



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11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。★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
副菜	肉みそあんかけ豆腐	脂質 14.3 g		脂質 14.5 g		脂質 15.8 g	脂質 13.4 g
	小鉢	炭水化物 19.4 g		炭水化物 23.4 g		炭水化物 23.7 g	炭水化物 17.9 g
アレルギー	卵、小麦	糖質 16.4 g		糖質 18.2 g		糖質 20.2 g	糖質 15.2 g
		食物繊維 3.0 g		食物繊維 5.2 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 1.9 g		食塩相当量 2.0 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
副菜	ぜんまいの煮物	脂質 10.3 g		脂質 15.2 g		脂質 15.2 g	脂質 13.7 g
	小鉢	炭水化物 23.5 g		炭水化物 18.9 g		炭水化物 18.9 g	炭水化物 13.5 g
アレルギー	卵、小麦	糖質 19.2 g		糖質 15.5 g		糖質 15.5 g	糖質 8.3 g
		食物繊維 4.3 g		食物繊維 3.4 g		食物繊維 3.4 g	食物繊維 5.2 g
		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.9 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 17.0 g	たんぱく質 13.7 g
副菜	青菜入り切干大根煮	脂質 12.2 g		脂質 15.8 g		脂質 15.8 g	脂質 14.7 g
	小鉢	炭水化物 20.2 g		炭水化物 23.7 g		炭水化物 23.7 g	炭水化物 19.7 g
アレルギー	卵、小麦	糖質 14.7 g		糖質 20.2 g		糖質 20.2 g	糖質 17.0 g
		食物繊維 5.5 g		食物繊維 3.5 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	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	酢豚	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 13.4 g	たんぱく質 17.3 g
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		脂質 14.4 g		脂質 14.4 g	脂質 10.5 g
	小鉢	炭水化物 14.4 g		炭水化物 21.6 g		炭水化物 21.6 g	炭水化物 21.7 g
アレルギー	小麦	糖質 10.8 g		糖質 16.9 g		糖質 16.9 g	糖質 18.0 g
		食物繊維 3.6 g		食物繊維 4.7 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	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 14.5 g	たんぱく質 16.7 g
副菜	たらものムニエル	脂質 14.4 g		脂質 10.2 g		脂質 10.2 g	脂質 6.1 g
	小鉢	炭水化物 17.5 g		炭水化物 27.9 g		炭水化物 27.9 g	炭水化物 28.4 g
アレルギー	乳、小麦	糖質 14.0 g		糖質 24.2 g		糖質 24.2 g	糖質 23.6 g
		食物繊維 3.5 g		食物繊維 3.7 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	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 16.0 g	たんぱく質 16.3 g
副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 12.6 g		脂質 12.0 g		脂質 12.0 g	脂質 11.8 g
	小鉢	炭水化物 17.7 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 16.0 g	炭水化物 30.8 g
アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 14.9 g		糖質 12.0 g		糖質 12.0 g	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	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 15.3 g	たんぱく質 16.0 g
副菜	さわらの粕漬け焼き	脂質 11.2 g		脂質 14.5 g		脂質 14.5 g	脂質 8.3 g
	小鉢	炭水化物 18.1 g		炭水化物 18.5 g		炭水化物 18.5 g	炭水化物 22.4 g
アレルギー	卵、小麦	糖質 14.7 g		糖質 14.2 g		糖質 14.2 g	糖質 17.1 g
		食物繊維 3.4 g		食物繊維 4.3 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	食塩相当量 1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月8日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★11月10日お届けBの主食は「赤飯」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8日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	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	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ なすときのこのガーリック醤油炒め 根菜とハムのサラダ	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	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦
11月9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 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 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 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 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 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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
11月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 14.7 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.7 g	★赤飯 がんもどきと野菜の煮物 ぜんまいの煮物、菜の花の黄金和え ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 237 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.2 g 糖質 10.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.7 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	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	アレルギー	卵、小麦
11月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじフライ ひじきと豆腐の彩り煮 菜の花とかまぼこの和え物	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	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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
11月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	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	シーフードカレー ポテトグラタン風 いんげんの玉子サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 26.0 g 糖質 23.4 g 食物繊維 2.6 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	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	アレルギー	乳、卵、小麦、かに、えび
11月13日 (土)	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 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	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 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	鶏肉のバーベキュー風味 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	エネルギー 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
11月14日 (日)	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 小松菜の柚こしょう和え	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	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ) えび団子、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.9 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。★11月15日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★11月21日お届けBの主食は「ごまパン(あんともーガリン)」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。						
11月15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 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.8 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
11月16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 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.3 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め かぼちゃと野菜の煮物、キャベツのお浸し 明太ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.0 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ 大根なます 乳、卵、小麦	★ エネルギー 246 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
11月17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 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 里芋のごま煮、もやし炒め オクラの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.5 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 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
11月18日 (木)	★主食 鰯ホツケの塩焼き 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
11月19日 (金)	★主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.9 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 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	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 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
11月20日 (土)	★主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 ミニ寄せ鍋風 副菜 小松菜サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.6 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖こしょう和え 卵、小麦、えび	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.5 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
11月21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 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) 「あんともーガリン」 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月26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。									
11月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレかけ 3種野菜の煮物	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	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	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	小麦、えび
11月23日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ	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	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
11月24日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	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 ブロッコリーの塩だれ 小松菜サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 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	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	アレルギー	乳、小麦、えび
11月25日 (木)	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	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	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
11月26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 292 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.8 g 食物繊維 5.0 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」 ロールキャベツトマトソース 白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 23.5 g 食物繊維 4.1 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
11月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 大根の肉みそあんかけ ほうれん草とえびのからし和え	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	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	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	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	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	アレルギー	小麦、えび
11月28日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め ひじきとコーンのサラダ	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	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	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	アレルギー	卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月30日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★12月1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。									
11月29日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 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 えびカツ わかめの和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉のから揚げ 野菜のあんかけ スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 24.0 g 糖質 20.7 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
11月30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 明太ポテトサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ナムル	エネルギー 239 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.6 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦
12月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	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	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	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	乳、卵、小麦
12月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
12月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 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 鶏肉のザーサイ炒め 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 17.1 g 糖質 15.5 g 食物繊維 1.6 g 食塩相当量 1.8 g	照り焼きソースハンバーグアボカドサラダ添え わかめ煮、もやし炒め キャベツのごまサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 20.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
12月4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 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 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
12月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め なすの生姜和え	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	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め 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	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 239 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	小麦

