



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12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。★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。			
12月1日 (水)	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 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 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	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 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
12月2日 (木)	主食 かじきマグロフライ 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 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 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	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 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
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 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 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	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 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
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 糖質 27.7 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g 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	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 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
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 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 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	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★12月9日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★12月12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。				
12月6日 (月)	主食 たららの粕漬け焼き 主菜 牛肉と野菜の炒め物 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	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.0 g 糖質 21.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g 揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g
12月7日 (火)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 青菜入り切干大根煮 副菜 ブロッコリーのわさびマヨ和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g カレーハンバーグ ほうれん草ソテー ポテトサラダ ☆	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g 彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 切り昆布煮、いんげん炒め ごぼうサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 29.4 g 糖質 24.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
12月8日 (水)	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 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 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 チンジャオロース 餃子、ブロッコリーの和え物 わかめの酢の物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.5 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g
12月9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、チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 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 1.6 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g 筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.4 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
12月10日 (金)	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 285 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.9 g 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 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
12月11日 (土)	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 小鉢 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 アレルギー 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 アレルギー 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
12月12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 ★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 たららのムニエル 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 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 和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし 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。★12月16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。
★12月17日お届けA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。			
12月13日 (月)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 副菜 大根の梅サラダ 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 14.4 g 糖質 10.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g 玉子焼きの野菜ときこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 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 2.0 g 酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ 卵、小麦
12月14日 (火)	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 小鉢 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 スナップえんどうのお浸し、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 244 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ 卵、小麦
12月15日 (水)	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 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦
12月16日 (木)	主食 さばの照り焼き 主菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 副菜 ブロccoliのツナ和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.9 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」 ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツのケチャップ炒め マカロニサラダ ☆	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.6 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 1.7 g 鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦
12月17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 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ 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 豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、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 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 牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 切干大根の和風マリネ 乳、卵、小麦、えび
