



3冠達成!!

- ★ 管理栄養士がお勧めしたい宅配食 No.1
- ★ 医療関係者がお勧めしたい宅配食 No.1
- ★ リピート満足度 No.1

※日本マーケティングリサーチ機構調査概要：2018年9月期「サイトのイメージ調査」にて

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2021年7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 9:00～18:00(月～日)

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月4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。			
7月1日 (木)	主食 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
	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 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	
7月2日 (金)	主食 たらの粕漬け焼き 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 239 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.0 g 糖質 21.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 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
	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	
7月3日 (土)	主食 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
	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ フロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	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	
7月4日 (日)	主食 ★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 256 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.0 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
	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月5日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月9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。				
7月5日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「あんとマーガリン」 副菜 たらふくニエール 小鉢 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 豆腐の五目うま煮 主菜 里芋のごま煮、もやし炒め 副菜 ツナコーン春雨サラダ エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 牛肉の肉じゃが 主菜 きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 副菜 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、卵、小麦、えび
7月6日 (火)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 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 12.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 30.6 g 糖質 27.7 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 乳、卵、小麦	主食 玉子焼きと肉団子 主菜 キャベツのケチャップ炒め 副菜 大根の彩り甘酢漬け エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.9 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	主食 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ 主菜 小松菜と木耳の玉子炒め 副菜 わかめときゅうりの酢の物 エネルギー 272 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 乳、卵、小麦
7月7日 (水)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 乳、卵、小麦	主食 厚揚げと挽肉のみそ炒め 主菜 鶏肉のマヨネーズ焼き 副菜 わかめの和え物 エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 乳、卵、小麦	主食 トマトチキンカレー 主菜 野菜のあんかけ 副菜 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、卵、小麦
7月8日 (木)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 副菜 大根の梅サラダ アレルギー 小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 卵、小麦	主食 玉子焼きの野菜ときこのあんかけ 主菜 なすの揚げ煮、菜の花炒め 副菜 根菜と鮭のサラダ エネルギー 262 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 アレルギー 卵、小麦	主食 酢豚 主菜 チンゲン菜の彩り炒め 副菜 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 21.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦
7月9日 (金)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.2 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	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 野菜のポトフ風 たらふくニエール 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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 和風ハンバーグ 主菜 菜の花とえびの炒め物 副菜 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 乳、卵、小麦、えび
7月10日 (土)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 昆布巻き、野菜炒め 副菜 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 227 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 小麦、かに	主食 豆腐のかにあんかけ 主菜 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 副菜 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 アレルギー 卵、小麦	主食 回鍋肉 主菜 菜の花炒め、もやしのお浸し 副菜 いんげんのごま和え エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦
7月11日 (日)	主食 たらふく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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 乳、卵、小麦	主食 なすのミートソースがけオムレツ 主菜 ほうれん草ソテー 副菜 玉ねぎのおかか和え エネルギー 232 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 エビフライ&ハンバーグ 主菜 ナポリタン 副菜 キャベツのごまサラダ エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.2 g 糖質 25.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび

★は主食です。★7月14日お届けBの主食は「五目おこわ」です。★7月17日お届けB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。				
7月12日 (月)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ 小鉢 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 卵、小麦	エネルギー 239 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦
7月13日 (火)	主食 たらの西京焼き 主菜 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め 副菜 ひじきとコーンのサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g 乳、卵、小麦
7月14日 (水)	主食 さばの塩焼き 主菜 根菜の煮物、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 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 17.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 253 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 28.8 g 糖質 23.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g 乳、小麦、えび
7月15日 (木)	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 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 31.4 g 糖質 27.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g 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 小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.3 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g 小麦
7月16日 (金)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め 副菜 ブロッコリーのからし和え 小鉢 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 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦、えび
7月17日 (土)	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 小鉢 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 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g 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 小麦、えび
7月18日 (日)	主食 さばの味噌煮 主菜 白菜と豚肉の彩り炒め 副菜 玉ねぎのおかか和え 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 12.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g 卵、小麦、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.4 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 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 29.9 g 糖質 23.8 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 2.0 g 乳、卵、小麦

