

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2020年 **11月**

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



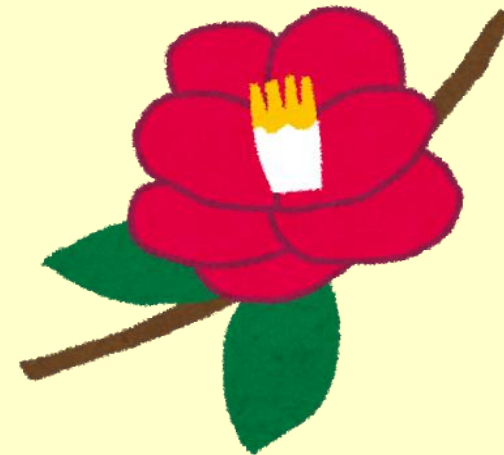
株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間9時～18時(月～日)



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 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	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
		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	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
		卵、小麦	乳、卵、小麦
		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	



★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	

★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。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。							
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 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		乳、小麦		乳、卵、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 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	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	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		
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 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	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	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
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、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 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	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	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		
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 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		乳、卵、小麦		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 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	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろすすと野菜の煮物 ひじきの梅風味サラダ	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
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
11月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの塩焼きと玉子焼き 挽肉入りビーフン炒め キャベツのマスタード和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 441 mg リン 214 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	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	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
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦		

☆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。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 	
「アレルゲン」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 たら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 アレルゲン 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 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 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
11月17日 (火)	主食 綿ホッケの塩焼き 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 アレルゲン 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 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 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
11月18日 (水)	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 アレルゲン 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 チンゲン菜の柚こしょう和え 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) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ 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
11月19日 (木)	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 アレルゲン 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 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 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
11月20日 (金)	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 アレルゲン 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」 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 食塩相当量 1.7 g カリウム 541 mg リン 153 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 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
11月21日 (土)	主食 さけのみそ照り焼き 副菜 鶏肉のザーサイ炒め 小鉢 きゅうりのサラダ アレルゲン 乳、小麦	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 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 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
11月22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 アレルゲン 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 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 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。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「赤飯」「ごまパン」「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 	
「アレルゲン」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 チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 小鉢 ブロッコリーサラダ アレルゲン	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 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、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え 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
11月24日 (火)	主食 ★赤飯 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 春雨の明太マヨサラダ アレルゲン	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
11月25日 (水)	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 アレルゲン	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 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 チンゲン菜の柚浸し 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
11月26日 (木)	主食 さけの柚子胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとオクラの和え物 アレルゲン	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
11月27日 (金)	主食 たら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 アレルゲン	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 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 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
11月28日 (土)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ 小鉢 もやしサラダ アレルゲン	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
11月29日 (日)	主食 かじきマグロフライ 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 ナムル アレルゲン	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 436 mg リン 163 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

☆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。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。						
11月30日 (月)	主食 主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 大根の和風サラダ アレルギー 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	ピリ辛肉みそ坦鍋風 なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ ☆	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 131 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 594 mg リン 156 mg
12月1日 (火)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 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	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
12月2日 (水)	主食 主菜 たらの煮付け 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 小鉢 かぼちゃとさつまいものサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
12月3日 (木)	主食 主菜 さけの味噌漬け焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 わかめとじゃこの和え物 アレルギー 小麦	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 乳、卵、小麦	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
12月4日 (金)	主食 主菜 さわらの西京焼き 副菜 ぜんまいの炒り煮 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 503 mg リン 162 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	ハンバーグのホワイトソースがけ ビーフン炒め コールスローサラダ ☆	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 436 mg リン 120 mg
12月5日 (土)	主食 主菜 さばの塩焼き 副菜 根菜の煮物、彩りひじき煮 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え 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 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	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 278 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 535 mg リン 153 mg	鶏肉のバーベキュー風味 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 270 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 153 mg
12月6日 (日)	主食 主菜 赤魚の粕漬焼き 副菜 キャベツのオイスターソース炒め 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 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 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

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。

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)
11月9日	月	ゼリー(モモ)
11月10日	火	ゼリー(ブルーベリー)
11月11日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
11月12日	木	ゼリー(メロン)

11月13日	金	ムース(いちごミルク味)
11月14日	土	ゼリー(モモ)
11月15日	日	ゼリー(ブルーベリー)
11月16日	月	ゼリー(オレンジ)
11月17日	火	ムース(バナナ味)
11月18日	水	ゼリー(ウメ)
11月19日	木	ゼリー(メロン)
11月20日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
11月21日	土	ムース(いちごミルク味)
11月22日	日	ゼリー(モモ)
11月23日	月	ゼリー(ブルーベリー)
11月24日	火	ゼリー(オレンジ)

11月25日	水	ムース(バナナ味)
11月26日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
11月27日	金	ゼリー(ウメ)
11月28日	土	ゼリー(メロン)
11月29日	日	ムース(いちごミルク味)
11月30日	月	ゼリー(モモ)
12月1日	火	ゼリー(ブルーベリー)
12月2日	水	ゼリー(オレンジ)
12月3日	木	ムース(バナナ味)
12月4日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
12月5日	土	ゼリー(ウメ)
12月6日	日	ゼリー(メロン)

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)
11月1日	846	861.3	35.8	52.0	55.4	42.2	2196	5.6	1448	306	529	5.2	1092	229	0.66	0.63	7.9	162	207	13.2
2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
3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
4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
5日	822	605.7	33.5	39.7	80.8	70.2	2189	5.6	1422	323	487	3.1	793	153	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
6日	823	845.2	34.9	45.2	67.3	56.1	2295	5.8	1437	271	434	3.2	1274	270	0.29	0.44	6.7	112	170	11.2
7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
8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
9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
10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
11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
12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
13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
14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
15日	790	708.5	35.8	44.2	61.0	51.8	2186	5.6	1124	256	506	4.0	927	108	0.36	0.38	6.5	60	123	9.2
16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
17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
18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
19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
20日	904	728.9	34.4	53.8	68.5	55.0	2090	5.3	1528	223	511	3.2	631	224	0.57	0.57	9.6	163	110	13.5
21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
22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
23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
24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
25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
26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
27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
28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
29日	810	715.4	32.3	44.0	68.6	57.8	2197	5.6	1362	194	423	3.4	717	171	0.52	0.57	8.7	171	163	10.8
30日	858	802.8	33.7	55.1	54.1	43.2	2014	5.1	1488	200	443	3.1	843	140	0.63	0.54	9.8	138	94	10.9
平均	821	784.2	34.0	45.2	67.7	56.0	2153	5.5	1415	252	474	3.5	973	186	1.30	0.49	7.6	117	127	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 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