



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。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。						
10月1日 (金)	主食 主菜 たらこのムニエル 副菜 ナポリタン 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 主菜 豆腐の五目うま煮 副菜 野菜の煮物、もやし炒め 小鉢 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 アレルギー 卵、小麦	主食 主菜 牛肉の肉じゃが 副菜 餃子、三色ピーマン 小鉢 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
10月2日 (土)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	エネルギー 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 アレルギー 卵、小麦	主食 主菜 玉子焼きと焼売 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 ひじきとオクラの和え物 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	主食 主菜 彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 副菜 切り昆布煮、ブロッコリーの和え物 小鉢 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
10月3日 (日)	主食 主菜 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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 主菜 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 副菜 「メープル風シロップとマーガリン」 小鉢 オムレツのデミソース たらこのムニエル 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 274 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 480 mg リン 208 mg アレルギー 乳、卵、小麦	主食 主菜 和風ハンバーグ 副菜 ビーフン炒め 小鉢 大根おろし アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 341 mg リン 115 mg

☆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。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。				
10月4日 (月)	主食 たらこの柚香煮 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 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 チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 450 mg リン 165 mg 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 312 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 424 mg リン 134 mg
10月5日 (火)	主食 さけのレモン醤油焼き 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 258 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 450 mg リン 213 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 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	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
10月6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 玉ねぎとわかめのサラダ 小鉢 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	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
10月7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、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 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 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 475 mg リン 126 mg
10月8日 (金)	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 ハンバーグ&唐揚げ キャベツの玉子炒め テンゲン菜のからし和え	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 496 mg リン 158 mg 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 279 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 155 mg
10月9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、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 テンゲン菜のサラダ	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 376 mg リン 103 mg
10月10日 (日)	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 小鉢 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 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	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

☆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。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。			
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 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 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 卵、小麦
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 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 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 578 mg リン 171 mg 乳、卵、小麦
10月13日 (水)	主食 たらのみそ漬け焼き 主菜 チンゲン菜と筍の炒め物 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 221 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 541 mg リン 186 mg 小麦、えび	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 乳、卵、小麦
10月14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 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 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 小麦
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 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 乳、卵、小麦
10月16日 (土)	主食 たら柚子胡椒南蛮漬け 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	エネルギー 226 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 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 乳、卵、小麦
10月17日 (日)	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 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 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 mg リン 179 mg 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦

☆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。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」「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。			
10月18日 (月)	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 ブロッコリーの和え物 小鉢 アレルギー 卵、小麦	★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 アレルギー 乳、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
10月19日 (火)	★わかめご飯 主食 さわらのしょうが焼き 主菜 ビーフン炒め 副菜 切干大根と昆布の柚子風味和え 小鉢 アレルギー 乳、小麦	チーズオムレツ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 160 mg 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
10月20日 (水)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 揚げじゃがのり風味、ぜんまいの炒り煮 副菜 小松菜サラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 516 mg リン 176 mg エネルギー 315 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 503 mg リン 171 mg
10月21日 (木)	主食 さけときのこの醤油バター風味焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 スナッペンとうとひじきのごまサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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
10月22日 (金)	主食 たらの煮付け 主菜 キャベツと豚肉の炒め物 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	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え アレルギー 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 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
10月23日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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
10月24日 (日)	主食 かじきのごまだれ 主菜 カップグラタン 副菜 ひじきの梅風味サラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 スパゲッティサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 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

☆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。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「栗おこわ」「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。			
10月25日 (月)	主食 主菜 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 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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦
10月26日 (火)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	エネルギー 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 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物 卵、小麦	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 卵、小麦
10月27日 (水)	主食 主菜 さけの柚香焼き 副菜 ナポリタン 小鉢 キャベツの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 375 mg リン 180 mg オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 257 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 131 mg 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 卵、小麦
10月28日 (木)	主食 主菜 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 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 435 mg リン 162 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 卵、小麦、かに	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 小麦
10月29日 (金)	主食 主菜 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 226 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 147 mg ★栗おこわ 豆腐のかにあんかけ ☆ チンゲン菜の中華炒め ブロッコリーのからし和え	エネルギー 185 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 102 mg 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 卵、小麦
10月30日 (土)	主食 主菜 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 185 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 467 mg リン 175 mg ★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 ☆ ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 487 mg リン 132 mg チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツサラダ 乳、卵、小麦
10月31日 (日)	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 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 乳、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 鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦