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月22日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★7月25日お届けB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。				
7月19日 (月)	主食 たらの柚香煮 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ 小鉢 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	主食 エネルギー 240 kcal 主菜 チキンのハーブ焼き 副菜 ほうれん草の彩り炒め 小鉢 里芋の柚子みそ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g
7月20日 (火)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 主菜 挽肉とキャベツの炒め物 副菜 ポテトサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.4 g	主食 エネルギー 225 kcal 主菜 深川風玉子とじ 副菜 野菜のコンソメあん 小鉢 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 278 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
7月21日 (水)	主食 かじきのしょうが蒸し 主菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 副菜 わかめと蒸し鶏のサラダ 小鉢 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	主食 エネルギー 227 kcal 主菜 豆腐ハンバーグのコンソメあんのっぺい煮 副菜 もやしときゅうりのサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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
7月22日 (木)	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、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	主食 エネルギー 270 kcal 主菜 ポークビーンズとオムレツ 副菜 小松菜と高野豆腐の炒り煮 小鉢 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 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
7月23日 (金)	主食 さけのバジルトマトソース 主菜 八宝菜 副菜 わかめの酢の物 小鉢 アレルギー 乳、小麦、えび	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	主食 エネルギー 229 kcal 主菜 目玉焼き風と照り焼きチキン 副菜 いんげん炒め 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 24.5 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
7月24日 (土)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 副菜 きゅうりの和え物 小鉢 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 291 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	主食 エネルギー 246 kcal 主菜 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 副菜 キャベツとハムの炒め物 小鉢 明太ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g
7月25日 (日)	主食 たらの竜田揚げきのこのソース 主菜 もやしのザーサイ炒め 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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	主食 ★フレンチトースト(乳・卵・小麦) 主菜 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 副菜 なすときのこのガーリック醤油炒め 小鉢 根菜とハムのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月26日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★7月29日お届けA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。				
7月26日 (月)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g アレルギー 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 卵、小麦
7月27日 (火)	主食 めかじきの照り焼きソース 主菜 餃子、いんげん炒め 副菜 小松菜のお浸し アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 30.9 g 糖質 26.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 乳、卵、小麦
7月28日 (水)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 オクラと湯葉のシュレがけ 副菜 3種野菜の冷たい煮物 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 28.3 g 糖質 24.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 乳、卵、小麦
7月29日 (木)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 9.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 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 26.8 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 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 27.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g アレルギー 卵、小麦、えび
7月30日 (金)	主食 あじフライ 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 菜の花の錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 卵、小麦	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、えび
7月31日 (土)	主食 さけの柚香焼き 主菜 大根の肉みそあんかけ 副菜 ほうれん草とえびのからし和え アレルギー 小麦、えび	エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g 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 アレルギー 卵、小麦
8月1日 (日)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 青菜入り切干大根煮 副菜 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.2 g 糖質 22.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★8月6日お届けBの主食は「ミルクパン(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。			
8月2日 (月)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 なすのミートソースがけパスタ 副菜 いんげんのお浸し 小鉢 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	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
8月3日 (火)	主食 さわらの菜種焼き 主菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 副菜 大根なます 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g	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
8月4日 (水)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 副菜 小松菜サラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 23.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	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
8月5日 (木)	主食 かじきのごまだれ 主菜 カップグラタン 副菜 きゅうりのしそ和え 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	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
8月6日 (金)	主食 さばの照り焼き 主菜 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 副菜 ブロッコリーのツナ和え 小鉢 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 18.1 g 糖質 13.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 26.4 g 糖質 23.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g
8月7日 (土)	主食 たらの煮付け 主菜 牛肉と野菜の炒め物 副菜 かぼちゃとさつまいものサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 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
8月8日 (日)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 わかめの酢の物 小鉢 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