12月18日 (土)	主食 鱈ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 オクラのサラダ 小鉢 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.9 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.4 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 卵、小麦	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 小松菜ともやしの和え物 乳、小麦
12月19日 (日)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 副菜 キャベツサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.9 g 糖質 23.6 g 食物繊維 4.3 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 卵、小麦、えび	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) 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび

☆ 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。			
12月20日 (月)	主食 エネルギー 257 kcal 主菜 さけのバジルトマトソース たんぱく質 17.2 g 副菜 八宝菜 脂質 10.9 g 小鉢 わかめの酢の物 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g アレルギー 乳、小麦、えび 食塩相当量 1.8 g	主食 エネルギー 222 kcal 主菜 目玉焼き風と照り焼きチキン たんぱく質 13.8 g 副菜 ブロッコリーの塩だれ 脂質 10.5 g 小鉢 小松菜サラダ 炭水化物 17.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.5 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.8 g	主食 エネルギー 277 kcal 主菜 デミソースハンバーグ たんぱく質 13.1 g 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 脂質 14.4 g 小鉢 オクラのサラダ 炭水化物 24.5 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.9 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g
12月21日 (火)	主食 エネルギー 290 kcal 主菜 さばの白みそ煮 たんぱく質 16.0 g 副菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 脂質 17.5 g 小鉢 きゅうりの和え物 炭水化物 15.3 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.0 g アレルギー 小麦、えび 食塩相当量 2.0 g	主食 エネルギー 265 kcal 主菜 シーフードカレー たんぱく質 12.6 g 副菜 ポテトグラタン風 脂質 12.6 g 小鉢 いんげんの玉子サラダ 炭水化物 25.9 g 糖質 23.3 g 食物繊維 2.6 g アレルギー 乳、卵、小麦、かに、えび 食塩相当量 2.0 g	主食 エネルギー 286 kcal 主菜 とんかつ たんぱく質 14.4 g 副菜 テンゲン菜とえびの炒め物 脂質 10.9 g 小鉢 切干大根の梅おかか和え 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 1.9 g
12月22日 (水)	主食 エネルギー 246 kcal 主菜 さわらの菜種焼き たんぱく質 15.4 g 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 脂質 10.6 g 小鉢 大根なます 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.7 g	主食 エネルギー 268 kcal 主菜 豆腐ハンバーグ たんぱく質 13.1 g 副菜 牛肉の中華炒め 脂質 11.0 g 小鉢 春雨サラダ 炭水化物 28.2 g 糖質 23.9 g 食物繊維 4.3 g アレルギー 卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	主食 エネルギー 286 kcal 主菜 肉団子の甘酢あん たんぱく質 13.9 g 副菜 鶏肉と野菜の煮物 脂質 15.6 g 小鉢 きゅうりとザーサイの和え物 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.7 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g
12月23日 (木)	主食 エネルギー 235 kcal 主菜 かじきのごまだれ たんぱく質 12.0 g 副菜 カップグラタン 脂質 11.4 g 小鉢 ひじきの梅風味サラダ 炭水化物 20.6 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.1 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	主食 エネルギー 274 kcal 主菜 えびと豆腐のトマトチリソース、テンゲン菜炒め たんぱく質 14.0 g 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 脂質 14.5 g 小鉢 スパゲッティサラダ 炭水化物 21.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 2.7 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 1.9 g	主食 エネルギー 252 kcal 主菜 豚肉の甘辛炒め たんぱく質 16.9 g 副菜 枝豆入り卵の花、小松菜炒め 脂質 7.9 g 小鉢 いんげんのお浸し 炭水化物 27.6 g 糖質 22.2 g 食物繊維 5.4 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 2.0 g
12月24日 (金)	主食 エネルギー 274 kcal 主菜 赤魚の粕漬け焼き たんぱく質 17.6 g 副菜 ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め 脂質 13.9 g 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ 炭水化物 19.1 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.1 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.9 g	主食 エネルギー 293 kcal 主菜 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め たんぱく質 16.0 g 副菜 かぼちゃと野菜の煮物、なすの揚げ煮 脂質 12.4 g 小鉢 明太ポテトサラダ 炭水化物 27.3 g 糖質 23.4 g 食物繊維 3.9 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.7 g	主食 エネルギー 241 kcal 主菜 鶏肉のカレー風味から揚げ たんぱく質 15.7 g 副菜 ブロッコリーの塩だれ 脂質 9.5 g 小鉢 玉ねぎのおかか和え 炭水化物 23.5 g 糖質 19.1 g 食物繊維 4.4 g アレルギー 卵、小麦 食塩相当量 1.6 g
12月25日 (土)	主食 エネルギー 265 kcal 主菜 あじフライ たんぱく質 13.6 g 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 脂質 11.5 g 小鉢 菜の花とかまぼこの和え物 炭水化物 26.3 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.9 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	主食 エネルギー 248 kcal 主菜 麻婆なす たんぱく質 11.8 g 副菜 ほうれん草の和え物、白菜炒め 脂質 14.4 g 小鉢 もやしサラダ 炭水化物 18.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.5 g アレルギー 卵、小麦 食塩相当量 1.8 g	主食 エネルギー 229 kcal 主菜 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 たんぱく質 16.3 g 副菜 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え 脂質 9.9 g 小鉢 わかめのマリネサラダ 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 1.9 g
12月26日 (日)	主食 エネルギー 221 kcal 主菜 さけの柚香焼き たんぱく質 15.4 g 副菜 大根の肉みそあんかけ 脂質 9.4 g 小鉢 ほうれん草とえびのからし和え 炭水化物 17.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.7 g アレルギー 小麦、えび 食塩相当量 1.8 g	主食 エネルギー 240 kcal 主菜 オムレツのかにクリームソース たんぱく質 11.7 g 副菜 ボークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 脂質 12.4 g 小鉢 きゅうりといかの和え物 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g アレルギー 乳、卵、小麦、かに 食塩相当量 1.9 g	主食 エネルギー 294 kcal 主菜 豚肉のピリ辛炒め たんぱく質 15.0 g 副菜 里芋煮と野菜入りさつま揚げ 脂質 12.8 g 小鉢 テンゲン菜の黄金和え 炭水化物 28.9 g 糖質 25.8 g 食物繊維 3.1 g アレルギー 卵、小麦 食塩相当量 2.0 g

★は主食です。★12月28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。			
12月27日 (月)	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 小松菜のお浸し アレルギー 乳、卵、小麦	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 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 アレルギー 乳、卵、小麦
12月28日 (火)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらのしょうが焼き 副菜 キャベツ炒め 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 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、小麦
12月29日 (水)	主食 たらの竜田揚げきのこソース 主菜 もやしのザーサイ炒め 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 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 鶏肉と玉子の炒り豆腐 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 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 アレルギー 乳、卵、小麦
