



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10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)

★は主食です。★10月3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。						
10月1日 (金)	主食 たらものムニエル 主菜 小松菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきの和風サラダ 小鉢 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 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 牛肉の肉じゃが 主菜 ぎんびらごぼう、ほうれん草炒め 副菜 切干大根の和風マリネ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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
10月2日 (土)	主食 さばの味噌煮 主菜 白菜と豚肉の彩り炒め 副菜 いんげんのごま和え 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 玉子焼きと焼売 主菜 キャベツの炒め物 副菜 ひじきとオクラの和え物 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.8 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	主食 彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 主菜 切り昆布煮、ブロッコリーの和え物 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルギー 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
10月3日 (日)	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 小鉢 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) 「メープル風シロップとマーガリン」 主菜 オムレツのデミソース 副菜 たらものムニエル 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 13.5 g 糖質 8.3 g 食物繊維 5.2 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。★10月7日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★10月9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。										
10月4日 (月)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7 g 2.5 g 2.0 g	チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋の柚子みそ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	240 kcal 15.5 g 9.6 g 22.6 g 17.5 g 5.1 g 1.8 g	ビーフカレー 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	267 kcal 15.1 g 12.5 g 23.8 g 19.4 g 4.4 g 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	256 kcal 14.5 g 12.9 g 19.1 g 16.4 g 2.7 g 1.4 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	225 kcal 11.3 g 12.5 g 18.0 g 12.6 g 5.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	278 kcal 17.4 g 12.8 g 21.8 g 17.8 g 4.0 g 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、小麦		
10月6日 (水)	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 わかめと蒸し鶏のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4 g 5.5 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	227 kcal 15.9 g 8.9 g 19.0 g 15.5 g 3.5 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 16.4 g 11.3 g 19.7 g 15.9 g 3.8 g 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	244 kcal 16.0 g 11.2 g 18.1 g 14.7 g 3.4 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	270 kcal 15.3 g 14.5 g 18.5 g 14.2 g 4.3 g 1.8 g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	235 kcal 16.0 g 8.3 g 22.4 g 17.1 g 5.3 g 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
10月8日 (金)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	291 kcal 16.1 g 17.5 g 15.4 g 12.4 g 3.0 g 2.0 g	ハンバーグ&唐揚げ キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	291 kcal 13.7 g 13.6 g 26.7 g 22.4 g 4.3 g 1.9 g	豚肉となすのみそ炒め ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	286 kcal 11.7 g 16.5 g 21.8 g 17.4 g 4.4 g 1.8 g
	アレルギー	小麦、えび			乳、卵、小麦			小麦		
10月9日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8 g 3.2 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	243 kcal 14.3 g 11.5 g 21.7 g 17.0 g 4.7 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	263 kcal 16.7 g 12.3 g 20.3 g 17.5 g 2.8 g 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦、えび		
10月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきの照り焼きソース 餃子、いんげん炒め 小松菜のお浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	259 kcal 14.5 g 11.4 g 23.1 g 20.0 g 3.1 g 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップエンドウのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	220 kcal 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7 g 3.4 g 1.9 g	鶏肉のパーベキュー風味 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	278 kcal 18.2 g 8.5 g 30.9 g 26.0 g 4.9 g 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、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。★10月11日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★10月14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。						
10月11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 きゅうりのしそ和え アレルギー 小麦、かに	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g	チーズ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 菜の花の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.7 g 食物繊維 5.8 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 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
10月12日 (火)	★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	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ 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	鶏肉とさつまいもの煮物 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
10月13日 (水)	★主食 たらのみそ漬け焼き 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 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 菜の花のお浸し 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	豚肉と彩り野菜のカレー いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
10月14日 (木)	★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」 主菜 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) 副菜 キャベツとベーコンの玉子炒め 小鉢 きゅうりのサラダ 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	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え 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	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 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
10月15日 (金)	★主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 かぼちゃコロッケ 副菜 いんげんのからし和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 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 乳、卵、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	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 14.0 g 糖質 9.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.4 g
10月16日 (土)	★主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 オクラと湯葉のジュレがけ 副菜 3種野菜の煮物 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 251 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	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 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
