32.6	71.2	59.9	2238	5.7	1748	276	632	4.3	1044	185	0.74	0.61	11.8	145	184	11.3
22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
23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
24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
25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
26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
27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
28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
29日	778	747.9	49.0	35.3	64.1	53.4	2287	5.8	1565	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
30日	776	848.2	44.3	40.5	56.4	44.6	2128	5.4	1746	212	553	3.6	1026	258	0.74	0.71	13.1	157	122	11.8
平均	774	820.3	45.7	36.0	64.8	52.8	2230	5.7	1635	273	603	3.9	1044	216	1.45	0.60	10.4	117	176	12.0

※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 (あんとマーガリン)	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