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)
7月1日	742	688.3	44.3	37.7	53.3	42.9	2141	5.4	1642	206	536	2.9	1051	261	0.48	0.58	9.6	125	166	10.4
2日	775	913.5	43.0	37.1	64.6	51.8	1949	5.0	1743	335	526	3.8	1628	285	0.69	0.55	6.3	104	120	12.8
3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
4日	805	691.5	46.8	36.5	69.9	58.3	2125	5.4	1687	335	629	3.2	819	186	0.73	0.73	11.9	120	253	11.6
5日	747	901.2	46.1	30.8	73.7	61.6	2128	5.4	1761	280	637	3.8	1609	117	0.48	0.43	7.7	111	132	12.1
6日	804	775.9	43.7	38.5	73.3	62.0	2213	5.6	1468	240	550	3.7	992	239	7.05	0.50	8.2	129	240	11.3
7日	760	798.9	45.7	35.3	60.7	50.1	1988	5.0	1533	312	615	3.8	917	159	0.52	0.60	11.1	101	155	10.6
8日	771	784.5	43.8	41.1	57.4	45.2	2306	5.9	1594	230	619	4.5	1107	246	0.92	0.64	11.1	135	353	12.2
9日	755	850.5	45.8	35.7	61.1	47.1	2085	5.3	1599	316	622	4.9	968	293	0.45	0.59	11.3	127	127	14.0
10日	755	911.8	46.9	28.9	74.4	61.4	2332	5.9	1605	266	528	3.3	833	241	0.88	0.51	10.1	113	115	13.0
11日	784	650.2	39.3	39.7	68.0	56.4	2266	5.8	1393	355	567	4.4	1449	345	0.40	0.54	6.6	75	220	11.6
12日	768	1021.9	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
13日	796	808.4	46.4	35.0	72.4	58.9	2310	5.9	1563	279	569	4.1	996	219	0.39	0.62	8.8	102	143	13.5
14日	746	698.9	39.0	34.1	68.6	58.0	1999	5.1	1516	286	546	4.0	1213	158	0.56	0.55	9.2	95	145	10.6
15日	772	758.0	45.9	33.7	69.7	58.6	1992	5.1	1599	193	569	3.7	841	167	0.89	0.68	12.7	167	222	11.1
16日	776	1004.3	45.4	31.5	75.8	65.6	2281	5.8	1683	224	548	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
17日	754	871.4	44.6	37.9	56.6	45.2	2122	5.4	1612	209	589	2.3	998	239	0.91	0.60	13.7	145	121	11.4
18日	849	890.3	46.5	41.3	70.3	57.3	2344	6.0	1653	255	648	4.0	1064	274	0.54	0.65	10.4	173	280	13.0
19日	750	835.3	42.6	31.3	73.2	60.8	2276	5.8	1818	187	618	3.2	1312	276	0.72	0.60	9.3	187	125	12.4
20日	736	808.9	45.9	34.9	58.1	45.0	1973	5.0	1682	221	631	3.0	698	258	0.53	0.58	9.4	144	170	13.1
21日	717	822.4	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
22日	749	748.7	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
23日	763	686.7	45.1	37.0	60.9	49.6	1978	5.0	1476	248	589	3.7	1064	159	0.76	0.58	10.6	73	148	11.3
24日	793	917.4	45.0	41.0	57.0	46.3	2229	5.7	1546	257	600	4.2	1194	247	7.10	0.62	10.6	110	159	10.7
25日	772	761.3	47.5	36.7	65.2	54.1	2022	5.1	1595	205	621	2.6	711	160	0.47	0.61	9.9	115	143	11.1
26日	763	812.2	45.5	35.2	61.6	50.0	2017	5.1	1880	238	577	4.1	942	211	0.62	0.70	13.0	108	142	11.6
27日	757	755.5	47.8	29.1	72.1	60.7	2313	5.9	1676	312	651	4.8	1197	137	0.81	0.49	11.9	88	122	11.4
28日	779	864.4	47.0	32.6	70.5	57.6	2213	5.6	1796	298	699	4.2	1610	347	0.38	0.59	7.6	132	206	12.9
29日	746	767.8	52.3	30.3	66.2	54.6	2148	5.5	1686	284	614	4.0	939	208	0.71	0.52	8.9	136	183	11.6
30日	739	803.9	41.7	35.6	63.3	50.6	2219	5.6	1521	267	553	3.3	937	349	0.61	0.57	7.3	128	107	12.7
31日	755	855.8	42.1	34.6	67.7	56.9	2273	5.8	1771	226	566	3.8	1254	268	0.83	0.62	9.4	158	259	10.8
平均	769	816.4	45.3	35.4	65.3	53.4	2157	5.5	1629	268	595	3.8	1100	223	1.06	0.59	10.1	117	170	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
五目おこわ(150g)	310	126.8	7.6	4.5	58.3	57.1	280	0.7	156	22	105	0.8	90	9	0.07	0.04	1.3	0	8	1.2
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
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
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
ごまパン (あん&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&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	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン(メープル風シ ロップ&マーガリン)	185	16.1	3.2	7.8	25.3	24.3	190	0.5	42	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