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)
11月1日	816	823.2	47.5	42.2	60.7	49.8	2277	5.8	1585	298	567	3.8	1197	305	0.44	0.65	10.0	120	134	10.9
2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
3日	835	832.1	45.9	42.7	63.6	51.9	2311	5.9	1624	233	536	3.7	963	259	1.00	0.61	8.9	144	160	11.7
4日	772	779.3	43.7	40.9	57.7	45.7	2297	5.8	1605	229	617	4.5	1107	247	0.91	0.64	11.1	145	353	12.0
5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
6日	787	798.3	46.6	36.4	64.5	53.7	2192	5.6	1604	331	622	4.2	1006	134	0.54	0.60	11.3	91	153	10.8
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	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
9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
10日	729	1022.6	40.8	37.5	54.7	44.7	2073	5.3	1527	292	567	4.4	1439	174	0.50	0.51	9.4	85	136	10.0
11日	742	804.6	41.7	35.8	63.5	50.8	2245	5.7	1521	267	553	3.3	937	349	0.61	0.57	7.3	128	107	12.7
12日	796	683.3	43.7	34.7	76.8	68.1	2306	5.9	1446	294	563	2.5	747	154	0.26	0.35	4.3	104	159	8.7
13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
14日	742	866.0	45.2	33.9	62.6	49.4	2210	5.6	1777	358	579	4.2	1422	322	0.33	0.55	7.8	102	143	13.2
15日	762	819.2	43.1	35.6	66.2	52.6	2095	5.3	1738	363	563	4.4	1373	290	0.41	0.79	10.7	88	198	13.6
16日	808	838.5	50.2	36.8	64.4	54.1	2306	5.9	1710	194	637	4.0	1112	263	0.86	0.73	12.8	118	221	10.3
17日	742	786.0	44.3	32.2	67.1	53.7	2149	5.5	1597	337	592	4.8	1455	199	0.42	0.51	9.4	125	118	13.4
18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
19日	762	823.5	46.1	31.8	71.0	58.5	2296	5.8	1911	237	663	4.5	1586	237	0.52	0.66	11.0	147	155	12.5
20日	738	853.8	47.6	31.8	62.3	50.4	2244	5.7	1702	301	628	3.9	930	152	3.93	0.54	8.3	105	293	11.9
21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
22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
23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
24日	756	696.0	44.1	35.8	62.2	50.7	2161	5.5	1450	241	574	3.8	1096	194	0.80	0.61	10.6	114	123	11.5
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	860	729.5	43.8	46.6	65.1	51.5	2172	5.5	1638	199	601	3.6	656	261	0.63	0.66	11.9	145	138	13.6
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	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
29日	798	686.4	40.5	40.8	62.5	53.0	1934	4.9	1340	312	554	3.7	879	148	0.42	0.54	9.0	86	159	9.5
30日	776	697.1	44.0	35.9	67.4	56.4	2047	5.2	1706	310	605	3.2	669	140	0.79	0.71	11.3	132	242	11.0
平均	770	813.9	45.3	36.2	64.1	52.1	2190	5.6	1637	274	603	3.9	1099	224	1.06	0.60	10.1	116	171	12.0

※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
赤飯(150g)	298	100.5	6.3	3.9	60.9	60.4	55	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
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 ロップとマーガリン)	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 ロップとマーガリン)	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