

☆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。
 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。				
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、ピリ辛こんにやく 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 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 乳、卵、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 乳、小麦
12月2日 (水)	主食 主菜 たららの煮付け 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 乳、卵、小麦	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 乳、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 卵、小麦
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 小麦	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 乳、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 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦
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 乳、卵、小麦	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 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 乳、卵、小麦
12月6日 (日)	主食 主菜 赤魚の粕漬け焼き 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 乳、卵、小麦	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 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 乳、卵、小麦



★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。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「わかめご飯」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。						
12月7日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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
12月8日 (火)	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	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	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
12月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらのしょうが焼き ピーマン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg	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	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
12月10日 (木)	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	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	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
12月11日 (金)	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	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	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 442 mg リン 127 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
12月12日 (土)	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	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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg	アレルギー 卵、小麦
12月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのしょうが蒸し 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	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	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 乳、卵、小麦



★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。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。							
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 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	いわしつみれと豆腐の鍋風 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚マヨサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 114 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	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		卵、小麦		卵、小麦		
12月15日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き ナポリタン キャベツサラダ	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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
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 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		
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		乳、小麦		乳、卵、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 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	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 食塩相当量 1.9 g カリウム 447 mg リン 144 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 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 261 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		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 食塩相当量 1.9 g カリウム 518 mg リン 193 mg	八宝菜 玉子焼き、こんにゃく煮 チンゲン菜の袖こしょう和え	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	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
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		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 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	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	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
	アレルギー	小麦		乳、小麦、えび		卵、小麦	
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 きゅうりのサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		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 いんげんのサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、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 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	
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 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	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 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 162 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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 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	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 442 mg リン 194 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 きゅうりと木耳のサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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。
 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」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。						
12月28日 (月)	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	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
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 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	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
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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦、えび
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 食塩相当量 1.7 g カリウム 560 mg リン 182 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 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 135 mg	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 442 mg リン 186 mg
	アレルギー	卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
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 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	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 267 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 479 mg リン 172 mg	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
1月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		小麦、かに		乳、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 チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	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	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	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
	アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、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。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。							
1月4日 (月)	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 れんこんのごまヨササラダ	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		乳、小麦		乳、卵、小麦	
1月5日 (火)	主食 主菜 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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
1月6日 (水)	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 282 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 372 mg リン 150 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	とんかつの玉子とじ風 小松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 288 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 192 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
1月8日 (金)	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) 「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 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにやく ブロッコリーのわさびマヨ和え	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
1月10日 (日)	主食 主菜 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 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	鶏肉のパーベキュー風味 小松菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	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
	アレルギー	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。

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)
12月7日	月	ムース(いちごミルク味)
12月8日	火	ゼリー(モモ)
12月9日	水	ゼリー(ブルーベリー)
12月10日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
12月11日	金	ゼリー(オレンジ)
12月12日	土	ムース(バナナ味)
12月13日	日	ゼリー(ウメ)
12月14日	月	ゼリー(メロン)

12月15日	火	ムース(いちごミルク味)
12月16日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
12月17日	木	ゼリー(モモ)
12月18日	金	ゼリー(ブルーベリー)
12月19日	土	ゼリー(オレンジ)
12月20日	日	ムース(バナナ味)
12月21日	月	ゼリー(ウメ)
12月22日	火	ゼリー(メロン)
12月23日	水	ムース(いちごミルク味)
12月24日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
12月25日	金	ゼリー(モモ)
12月26日	土	ゼリー(ブルーベリー)
12月27日	日	ゼリー(オレンジ)
12月28日	月	ムース(バナナ味)

12月29日	火	ゼリー(ウメ)
12月30日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
12月31日	木	ゼリー(メロン)
1月1日	金	ムース(いちごミルク味)
1月2日	土	ゼリー(モモ)
1月3日	日	ゼリー(ブルーベリー)
1月4日	月	ゼリー(オレンジ)
1月5日	火	ムース(バナナ味)
1月6日	水	ゼリー(ウメ)
1月7日	木	ムース(いちごミルク味)
1月8日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
1月9日	土	ゼリー(メロン)
1月10日	日	ゼリー(モモ)

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)							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)
12月1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
2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
3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
4日	852	855.2	34.4	46.0	73.4	61.0	1930	4.9	1472	232	494	3.3	1518	217	0.43	0.46	8.7	106	85	12.4
5日	816	739.6	33.7	47.6	61.3	52.3	2042	5.2	1426	257	477	3.5	1197	129	0.40	0.62	7.8	109	118	9.0
6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
7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
8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
9日	825	603.4	33.5	40.5	80.2	69.6	2093	5.3	1421	323	486	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
10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
11日	782	814.7	34.8	41.7	69.0	55.2	2207	5.6	1293	275	449	3.6	1162	266	0.37	0.41	4.5	122	71	13.8
12日	796	789.8	35.2	46.2	60.4	49.4	2212	5.6	1379	288	415	3.2	1290	284	0.29	0.53	6.8	106	105	11.0
13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
14日	747	942.9	35.4	41.4	54.4	43.3	2122	5.4	1378	257	433	4.0	1294	246	0.37	0.54	8.7	87	86	11.1
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	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
17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
18日	744	638.8	35.2	40.1	61.7	49.6	2214	5.6	1315	285	486	4.0	1336	271	0.42	0.58	7.1	70	184	12.1
19日	814	785.8	33.6	44.3	71.4	58.3	2272	5.8	1463	322	545	4.6	864	246	10.34	0.56	9.4	153	85	13.1
20日	799	819.4	33.7	43.8	63.6	51.3	2250	5.7	1458	218	483	3.2	1020	146	0.37	0.42	7.5	70	172	12.3
21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
22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
23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
24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
25日	809	669.2	33.9	48.0	58.7	47.1	2095	5.3	1402	248	468	3.3	969	222	0.47	0.56	8.4	102	88	11.6
26日	836	704.0	35.8	45.4	70.7	59.4	2113	5.4	1295	214	506	3.3	1135	172	6.99	0.42	6.3	124	223	11.3
27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
28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
29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
30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
31日	835	865.1	35.8	45.6	68.6	55.2	2162	5.5	1464	187	503	2.9	518	226	7.06	0.46	8.1	111	128	13.4
平均	817	779.5	34.5	44.7	67.4	55.7	2152	5.5	1415	255	479	3.4	1018	191	1.22	0.48	7.4	114	116	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
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 (あんともろもろ)	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 ロップともろもろ)	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