



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&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 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	246 kcal 14.2 g 12.2 g 19.4 g 1.9 g 404 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g 1.9 g 499 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g 476 mg 141 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
11月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	306 kcal 13.1 g 17.5 g 23.5 g 1.6 g 583 mg 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 たらふムニエル きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	274 kcal 12.0 g 16.5 g 18.9 g 1.4 g 480 mg 208 mg	和風ハンバーグ ビーフン炒め 大根おろし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	254 kcal 9.5 g 14.6 g 21.1 g 1.9 g 341 mg 115 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにやく ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	225 kcal 10.4 g 12.8 g 16.9 g 1.6 g 430 mg 150 mg	ピリ辛肉みそ担々鍋風 春雨の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	350 kcal 14.0 g 18.0 g 29.8 g 2.0 g 445 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	271 kcal 9.7 g 17.0 g 18.8 g 1.9 g 405 mg 118 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、落花生			乳、小麦		
11月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	274 kcal 10.1 g 19.9 g 12.7 g 1.8 g 466 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	272 kcal 12.3 g 15.7 g 22.0 g 2.0 g 415 mg 212 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	257 kcal 13.3 g 12.8 g 22.1 g 2.0 g 519 mg 177 mg
	アレルギー	小麦			卵、小麦			卵、小麦		
11月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あん&マーガリン」 たらふムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g 460 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	204 kcal 12.6 g 7.0 g 24.2 g 1.8 g 353 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	353 kcal 11.1 g 21.4 g 28.0 g 1.8 g 636 mg 148 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦、えび			卵、小麦		
11月6日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	229 kcal 11.6 g 11.6 g 17.9 g 1.8 g 444 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	240 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.8 g 398 mg 131 mg	トマトチキンカレー 野菜のあんかけ スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	336 kcal 11.9 g 17.1 g 31.6 g 1.9 g 510 mg 141 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、小麦			乳、卵、小麦		
11月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにやく、さつまいもあんがらめ もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	250 kcal 11.8 g 10.6 g 24.8 g 1.5 g 560 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	315 kcal 11.1 g 19.8 g 23.0 g 1.9 g 444 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	257 kcal 9.9 g 12.5 g 25.1 g 1.6 g 475 mg 126 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			小麦		

☆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。
 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「フレンチトースト」「赤飯」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 225 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 425 mg リン 183 mg	★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 かぼちゃコロッケ 根菜のサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 402 mg リン 131 mg	ピーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 316 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	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 キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、小麦	乳、小麦	
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 267 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 497 mg リン 168 mg	★赤飯 がんもどきと野菜の煮物 男爵コロッケ ナムル	エネルギー 237 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 414 mg リン 134 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め ごぼうサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 219 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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 春雨サラダ	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、白菜炒め もやしサラダ	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	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	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 165 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
11月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 377 mg リン 156 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 418 mg リン 173 mg	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 たんぱく質 10.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、かに、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
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 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 スナッブえんどうのお浸し、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
	アレルギー	小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
11月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	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	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	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	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ) 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 368 mg リン 132 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	

☆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。						
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 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 509 mg リン 170 mg	チーズオムレツのデミソース 春風炒め、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 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 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
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 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 151 mg	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 チンゲン菜のからし和え 乳、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 509 mg リン 129 mg	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ 大根なます ☆	エネルギー 277 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 507 mg リン 193 mg
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 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 里芋のごま煮、もやし炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 166 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ 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
11月18日 (木)	主食 縞ホツケの塩焼き 主菜 かぼちゃコロツケ 副菜 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 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 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 298 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 536 mg リン 155 mg
11月19日 (金)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 根菜のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 219 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え 乳、卵、小麦	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 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 317 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 482 mg リン 133 mg
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 217 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 504 mg リン 166 mg	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 卵、小麦、えび	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	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 313 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 143 mg
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、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 乳、卵、小麦	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 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 376 mg リン 103 mg

☆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。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。						
11月22日 (月)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレかけ 小鉢 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	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
11月23日 (火)	主食 綿ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 スナッパ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 303 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 614 mg リン 205 mg	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	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月24日 (水)	主食 さけのバジルトマトソース 副菜 チンゲン菜と筍の炒め物 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 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 mg リン 179 mg	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 146 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
11月25日 (木)	主食 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 566 mg リン 177 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月26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 282 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 498 mg リン 184 mg	★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 食塩相当量 1.7 g カリウム 537 mg リン 154 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
11月27日 (土)	主食 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 アレルギー 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 581 mg リン 183 mg
11月28日 (日)	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 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 1.7 g カリウム 541 mg リン 186 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し アレルギー 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	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 520 mg リン 165 mg

