



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8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。

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 小鉢 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 豆のキーマカレー ほうれん草ソテー ポテトサラダ 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 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 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 主菜 副菜 小鉢	絹布ツケの塩焼き 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	アレルギー	乳、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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 大根の梅サラダ
8月3日 (火)	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 大根なます	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.7 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
8月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	卵、小麦、えび	エネルギー 248 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	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
8月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ カップグラタン きゅうりのしそ和え	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	かつカレー 小松菜の彩り炒め いんげんといかの和え物
8月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え	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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 ハンバーグ&目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 マカロニサラダ
8月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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	アレルギー	卵、小麦、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の生姜焼き えび団子、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え
8月8日 (日)	主食 主菜 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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のトマトソース えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月9日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★8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。						
8月9日 (月)	★ 主食 さわらのしょうが焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 切干大根と昆布の柚子風味和え	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	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 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	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	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
	アレルギー 乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	
8月10日 (火)	★ 主食 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 小鉢 きゅうりの和え物	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	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	クリーミーレモンチキンカレー とうがんと野菜のあんかけ ブロッコリーサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー 小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月11日 (水)	★ 主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 副菜 たらものムニエル 小鉢 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	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 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 27.9 g 糖質 24.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 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		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
8月12日 (木)	★ 主食 鰯ホツケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ	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	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	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	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 282 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月13日 (金)	★ 主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.8 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 231 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.4 g	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.3 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
8月14日 (土)	★ 主食 さばのみそ漬け焼き 副菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 大根の梅サラダ	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	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 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	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 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 小麦		卵、小麦		卵、小麦	
8月15日 (日)	★ 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	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	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 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	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 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月16日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ」です。★8月17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。									
8月16日 (月)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	★枝豆ごぼうおこわ(小麦) がんと野菜の煮物 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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 30.6 g 糖質 26.1 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し わかめときゅうりの酢の物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g			
8月17日 (火)	主食 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 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	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.4 g	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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			
8月18日 (水)	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 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	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 9.9 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			
8月19日 (木)	主食 たらのみそ漬け焼き 副菜 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め 小鉢 ひじきとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 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 アレルギー 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	ビーフカレー いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ アレルギー 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			
8月20日 (金)	主食 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 17.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、菜の花の黄金和え もやしサラダ アレルギー 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	チーズ入りハンバーグ 小松菜とえびの炒り煮 大根なます アレルギー 乳、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			
8月21日 (土)	主食 縞もつへの醤油バター風味焼き 副菜 がんとときと野菜の煮物 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	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 アレルギー 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	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 アレルギー 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			
8月22日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 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	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ アレルギー 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	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 アレルギー 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			



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月28日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★8月29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。									
8月23日 (月)	主食 主菜 あじの南蛮漬け 副菜 肉みそあんかけ豆腐 小鉢 小松菜ともやしの和え物 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	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 乳、卵、小麦、えび	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	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮 白菜の彩りサラダ 乳、卵、小麦	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			
8月24日 (火)	主食 主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 八宝菜 小鉢 わかめの酢の物 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	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 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのサラダ 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			
8月25日 (水)	主食 主菜 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	シーフードカレー ブロッコリーともやしのコンソメ風味 ポテトサラダ ★	エネルギー 232 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋の袖みそ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g			
8月26日 (木)	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	玉子焼きと焼売三種 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 切り昆布煮、ブロッコリーの和え物 ごぼうサラダ 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			
8月27日 (金)	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	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 227 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	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ 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			
8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、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 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 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			
8月29日 (日)	主食 主菜 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 ほうれん草ともやしの和え物 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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 チンゲン菜の錦糸和え 卵、小麦、えび	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.5 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g			