☆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。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」「生姜ご飯」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。				
11月1日 (月)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 肉みそあんかけ豆腐 副菜 小松菜サラダ 小鉢 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 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	
11月2日 (火)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの炒り煮 副菜 明太ポテトサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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」 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 乳、卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 480 mg リン 208 mg 和風ハンバーグ ビーフン炒め 大根おろし 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 341 mg リン 115 mg
11月3日 (水)	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 ピリ辛肉みそ担々鍋風 春雨の炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦、落花生	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 445 mg リン 141 mg チンジャオロース 焼売、いんげん炒め わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 118 mg
11月4日 (木)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 副菜 大根の和風サラダ 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 466 mg リン 154 mg 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜のサラダ 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 415 mg リン 212 mg 酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ 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
11月5日 (金)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「あんとマーガリン」 副菜 たらのムニエル 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 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 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
11月6日 (土)	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 きゅうりと玉子のサラダ 小鉢 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 乳、小麦	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 スナップえんどろとひじきのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 510 mg リン 141 mg
11月7日 (日)	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 乳、卵、小麦	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 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ 小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 475 mg リン 126 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)
10月1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
2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
3日	834	655.1	34.6	48.6	63.5	52.1	1976	5.0	1404	216	490	3.6	1100	111	0.41	0.56	7.7	92	190	11.4
4日	858	710.5	34.5	45.4	75.9	64.0	2258	5.7	1332	200	485	3.6	1345	259	0.39	0.46	6.5	133	124	11.9
5日	810	753.8	33.5	46.4	62.7	51.0	2008	5.1	1410	188	537	2.6	716	223	0.52	0.50	7.8	127	122	11.7
6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
7日	822	736.2	32.8	42.9	72.9	59.7	1997	5.1	1479	268	460	3.5	1014	120	0.35	0.57	8.9	70	224	13.2
8日	860	696.8	35.4	51.3	60.9	48.4	2284	5.8	1485	292	484	3.9	1222	379	0.56	0.64	10.2	118	123	12.5
9日	854	800.8	34.7	54.4	53.3	42.1	2079	5.3	1436	206	475	1.9	1066	281	0.52	0.49	9.9	148	103	11.2
10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
11日	826	745.8	33.6	45.9	68.8	57.1	2043	5.2	1411	365	469	4.4	1359	195	0.35	0.64	8.3	94	165	11.7
12日	787	792.6	32.7	40.2	72.0	60.1	2161	5.5	1417	209	448	2.7	762	255	0.57	0.42	6.8	109	88	11.9
13日	766	826.2	34.5	39.7	68.5	54.3	2108	5.4	1403	281	470	3.7	933	228	0.62	0.54	7.0	109	89	14.2
14日	886	726.0	34.8	50.7	71.7	60.8	1896	4.8	1451	234	429	4.1	973	156	0.47	0.38	5.7	135	115	10.9
15日	808	806.9	32.7	45.8	64.6	52.2	1948	4.9	1491	225	455	2.6	871	176	0.42	0.47	8.5	107	104	12.4
16日	813	842.9	35.5	42.6	68.2	55.8	2204	5.6	1491	268	575	4.0	1248	232	0.34	0.46	5.8	139	159	12.4
17日	822	653.8	33.3	48.0	62.3	50.3	2109	5.4	1366	270	470	3.6	1176	195	0.45	0.53	7.9	66	84	12.0
18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
19日	793	620.1	32.8	39.0	77.0	65.7	2003	5.1	1400	316	472	3.3	869	199	0.63	0.63	8.0	122	171	11.3
20日	815	749.4	33.7	45.9	63.0	49.7	2051	5.2	1492	314	490	4.2	1044	236	0.37	0.43	5.7	121	201	13.3
21日	836	891.6	34.9	47.8	64.9	52.5	2147	5.5	1411	221	488	3.4	700	155	0.58	0.54	9.2	120	94	12.4
22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
23日	737	742.5	34.6	37.4	66.8	55.5	2183	5.5	1422	290	526	4.2	991	267	7.01	0.47	7.0	165	227	11.3
24日	786	820.8	34.1	40.8	69.4	57.3	2195	5.6	1414	295	463	2.6	930	201	0.46	0.46	8.3	128	120	12.1
25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
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	827	752.8	34.2	43.5	72.8	61.8	2137	5.4	1397	196	494	3.2	884	217	0.69	0.56	7.4	158	186	11.0
28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
29日	727	790.8	32.8	39.0	58.3	45.4	2209	5.6	1241	230	392	2.7	808	279	0.43	0.40	5.3	121	82	12.9
30日	736	682.1	32.8	36.0	70.9	60.1	2033	5.2	1457	199	513	2.8	1193	190	0.32	0.39	7.1	79	94	10.8
31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
平均	816	754.8	34.1	44.6	67.6	55.6	2109	5.4	1427	258	484	3.5	999	211	1.00	0.50	7.7	125	131	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(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
栗おこわ(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