10月17日 (日)	★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 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 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 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 222 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.8 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 1.7 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月18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。★10月19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。									
10月18日 (月)	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	★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	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	鶏肉の塩麹焼き 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 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	アレルギー	卵、小麦
10月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 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
10月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 小松菜サラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 32.5 g 糖質 26.9 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.8 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) 干し海老入りピーマン炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
10月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけときのこの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
10月22日 (金)	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	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
10月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	エネルギー 209 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.0 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.7 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 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
10月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ カップグラタン ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 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 252 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月29日お届けBの主食は「栗おこわ」です。★10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。

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。									
10月25日 (月)	主食 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 大根なます 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	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	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦
10月26日 (火)	主食 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 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	エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 29.3 g 糖質 25.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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	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	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 乳、卵、小麦
10月27日 (水)	主食 さけの柚香焼き 副菜 大根の肉みそあんかけ 小鉢 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	エネルギー 201 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 293 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	オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 きゅうりといかの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 27.9 g 糖質 25.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ 菜の花の和え物 アレルギー 卵、小麦
10月28日 (木)	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	エネルギー 201 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	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	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 276 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 276 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 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	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
10月29日 (金)	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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	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	★栗おこわ 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーのからし和え アレルギー 小麦、かに	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 27.9 g 糖質 25.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 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
10月30日 (土)	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 カリフラワーのカレーピクルス アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 27.9 g 糖質 25.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 チキンとかぼちゃの豆乳クリーム煮 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 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 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 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 27.9 g 糖質 25.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツのごまサラダ アレルギー 乳、小麦
10月31日 (日)	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	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	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 アレルギー 乳、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	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 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月2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。
★11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。★11月7日お届けAの主食は「生姜ご飯」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。							
11月1日 (月)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 285 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	エネルギー 270 kcal	鶏肉のチーズクリームソースがけ	エネルギー 261 kcal
	主菜	たんぱく質 17.8 g		たんぱく質 12.7 g		たんぱく質 17.0 g	たんぱく質 17.0 g
11月2日 (火)	副菜	肉みそあんかけ豆腐	脂質 14.3 g	ブロッコリーとハムのオイスターソース風味	脂質 14.5 g	スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮	脂質 13.4 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 19.4 g	春雨サラダ	炭水化物 23.4 g	白菜の彩りサラダ	炭水化物 17.9 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 16.4 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 18.2 g	乳、卵、小麦	糖質 15.2 g
			食物繊維 3.0 g		食物繊維 5.2 g		食物繊維 2.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g
11月2日 (火)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー 263 kcal	★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 261 kcal	和風ハンバーグ	エネルギー 242 kcal
	主菜	たんぱく質 17.2 g		たんぱく質 12.0 g		たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 16.5 g
11月3日 (水)	副菜	ぜんまいの煮物	脂質 10.3 g	オムレツのデミソース	脂質 15.2 g	菜の花とえびの炒め物	脂質 13.7 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 23.5 g	たらのムニエル	炭水化物 18.9 g	大根おろし	炭水化物 13.5 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 19.2 g	きゅうりとコーンのサラダ	糖質 15.5 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 8.3 g
			食物繊維 4.3 g		食物繊維 3.4 g		食物繊維 5.2 g