12月30日 (木)	主食 さけの味噌漬焼き 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 わかめの酢の物 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 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 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
12月31日 (金)	主食 さばの塩焼き 主菜 根菜の煮物、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	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 えびと野菜の天ぷら 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 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 318 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 28.1 g 糖質 23.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.6 g チーズ入りハンバーグ 小松菜とえびの炒り煮 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび
1月1日 (土)	主食 たらのお香煮 主菜 春巻き 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 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 里芋のゆみそ和え アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦
1月2日 (日)	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 小鉢 いんげんのからし和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.6 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 1.7 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月3日お届けAの主食は「赤飯」です。★1月6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。			
1月3日 (月)	主食 ★赤飯 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 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 乳、卵、小麦
1月4日 (火)	主食 かじきマグロフライ 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 ナムル アレルギー 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g 卵、小麦、かに	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g 小麦
1月5日 (水)	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦
1月6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 鶏肉のマヨネーズ焼き コールスローサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 12.0 g 糖質 9.2 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.7 g 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 236 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.7 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g 卵、小麦、えび
1月7日 (金)	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 糖質 27.7 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 33.1 g 糖質 30.2 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g 乳、卵、小麦
1月8日 (土)	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 23.0 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g 乳、卵、小麦
1月9日 (日)	主食 たらの煮付け 主菜 牛肉と野菜の炒め物 副菜 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 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 乳、小麦	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 卵、小麦、えび

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)
12月1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
2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
3日	799	654.0	40.8	42.9	63.0	52.8	2230	5.7	1361	236	549	3.4	1022	161	0.40	0.60	8.4	113	222	10.2
4日	813	756.1	43.7	38.6	74.0	62.4	2253	5.7	1498	235	556	4.0	1073	262	7.04	0.49	8.1	126	240	11.6
5日	750	827.6	44.1	30.4	72.2	59.2	2278	5.8	1420	235	488	2.7	823	227	0.85	0.49	8.7	103	111	13.0
6日	796	902.1	44.5	38.5	65.4	52.8	2014	5.1	1738	336	541	3.8	1628	285	0.70	0.55	6.5	103	130	12.6
7日	853	822.4	41.1	42.0	76.2	61.7	2315	5.9	1764	268	567	4.1	1415	288	0.45	0.53	7.2	115	106	14.5
8日	850	858.6	44.4	45.7	61.7	51.0	2331	5.9	1525	245	575	4.1	811	231	0.86	0.65	11.4	191	253	10.7
9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
10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
11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
12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
13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
14日	768	815.3	46.7	30.1	73.6	62.3	2231	5.7	1636	249	665	3.8	1258	177	0.37	0.55	8.0	150	187	11.3
15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
16日	821	718.3	44.5	41.3	65.5	52.2	2155	5.5	1492	223	598	3.6	866	286	0.57	0.68	11.8	110	129	13.3
17日	747	899.9	46.0	30.7	73.6	61.6	2128	5.4	1761	278	635	3.7	1606	116	0.47	0.43	7.7	109	132	12.0
18日	742	1029.1	48.2	35.8	54.3	42.7	2346	6.0	1511	257	593	4.0	816	129	0.57	0.59	11.2	66	168	11.6
19日	772	773.7	48.7	30.2	74.5	61.6	2281	5.8	1745	270	642	4.2	1259	250	0.59	0.53	7.6	118	290	12.9
20日	756	696.6	44.1	35.8	62.2	50.7	2202	5.6	1452	241	574	3.8	1096	194	0.80	0.61	10.6	115	123	11.5
21日	841	692.0	43.0	41.0	73.1	65.3	2335	5.9	1466	283	586	2.8	799	193	0.30	0.45	7.4	82	178	7.8
22日	800	794.4	42.4	37.2	74.1	60.2	2235	5.7	1679	309	628	4.5	1117	266	10.36	0.63	12.7	117	134	13.9
23日	761	825.5	42.9	33.8	69.7	57.5	2299	5.8	1574	358	550	3.3	1021	196	0.79	0.53	8.9	141	145	12.2
24日	808	749.4	49.3	35.8	69.9	58.5	2078	5.3	1679	196	596	3.4	846	204	0.85	0.60	11.1	133	152	11.4
25日	742	804.6	41.7	35.8	63.4	50.7	2244	5.7	1521	267	553	3.3	937	349	0.61	0.57	7.3	128	107	12.7
26日	755	855.8	42.1	34.6	67.7	56.9	2273	5.8	1771	226	566	3.8	1254	268	0.83	0.62	9.4	158	259	10.8
27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
28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
29日	769	777.4	45.5	36.3	66.5	55.4	2242	5.7	1565	225	626	2.9	754	106	0.46	0.62	7.8	95	108	11.1
30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
31日	828	671.3	39.7	44.1	65.7	55.1	2094	5.3	1558	286	548	4.0	1268	195	0.53	0.55	9.9	91	148	10.6
平均	780	788.4	45.0	36.3	66.7	54.8	2198	5.6	1601	268	591	3.9	1067	219	1.21	0.58	9.8	122	182	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(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
ごまパン (あんともろり)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップともろり)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	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)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0