★は主食です。★9月1日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★9月4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。										
8月30日 (月)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー	233 kcal	深川風玉子とじ	エネルギー	225 kcal	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	エネルギー	278 kcal
	副菜	挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質	17.2 g		野菜のコンソメあん	たんぱく質		11.3 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物
	小鉢	ポテトサラダ	脂質	9.6 g	大根サラダ	脂質	12.5 g	いんげんのツナ和え	脂質	12.8 g
			炭水化物	18.3 g		炭水化物	18.0 g		炭水化物	21.8 g
			糖質	14.6 g		糖質	12.6 g		糖質	17.8 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g
8月31日 (火)	主食	めかじきの照り焼きソース	エネルギー	259 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん	エネルギー	220 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	278 kcal
	副菜	餃子、いんげん炒め	たんぱく質	14.5 g		わかめの和え物	たんぱく質		15.1 g	五目豆、かぼちゃ煮
	小鉢	小松菜のお浸し	脂質	11.4 g		脂質	9.2 g	マカロニサラダ	脂質	8.5 g
			炭水化物	23.1 g		炭水化物	18.1 g		炭水化物	30.9 g
			糖質	20.0 g		糖質	14.7 g		糖質	26.0 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
9月1日 (水)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal	チーズオムレツのデミソース	エネルギー	280 kcal	牛肉のすき煮	エネルギー	232 kcal
	副菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	16.4 g		ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味	たんぱく質		11.9 g	ひじきの炒り煮
	小鉢	大根の枝豆あん きゅうりのしそ和え	脂質	9.8 g	菜の花の和え物	脂質	16.2 g	ほうれん草と玉子の和え物	脂質	7.7 g
			炭水化物	18.4 g		炭水化物	22.5 g		炭水化物	25.3 g
			糖質	14.7 g		糖質	16.7 g		糖質	21.3 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.8 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
9月2日 (木)	主食	鰯ホツケの塩焼き	エネルギー	250 kcal	水餃子スープ	エネルギー	226 kcal	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め	エネルギー	272 kcal
	副菜	かぼちゃコロッケ	たんぱく質	13.7 g		ひじきの煮物、小松菜炒め	たんぱく質		14.6 g	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮
	小鉢	いんげんのからし和え	脂質	10.8 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	9.0 g	大根の梅サラダ	脂質	16.5 g
			炭水化物	22.8 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	15.9 g
			糖質	18.7 g		糖質	17.4 g		糖質	11.0 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	3.0 g		食物繊維	4.9 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
9月3日 (金)	主食	たらの柚子胡椒南蛮漬け	エネルギー	248 kcal	シーフードと野菜のクリームシチュー	エネルギー	265 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー	261 kcal
	副菜	オクラと湯葉のジュレがけ	たんぱく質	16.4 g		白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ	たんぱく質		13.4 g	菜の花炒め、もやしのお浸し
	小鉢	3種野菜の冷たい煮物	脂質	6.8 g	わかめサラダ	脂質	13.1 g	キャベツサラダ	脂質	12.0 g
			炭水化物	28.3 g		炭水化物	21.3 g		炭水化物	20.2 g
			糖質	24.8 g		糖質	17.5 g		糖質	15.6 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.6 g
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
9月4日 (土)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」	エネルギー	247 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー	236 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー	263 kcal
	副菜	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	たんぱく質	17.5 g		春雨の炒め物	たんぱく質		17.5 g	桃色シューマイ、小松菜炒め
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	脂質	14.2 g	チンゲン菜のえび和え	脂質	6.2 g	紅白なます	脂質	9.9 g
			炭水化物	11.7 g		炭水化物	26.8 g		炭水化物	27.7 g
			糖質	9.2 g		糖質	23.0 g		糖質	22.4 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
9月5日 (日)	主食	あじフライ	エネルギー	265 kcal	麻婆なす	エネルギー	248 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	226 kcal
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	たんぱく質	13.6 g		ほうれん草の和え物、白菜炒め	たんぱく質		11.8 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え
	小鉢	菜の花の錦糸和え	脂質	11.5 g	もやしサラダ	脂質	14.4 g	わかめのマリネサラダ	脂質	9.7 g
			炭水化物	26.3 g		炭水化物	18.6 g		炭水化物	18.4 g
			糖質	22.4 g		糖質	14.1 g		糖質	14.1 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 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)
8月1日	813	798.4	44.9	39.5	68.0	53.4	2315	5.9	1690	279	572	4.8	1086	341	1.03	0.63	8.7	155	158	14.6
2日	758	836.6	46.8	36.2	58.9	46.7	2252	5.7	1769	265	594	3.2	1048	141	0.48	0.60	11.8	95	157	12.2
3日	770	831.8	43.3	35.2	70.5	56.3	2252	5.7	1719	359	641	4.9	1056	303	10.37	0.65	12.8	122	149	14.2
4日	756	814.7	50.7	27.4	74.5	61.7	2266	5.8	1849	312	653	5.2	1456	226	0.68	0.52	8.1	116	295	12.8
5日	736	832.7	39.9	33.6	69.0	58.5	2243	5.7	1603	306	567	3.1	850	237	0.35	0.46	7.4	151	130	10.5
6日	858	666.7	45.1	45.9	64.2	51.4	2160	5.5	1612	199	600	3.6	500	250	0.60	0.77	11.5	143	127	12.8
7日	791	907.7	44.9	37.9	65.9	52.5	2137	5.4	1796	356	559	4.0	1407	310	0.70	0.58	6.8	103	130	13.4
8日	787	656.1	41.2	42.0	58.5	48.6	2109	5.4	1525	189	489	2.7	1031	254	0.47	0.50	8.6	111	153	9.9
9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
10日	842	949.5	42.3	45.6	61.9	51.1	2257	5.7	1598	195	562	3.4	750	254	7.10	0.58	10.5	137	143	10.8
11日	747	901.2	46.1	30.7	73.8	61.8	2128	5.4	1761	279	637	3.7	1609	117	0.48	0.43	7.7	111	132	12.0
12日	814	744.4	42.9	38.5	74.5	63.8	2292	5.8	1459	233	542	3.7	1065	234	7.02	0.48	8.1	119	240	10.7
13日	781	770.7	47.9	38.4	58.5	46.7	1901	4.8	1533	386	643	5.1	1282	168	0.53	0.64	10.9	106	152	11.8
14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
15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
16日	750	1069.7	42.0	31.4	72.2	58.9	2137	5.4	1542	243	529	3.3	1095	224	0.86	0.49	8.7	108	98	13.3
17日	758	702.5	45.8	38.3	56.1	43.1	2054	5.2	1546	322	618	5.0	1145	262	0.39	0.70	10.4	102	233	13.0
18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
19日	788	815.3	46.3	35.7	69.6	56.1	2269	5.8	1595	278	585	4.1	995	219	0.39	0.61	8.7	103	142	13.5
20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
21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
22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
23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
24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
25日	735	852.8	42.3	27.9	76.6	65.6	2236	5.7	1790	191	649	2.7	1504	238	0.41	0.50	8.1	176	173	11.0
26日	838	950.7	45.0	40.6	70.6	56.9	2356	6.0	1678	281	630	4.3	1138	278	0.56	0.68	10.9	154	258	13.7
27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
28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
29日	742	819.8	44.7	36.9	56.0	45.3	2104	5.3	1621	192	581	2.1	1051	261	0.90	0.59	13.5	148	144	10.7
30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
31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
平均	777	814.1	44.7	36.3	66.2	54.2	2182	5.5	1625	277	590	4.0	1110	226	1.39	0.59	9.7	117	178	12.1

※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
枝豆ごぼうおこわ(150g)	297	134.4	6.4	3.8	61.0	59.0	234	0.6	189	19	105	0.5	133	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
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 (あんともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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