			食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.9 g
11月3日 (水)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 256 kcal	ピリ辛肉みそ担々鍋風	エネルギー 311 kcal	チンジャオロース	エネルギー 268 kcal
	主菜	たんぱく質 15.2 g		たんぱく質 17.0 g		たんぱく質 13.7 g	たんぱく質 13.7 g
11月4日 (木)	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質 12.2 g	ほうれん草ソテー	脂質 15.8 g	玉子焼き、いんげん炒め	脂質 14.7 g
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物 20.2 g	ポテトサラダ	炭水化物 23.7 g	わかめの酢の物	炭水化物 19.7 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.7 g	乳、卵、小麦、落花生	糖質 20.2 g	卵、小麦	糖質 17.0 g
			食物繊維 5.5 g		食物繊維 3.5 g		食物繊維 2.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.0 g
11月4日 (木)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 256 kcal	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	エネルギー 264 kcal	豚豚	エネルギー 252 kcal
	主菜	たんぱく質 13.0 g		たんぱく質 13.4 g		たんぱく質 17.3 g	たんぱく質 17.3 g
11月5日 (金)	副菜	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	脂質 16.0 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	脂質 14.4 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質 10.5 g
	小鉢	大根の梅サラダ	炭水化物 14.4 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 21.6 g	コールスローサラダ	炭水化物 21.7 g
	アレルギー	小麦	糖質 10.8 g	卵、小麦	糖質 16.9 g	卵、小麦	糖質 18.0 g
			食物繊維 3.6 g		食物繊維 4.7 g		食物繊維 3.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.0 g
11月5日 (金)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」	エネルギー 259 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 256 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー 232 kcal
	主菜	たんぱく質 14.9 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 16.7 g
11月6日 (土)	副菜	たらのムニエル	脂質 14.4 g	里芋のごま煮、もやし炒め	脂質 10.2 g	ぎんびらごぼう、ほうれん草炒め	脂質 6.1 g
	小鉢	小松菜とソーセージの炒め物	炭水化物 17.5 g	ツナコーン春雨サラダ	炭水化物 27.9 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物 28.4 g
	アレルギー	乳、小麦	糖質 14.0 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 24.2 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 23.6 g
			食物繊維 3.5 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 4.8 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
11月6日 (土)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 250 kcal	厚揚げと挽肉のみそ炒め	エネルギー 234 kcal	トマトチキンカレー	エネルギー 303 kcal
	主菜	たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 16.3 g
11月7日 (日)	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 12.6 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 12.0 g	野菜のあんかけ	脂質 11.8 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 17.7 g	わかめの和え物	炭水化物 16.0 g	スナップえんどうとひじきのごまサラダ	炭水化物 30.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 14.9 g	乳、卵、小麦	糖質 12.0 g	乳、卵、小麦	糖質 26.8 g
			食物繊維 2.8 g		食物繊維 4.0 g		食物繊維 4.0 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
11月7日 (日)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 244 kcal	ポークビーンズとオムレツ	エネルギー 270 kcal	筑前煮	エネルギー 235 kcal
	主菜	たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 15.3 g		たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 16.0 g
11月7日 (日)	副菜	さわらの粕漬け焼き	脂質 11.2 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 14.5 g	切干大根煮	脂質 8.3 g
	小鉢	ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め	炭水化物 18.1 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 18.5 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 22.4 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.7 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 14.2 g	乳、卵、小麦	糖質 17.1 g
			食物繊維 3.4 g		食物繊維 4.3 g		食物繊維 5.3 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g		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)
10月1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
2日	862	948.7	45.0	42.8	71.2	57.3	2343	6.0	1698	283	625	4.4	1140	277	0.57	0.69	11.1	156	248	13.9
3日	766	698.5	45.7	39.2	55.9	43.0	2054	5.2	1537	321	617	5.0	1145	260	0.39	0.70	10.4	102	233	12.9
4日	770	830.3	45.7	30.7	75.6	63.6	2293	5.8	1899	190	637	3.6	1473	270	0.48	0.62	10.2	179	135	12.0
5日	759	786.4	43.2	38.2	58.9	46.8	1984	5.0	1594	196	634	2.9	688	243	0.55	0.59	10.6	142	162	12.1
6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
7日	749	747.4	47.3	34.0	59.0	46.0	2066	5.2	1656	322	617	5.2	985	149	0.50	0.75	12.7	72	261	13.0
8日	868	693.8	41.5	47.6	63.9	52.2	2249	5.7	1610	232	581	3.9	1101	312	0.72	0.64	10.9	155	141	11.7
9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
10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
11日	744	820.6	42.6	33.7	66.2	52.7	2083	5.3	1800	370	565	4.4	1408	298	0.40	0.77	10.7	78	198	13.5
12日	768	833.0	39.7	35.8	70.4	57.5	2291	5.8	1552	246	526	3.4	892	341	0.60	0.54	8.4	121	107	12.9
13日	802	843.1	46.5	36.5	71.1	57.3	2275	5.8	1589	286	598	4.0	833	229	0.80	0.63	9.1	113	142	13.8
14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
15日	757	775.9	44.4	38.1	57.2	45.5	1987	5.0	1651	241	577	3.3	909	168	0.45	0.60	11.6	116	150	11.7
16日	777	849.1	47.5	31.9	70.5	58.5	2239	5.7	1644	279	699	3.9	1264	218	0.38	0.55	8.5	135	193	12.0
17日	756	687.9	45.2	36.1	60.9	49.6	2144	5.4	1486	248	592	3.7	1064	159	0.76	0.58	10.6	73	148	11.3
18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
19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
20日	776	823.3	48.6	28.6	78.8	65.0	2217	5.6	1890	304	648	5.2	1487	214	0.61	0.52	7.5	113	288	13.8
21日	773	992.0	44.5	41.0	53.1	41.7	2178	5.5	1515	257	556	4.3	1035	179	0.58	0.55	11.3	53	116	11.4
22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
23日	760	758.9	43.0	34.8	69.9	58.4	2277	5.8	1488	240	552	3.9	954	269	7.03	0.51	8.1	140	240	11.5
24日	736	837.5	43.1	31.0	70.0	57.5	2306	5.9	1633	368	572	3.4	1075	193	0.81	0.55	9.2	149	146	12.5
25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
26日	862	948.7	45.0	42.8	71.2	57.3	2343	6.0	1698	283	625	4.4	1140	277	0.57	0.69	11.1	156	248	13.9
27日	754	842.3	42.4	34.2	68.1	56.3	2263	5.7	1735	232	576	3.9	1302	303	0.83	0.61	9.4	166	243	11.8
28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
29日	687	800.6	44.0	30.3	56.6	44.2	2283	5.8	1394	231	501	2.8	673	274	0.83	0.48	8.3	118	111	12.4
30日	753	724.0	42.5	32.2	73.6	62.5	2103	5.3	1692	247	618	3.9	1408	252	0.41	0.53	9.3	87	124	11.1
31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
平均	777	808.6	45.2	35.7	66.7	54.3	2183	5.5	1659	276	603	4.0	1102	232	1.20	0.61	10.3	124	178	12.4

※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
粟おこわ(150g)	326	100.3	5.8	3.6	68.5	67.3	57	0.1	90	12	81	0.2	0	0	0.08	0.01	1.1	0	0	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