



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・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく 副菜 ブロッコリーのわさびマヨ和え 小鉢 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 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 553 mg リン 187 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 アレルギー 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		

☆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。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 鶏ホツケの塩焼き 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 アレルギー 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	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	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 156 mg	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	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 156 mg
8月3日 (火)	主食 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 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	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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg	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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg
8月4日 (水)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 164 mg	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 179 mg	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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 179 mg	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
8月5日 (木)	主食 かじきのごまだれ 副菜 カップグラタン 小鉢 きゅうりと木耳のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 612 mg リン 210 mg	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 388 mg リン 120 mg	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 169 mg	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 388 mg リン 120 mg	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 169 mg
8月6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 アレルギー 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	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 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 150 mg	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 172 mg	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 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 150 mg	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 172 mg
8月7日 (土)	主食 たら煮付け 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 265 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 646 mg リン 190 mg	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	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 145 mg	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	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 145 mg
8月8日 (日)	主食 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	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	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 439 mg リン 143 mg	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	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 439 mg リン 143 mg

☆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。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」「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。						
8月9日 (月)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらのしょうが焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 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 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	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 141 mg
8月10日 (火)	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 卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 476 mg リン 171 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め チンゲン菜のからし和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 439 mg リン 128 mg	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ccoliリーサラダ ☆	エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 536 mg リン 150 mg
8月11日 (水)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「あんとマーガリン」 副菜 たらものムニエル 小鉢 ナポリタン ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 353 mg リン 145 mg	牛肉の肉じゃが 餃子、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 636 mg リン 148 mg
8月12日 (木)	主食 鰯ホツケの甘辛煮付け 主菜 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 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 532 mg リン 168 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 421 mg リン 187 mg	鶏肉のジンジャーソース 小松菜の炒め物 わかめときゅうりの酢の物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 440 mg リン 161 mg
8月13日 (金)	主食 さけの照り焼き 主菜 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 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 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 389 mg リン 127 mg	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 469 mg リン 178 mg
8月14日 (土)	主食 さばのみそ漬け焼き 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 275 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 157 mg	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 根菜のサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 397 mg リン 211 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg
8月15日 (日)	主食 たらん竜田揚げ和風あんかけ 主菜 たらん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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 212 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 470 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 171 mg



★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。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「枝豆ごぼうおこわ」「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。										
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 春雨の明太マヨサラダ	エネルギー	234 kcal	★枝豆ごぼうおこわ(小麦) がんと野菜の煮物 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	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	エネルギー	316 kcal
	アレルギー		たんぱく質	10.3 g		たんぱく質	9.2 g		たんぱく質	11.2 g
8月17日 (火)	主食	さわらの西京焼き 副菜 ぜんまいの炒り煮 小鉢 明太ポテトサラダ	エネルギー	306 kcal	★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 たらふムニエル きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー	274 kcal	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
	アレルギー		たんぱく質	13.1 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	9.6 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	エネルギー	309 kcal	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	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	249 kcal
	アレルギー		たんぱく質	12.2 g		たんぱく質	9.6 g		たんぱく質	10.2 g
8月19日 (木)	主食	たらのみそ漬け焼き 副菜 チンゲン菜と筍の炒め物 小鉢 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー	221 kcal	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	エネルギー	291 kcal	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	エネルギー	317 kcal
	アレルギー		たんぱく質	10.2 g		たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	8.8 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	エネルギー	268 kcal	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物 もやしサラダ	エネルギー	272 kcal	チーズ入りハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	エネルギー	235 kcal
	アレルギー		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	8.7 g		たんぱく質	10.7 g
8月21日 (土)	主食	縞ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー	303 kcal	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	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
	アレルギー		たんぱく質	11.1 g		たんぱく質	11.4 g		たんぱく質	11.4 g
8月22日 (日)	主食	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	エネルギー	291 kcal	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	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	エネルギー	284 kcal
	アレルギー		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	13.4 g		たんぱく質	10.3 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。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「生姜ご飯」「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。						
8月23日 (月)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 肉みそあんかけ豆腐 副菜 小松菜ともやしの和え物 小鉢 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
8月24日 (火)	主食 さけのバジルトマトソース 主菜 チンゲン菜と筍の炒め物 副菜 わかめの酢の物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 432 mg リン 125 mg	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 164 mg
8月25日 (水)	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 マカロニサラダ アレルギー 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	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 コールスローサラダ ☆	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 335 mg リン 168 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花の和え物 アレルギー 乳、小麦、かに	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 467 mg リン 160 mg
8月26日 (木)	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 いんげんのごま和え 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	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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 387 mg リン 167 mg	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 475 mg リン 155 mg
8月27日 (金)	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 玉ねぎとわかめのサラダ 小鉢 玉ねぎとわかめのサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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	エネルギー 225 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	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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
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、さつまいもあんがらめ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 560 mg リン 168 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	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 アレルギー 小麦	エネルギー 257 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
8月29日 (日)	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 ひじきとオクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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 ほうれん草ともやしの和え物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 511 mg リン 152 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 チンゲン菜のサラダ アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 103 mg

