

☆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(メープル風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。			
12月1日 (火)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 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	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	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	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
12月2日 (水)	主食 主菜 たらの煮付け 副菜 牛肉と野菜の炒め物 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 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 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	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え 乳、小麦	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 卵、小麦、えび
12月3日 (木)	主食 主菜 さけの味噌漬け焼き 副菜 ほうれん草とベーコンのソテー 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 卵、小麦	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	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
	エネルギー 307 kcal 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	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 乳、小麦	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
12月4日 (金)	主食 主菜 さわらの西京焼き 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 251 kcal 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	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 270 kcal 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	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび
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 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	エネルギー 234 kcal 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
	エネルギー 231 kcal 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	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 乳、卵、小麦	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 乳、小麦
12月6日 (日)	主食 主菜 赤魚の粕漬焼き 副菜 ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め 小鉢 ブロッコリーのからし和え アレルギー 乳、卵、小麦	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	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
	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	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★12月9日お届けAの主食は「わかめご飯」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。							
12月7日 (月)	主食 主菜 鱈ホツケの醤油バター風味焼き 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 スナップえんどうとひじきのごまサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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	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	
12月8日 (火)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	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	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	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	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	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	
12月9日 (水)	主食 主菜 ★わかめご飯 副菜 さわらのしょうが焼き 小鉢 キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え アレルギー 乳、小麦	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	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	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	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	
12月10日 (木)	主食 主菜 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 五目豆、かぼちゃ煮 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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	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
12月11日 (金)	主食 主菜 たらの西京焼き 副菜 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め 小鉢 キャベツとハムのコールスローサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
12月12日 (土)	主食 主菜 あじの南蛮漬け 副菜 肉みそあんかけ豆腐 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 小麦	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	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 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
12月13日 (日)	主食 主菜 かじきのしょうが蒸し 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 小鉢 わかめと蒸し鶏のサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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	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	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	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	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★12月16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。									
12月14日 (月)	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	いわしつみれと豆腐の鍋風 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 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	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
12月15日 (火)	主食 主菜 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
12月16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
12月17日 (木)	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
12月18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 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	照り焼きソースハンバーグアボカドサラダ添え わかめ煮、もやし炒め キャベツのごまサラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.7 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
12月19日 (土)	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 287 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.7 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
12月20日 (日)	主食 主菜 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 258 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 17.5 g 糖質 13.0 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 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	卵、小麦

☆ はおすすめメニューです。

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。									
12月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレかけ 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	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 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	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
12月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのみそ照り焼き 鶏肉のザーサイ炒め きゅうりと玉子のサラダ	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	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	乳、卵、小麦
12月23日 (水)	主食 主菜 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
12月24日 (木)	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
12月25日 (金)	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 いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	デミソースハンバーグ 白菜炒め オクラのサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.9 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦、えび
12月26日 (土)	主食 主菜 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 270 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.8 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
12月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12月30日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★1月2日お届けAの主食は「赤飯」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。									
12月28日 (月)	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
12月29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
12月30日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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
12月31日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	えびと野菜の天ぷら 鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 28.0 g 糖質 23.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 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 246 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の塩麴焼き 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、えび
2021年 1月1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	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
1月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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
1月3日 (日)	主食 主菜 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





★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月8日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風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。							
1月4日 (月)	主食 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	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 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
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
1月5日 (火)	主食 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	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	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	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	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
1月6日 (水)	主食 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	とんかつの玉子とじ風 小松菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 29.5 g 糖質 26.2 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		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
1月7日 (木)	主食 副菜 小鉢	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	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	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	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	
1月8日 (金)	主食 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 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	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風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 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	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし	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、えび	
1月9日 (土)	主食 副菜 小鉢	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	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	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	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		卵、小麦	
1月10日 (日)	主食 副菜 小鉢	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	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 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	鶏肉のパーベキュー風味 小松菜と豚肉の炒り煮 大根なます	エネルギー 231 kcal 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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	

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)
12月1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
2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
3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
4日	779	909.8	45.5	36.9	64.6	50.6	2010	5.1	1688	334	621	4.7	1430	359	0.43	0.61	11.5	128	128	14.0
5日	728	837.1	48.0	34.3	53.0	43.3	2092	5.3	1709	279	613	4.3	1010	118	0.58	0.74	12.9	114	161	9.7
6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
7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
8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
9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
10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
11日	805	814.3	46.9	37.8	69.5	56.1	2328	5.9	1440	297	574	3.6	965	272	0.43	0.52	6.2	137	142	13.4
12日	782	826.7	47.7	38.2	60.8	49.9	2253	5.7	1608	298	569	3.8	1197	304	0.44	0.65	10.0	120	134	10.9
13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
14日	781	930.0	46.6	39.6	55.1	44.2	2228	5.7	1550	280	588	4.2	1317	249	0.50	0.67	11.5	83	158	10.9
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	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
17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
18日	782	656.0	38.9	41.7	63.5	51.4	2250	5.7	1385	294	540	4.0	1348	274	0.43	0.60	7.4	70	198	12.1
19日	780	811.4	44.1	37.2	67.7	53.7	2307	5.9	1665	352	655	5.1	917	314	10.40	0.69	13.1	120	149	14.0
20日	758	839.0	46.0	34.0	64.4	51.5	2286	5.8	1764	235	621	3.9	1100	212	0.63	0.59	9.7	100	282	12.9
21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
22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
23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
24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
25日	785	693.6	40.6	42.4	58.2	47.0	2152	5.5	1450	227	532	3.3	860	194	0.63	0.58	9.9	110	116	11.2
26日	811	761.2	45.9	36.9	72.6	62.1	2231	5.7	1538	224	618	3.4	1084	174	7.06	0.51	7.9	160	255	10.5
27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
28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
29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
30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
31日	784	867.1	41.6	37.7	67.8	54.9	2188	5.6	1625	163	582	3.1	574	242	7.16	0.51	9.4	135	124	12.9
平均	773	828.9	45.3	36.2	64.5	52.5	2218	5.6	1635	278	595	3.8	1076	220	1.36	0.59	9.9	117	165	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
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
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 (あんとうマーガリン)	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(メープル風シ ロップとうマーガリン)	234	16.2	4.4	8.5	35.1	34.0	213	0.5	60	24	52	0.4	1	2	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1