☆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。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。						
11月29日 (月)	主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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	鶏肉のから揚げ 野菜のあんかけ スナッペンと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 304 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 470 mg リン 151 mg
11月30日 (火)	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 なすの揚げ煮、菜の花の和え物 明太ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 412 mg リン 159 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ナムル アレルギー 乳、小麦	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 154 mg
12月1日 (水)	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 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 チンゲン菜とコーンのサラダ 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 アレルギー 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
12月2日 (木)	主食 かじきマグロフライ 主菜 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 副菜 ナムル アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 144 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 アレルギー 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 アレルギー 小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 537 mg リン 136 mg
12月3日 (金)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 主菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 副菜 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	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 キャベツサラダ ☆	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 426 mg リン 167 mg
12月4日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 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 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 175 mg
12月5日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 切り昆布の煮物、野菜炒め 副菜 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	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮 アレルギー 小麦、かに	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 89 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 316 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 374 mg リン 143 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)
11月1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
2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
3日	846	749.2	34.1	47.8	65.5	54.5	2171	5.5	1280	153	409	2.1	667	143	0.66	0.42	6.8	133	78	11.0
4日	803	761.1	35.7	48.4	56.8	44.8	2272	5.8	1400	249	543	4.2	1005	180	0.77	0.53	8.2	136	329	12.0
5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
6日	805	748.3	33.9	39.0	76.9	66.3	2147	5.5	1352	319	471	3.8	922	114	0.37	0.46	7.1	104	97	10.6
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	844	704.9	30.3	48.9	73.3	61.9	1853	4.7	1328	196	436	2.9	788	172	0.32	0.43	6.1	110	88	11.4
9日	803	754.6	32.4	46.1	62.9	51.0	1993	5.1	1402	191	527	2.6	757	226	0.47	0.50	7.5	128	119	11.9
10日	746	1005.0	33.6	41.1	61.4	51.1	2086	5.3	1440	278	521	4.7	1422	154	0.41	0.52	6.6	99	92	10.3
11日	858	787.4	33.8	50.8	66.1	54.2	2236	5.7	1408	215	468	3.1	939	285	0.59	0.47	6.3	123	78	11.9
12日	841	644.0	35.0	41.6	81.0	72.2	2207	5.6	1283	285	490	2.4	820	141	0.26	0.28	3.9	75	106	8.8
13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
14日	827	681.2	32.4	47.4	66.8	53.9	2108	5.4	1461	366	493	3.6	1163	220	0.34	0.40	6.1	115	92	12.9
15日	844	744.4	34.1	47.8	68.8	57.0	2055	5.2	1349	358	467	4.4	1324	187	0.36	0.66	8.3	104	165	11.8
16日	838	837.2	35.6	48.1	61.8	50.5	2246	5.7	1469	245	473	3.6	1206	324	0.47	0.59	9.1	122	160	11.3
17日	853	799.0	35.0	47.5	69.5	55.4	2176	5.5	1485	356	524	5.3	1586	213	0.37	0.44	6.9	131	72	14.1
18日	807	803.2	32.6	45.8	64.3	52.0	1948	4.9	1484	223	452	2.6	867	174	0.41	0.47	8.5	105	104	12.3
19日	836	726.6	34.5	46.1	70.0	57.2	2276	5.8	1364	251	517	4.5	1324	226	0.44	0.51	7.3	108	144	12.8
20日	778	816.7	34.1	43.8	57.9	46.2	2288	5.8	1478	289	488	3.7	962	156	3.68	0.46	6.0	103	207	11.7
21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
22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
23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
24日	841	665.0	35.8	48.5	62.7	50.9	2148	5.5	1372	259	489	3.8	1204	220	0.53	0.57	8.5	105	95	11.8
25日	785	782.4	32.7	41.1	72.3	59.0	2218	5.6	1478	324	536	4.5	992	243	10.33	0.57	9.3	151	85	13.3
26日	863	721.6	36.0	49.8	66.2	52.6	2135	5.4	1470	217	524	3.3	561	227	0.61	0.57	9.1	156	113	13.6
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	766	826.2	34.5	39.7	68.5	54.3	2116	5.4	1403	281	470	3.7	933	228	0.62	0.54	7.0	109	89	14.2
29日	772	678.2	32.7	37.8	71.7	61.8	1916	4.9	1303	311	477	3.5	781	140	0.35	0.46	7.2	101	120	9.9
30日	811	640.1	34.0	41.4	74.7	64.1	1940	4.9	1480	294	484	3.4	720	152	0.71	0.65	8.4	134	172	10.6
平均	819	761.5	34.1	45.3	67.4	55.7	2120	5.4	1413	260	486	3.5	1011	191	0.90	0.50	7.4	119	128	11.7

※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
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
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