★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。
 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「青菜ご飯」「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。						
8月30日 (月)	主食 主菜 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 挽肉とキャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 486 mg リン 182 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 521 mg リン 156 mg
8月31日 (火)	主食 主菜 めかじきの照り焼きソース 副菜 餃子、いんげん炒め 小鉢 小松菜のお浸し アレルギー 小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 521 mg リン 186 mg	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 わかめの和え物 アレルギー 卵、小麦	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	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 144 mg
9月1日 (水)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 きゅうりのしそ和え アレルギー 小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 571 mg リン 172 mg	チーズ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 菜の花の和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 168 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し アレルギー 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg
9月2日 (木)	主食 主菜 綿ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 536 mg リン 170 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 アレルギー 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醤油炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 474 mg リン 152 mg
9月3日 (金)	主食 主菜 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレがけ 小鉢 3種野菜の冷たい煮物 アレルギー 小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 7.3 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 559 mg リン 193 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 515 mg リン 201 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 412 mg リン 180 mg
9月4日 (土)	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 きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 アレルギー 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 27.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 464 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 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
9月5日 (日)	主食 主菜 あじフライ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 611 mg リン 147 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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

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	783	749.6	35.6	42.4	63.7	49.4	2181	5.5	1412	235	475	3.8	872	299	0.82	0.49	7.2	153	80	14.3
2日	800	819.1	35.0	43.6	64.4	51.7	2178	5.5	1487	247	470	2.4	857	150	0.45	0.49	8.7	81	111	12.7
3日	814	785.8	33.6	44.3	71.6	58.5	2272	5.8	1463	322	545	4.6	864	246	10.34	0.56	9.4	153	85	13.1
4日	805	773.1	34.1	44.2	63.5	51.9	2161	5.5	1472	261	461	3.8	1290	170	0.42	0.35	5.8	95	174	11.6
5日	795	810.6	35.2	42.0	70.2	59.6	2266	5.8	1462	300	499	3.3	843	245	0.28	0.45	6.3	136	111	10.6
6日	892	653.7	36.1	51.5	68.2	55.8	2086	5.3	1486	219	509	3.2	474	212	0.54	0.69	9.2	159	99	12.4
7日	816	712.0	33.9	42.7	72.4	59.0	2088	5.3	1492	369	506	3.6	1277	213	0.60	0.44	5.8	95	81	13.4
8日	787	626.4	34.3	41.0	66.5	56.1	2108	5.4	1350	197	424	2.6	949	171	0.41	0.42	8.1	90	84	10.4
9日	823	602.5	33.4	40.5	80.1	69.5	2092	5.3	1419	323	486	3.1	792	154	0.63	0.66	7.9	115	173	10.6
10日	849	954.6	34.5	51.4	59.3	48.0	2236	5.7	1451	243	449	3.4	874	322	6.96	0.56	9.2	118	116	11.3
11日	818	808.3	34.1	41.9	76.2	66.3	2060	5.2	1449	171	458	2.5	1125	70	0.39	0.37	5.6	150	87	9.9
12日	791	728.0	34.5	41.1	71.4	60.9	2198	5.6	1393	283	516	4.0	1102	232	7.00	0.44	7.0	144	227	10.5
13日	748	711.3	34.6	37.3	67.5	56.2	1846	4.7	1302	370	504	4.4	1168	141	0.36	0.47	7.2	119	99	11.3
14日	802	766.3	35.8	48.6	56.5	44.3	2281	5.8	1389	250	545	4.2	1005	179	0.78	0.53	8.2	126	329	12.2
15日	746	633.0	35.6	38.1	66.2	54.6	2230	5.7	1323	346	513	4.4	1437	342	0.39	0.52	6.3	75	206	11.6
16日	798	1045.9	30.7	39.8	76.6	63.2	2085	5.3	1345	239	414	3.1	1235	229	0.44	0.39	5.6	128	69	13.4
17日	826	659.1	34.7	47.7	63.7	52.2	1976	5.0	1413	217	491	3.6	1100	113	0.41	0.56	7.7	92	190	11.5
18日	813	713.7	32.0	44.7	68.3	57.5	1977	5.0	1353	193	418	3.4	717	171	0.52	0.57	8.7	173	163	10.8
19日	829	785.6	34.6	46.3	67.9	54.5	2162	5.5	1405	257	460	4.0	1050	219	0.33	0.50	7.1	100	100	13.4
20日	775	671.7	31.3	40.9	70.1	59.7	1976	5.0	1328	247	472	3.7	1188	115	0.38	0.51	6.6	98	94	10.4
21日	805	900.9	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
22日	855	815.4	35.7	42.4	80.0	69.7	2178	5.5	1492	215	463	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
23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
24日	829	653.2	33.3	48.9	62.3	50.3	1981	5.0	1359	270	468	3.6	1176	195	0.45	0.53	7.9	66	84	12.0
25日	743	763.6	35.7	33.6	73.6	61.9	2163	5.5	1260	205	514	2.6	1384	262	0.34	0.38	5.6	127	147	11.7
26日	843	892.8	35.3	49.3	62.5	49.2	2190	5.6	1461	298	522	4.7	871	274	0.44	0.60	8.8	175	219	13.3
27日	813	833.1	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
28日	822	741.2	32.9	42.9	73.2	59.9	1997	5.1	1480	271	462	3.6	1017	121	0.36	0.57	8.9	72	224	13.3
29日	854	801.5	34.7	54.4	53.3	42.1	2079	5.3	1430	207	475	1.9	1145	282	0.52	0.49	9.9	148	103	11.2
30日	803	756.5	33.4	44.1	66.4	53.5	1985	5.0	1446	210	506	2.8	722	241	0.51	0.48	6.5	128	119	12.9
31日	846	683.1	35.3	45.2	70.2	59.7	2215	5.6	1424	291	494	4.2	988	135	0.51	0.39	8.9	111	95	10.5
平均	810	762.6	34.3	44.0	67.8	55.9	2123	5.4	1414	262	481	3.5	1033	204	1.20	0.49	7.5	118	129	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(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
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(メープル風シ ロップともろり)	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 ロップともろり)	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