




《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー	さわらの菜種焼き	250 kcal
(月)	たんぱく質	メンチカツ	12.2 g
	脂質	きゅうりのしそ和え	10.9 g
	炭水化物		23.8 g
	食塩相当量		(1.7g)
	カリウム	リン 148mg	490 mg

《主食のご案内》

1日のたんぱく質量が 50g の方	ご飯(170g)	エネルギー	286 kcal
		たんぱく質	4.3 g
		脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
	リン 58mg	カリウム	49 mg

1日のたんぱく質量が 40g の方	低たんぱくご飯(180g)	エネルギー	281 kcal
		たんぱく質	0.4 g
		脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
	リン 13mg	カリウム	4 mg

エネルギー 約530kcal たんぱく質 約17g

エネルギー 約530kcal たんぱく質 約13g

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

《お食事の取り扱いについて》

- * お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- * 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- * 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- * 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
使用する電子レンジやメニューによって、温め時間に差がございますので、調整をお願い致します。
- * 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

《味付きご飯、パンのご案内》

わかめご飯(150g)

10月4日(木) Aメニューの主食

11月9日(金) Aメニューの主食



さつまいもおこわ(150g)

10月11日(木) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)

10月13日(土) Aメニューの主食

10月26日(金) Bメニューの主食



ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)

10月19日(金) Bメニューの主食

11月1日(木) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)

10月27日(土) Aメニューの主食



※大変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」「さつまいもおこわ」「ごまパン」「生姜ご飯」は選べません。「低たんぱくご飯」をお届け致します。

新 は新メニューです。

《おかずの温め方のご案内》 ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで2分程加熱して お召し上がり下さい



ピンク色のカップには
「サラダ」や「お浸し」、「大根おろし」が入っています。
温めずに冷たいままお召し上がりください。
※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



※イラストはイメージです

★10月4日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」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」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 		
10月1日 (月)	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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g (2.0) g リン 202 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g リン 136 mg	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく 小松菜ともやしの和え物	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g リン 151 mg
2日 (火)	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	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ	257 kcal 10.9 g 12.5 g 26.2 g (1.8) g リン 186 mg	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g リン 135 mg	豚肉と彩り野菜のカレー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g (2.0) g リン 151 mg
3日 (水)	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	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	229 kcal 10.2 g 13.3 g 16.2 g (1.8) g リン 156 mg	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	277 kcal 7.9 g 13.3 g 31.7 g (1.8) g リン 121 mg	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 春雨サラダ	295 kcal 13.4 g 16.5 g 22.9 g (2.0) g リン 184 mg
4日 (木)	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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 大根ときゅうりのサラダ	334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g リン 159 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g リン 177 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g (1.9) g リン 141 mg
5日 (金)	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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロケ マカロニサラダ	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g リン 161 mg	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	298 kcal 11.9 g 18.9 g 18.4 g (1.9) g リン 170 mg	鶏肉のバーベキュー風味 いんげん炒め 小松菜のお浸し	267 kcal 10.1 g 15.5 g 22.5 g (1.6) g リン 143 mg
6日 (土)	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	かじきのしょうが蒸し いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	231 kcal 12.0 g 10.7 g 20.8 g (1.6) g リン 214 mg	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜のサラダ	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g リン 143 mg	ビーフシチュー チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ	320 kcal 9.3 g 20.0 g 25.9 g (2.0) g リン 135 mg
7日 (日)	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	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	266 kcal 11.2 g 14.4 g 23.3 g (1.8) g リン 178 mg	目玉焼きと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し	275 kcal 12.5 g 18.5 g 14.3 g (1.5) g リン 139 mg	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラのサラダ	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g (2.0) g リン 163 mg

新

は新メニューです。★10月11日お届けBの主食は「さつまいもおこわ(150g)」です。10月13日お届けA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「さつまいもおこわ」「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 
8日 (月)	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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ リン 85 mg	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g 275 mg リン 145 mg	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g (1.7) g 609 mg リン 115 mg
9日 (火)	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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物 リン 193 mg	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 mg リン 147 mg
10日 (水)	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	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ リン 167 mg	235 kcal 13.2 g 10.2 g 22.2 g (2.0) g 477 mg リン 114 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg リン 143 mg
11日 (木)	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	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 大根の和風サラダ リン 203 mg	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g (1.8) g 504 mg リン 130 mg	229 kcal 10.5 g 12.9 g 19.1 g (1.7) g 365 mg リン 135 mg
12日 (金)	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	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ リン 175 mg	301 kcal 14.3 g 17.1 g 20.5 g (1.6) g 529 mg リン 181 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g 463 mg リン 148 mg
13日 (土)	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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ リン 168 mg	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g (1.6) g 460 mg リン 180 mg	261 kcal 13.5 g 13.3 g 21.1 g (1.8) g 372 mg リン 152 mg
14日 (日)	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	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物 リン 154 mg	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 mg リン 120 mg	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 mg リン 77 mg

新

は新メニューです。★10月19日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつ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 
15日 (月)	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	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ リン 210 mg	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 mg リン 177 mg	256 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g (1.9) g 241 mg リン 129 mg
16日 (火)	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	さんまの南蛮漬け ナポリタン 菜の花のえび和え リン 171 mg	316 kcal 13.9 g 16.6 g 25.7 g (1.9) g 380 mg リン 157 mg	222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) g 436 mg リン 163 mg
17日 (水)	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	かれいの煮付け ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ リン 144 mg	241 kcal 12.0 g 11.6 g 22.2 g (1.8) g 437 mg リン 171 mg	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g 478 mg リン 118 mg
18日 (木)	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	たらしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え 春雨の明太マヨサラダ リン 197 mg	232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g (1.6) g 559 mg リン 201 mg	249 kcal 12.2 g 11.9 g 21.7 g (2.0) g 509 mg リン 156 mg
19日 (金)	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	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーの和え物 リン 185 mg	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g 519 mg リン 116 mg	318 kcal 10.5 g 22.0 g 18.6 g (1.4) g 381 mg リン 171 mg
20日 (土)	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	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋の柚子みそ和え リン 150 mg	234 kcal 10.2 g 11.6 g 24.5 g (1.9) g 507 mg リン 149 mg	291 kcal 10.5 g 18.1 g 20.7 g (1.9) g 414 mg リン 143 mg
21日 (日)	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	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ リン 223 mg	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g (1.6) g 506 mg リン 160 mg	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.8) g 446 mg リン 129 mg

新

は新メニューです。★10月26日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。10月27日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」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 
22日 (月)	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	縹ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ リン 176 mg	272 kcal 11.1 g 14.3 g 23.4 g (1.6) g 562 mg リン 130 mg	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g (2.0) g 416 mg リン 146 mg
23日 (火)	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	さばのしょうが焼き チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ リン 190 mg	230 kcal 12.3 g 14.5 g 11.9 g (1.6) g 554 mg リン 176 mg	289 kcal 12.1 g 15.8 g 23.6 g (1.7) g 395 mg リン 142 mg
24日 (水)	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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 186 mg	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g (2.0) g 458 mg リン 178 mg	278 kcal 11.1 g 16.8 g 22.9 g (1.9) g 417 mg リン 165 mg
25日 (木)	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	かれいの照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ リン 152 mg	241 kcal 11.2 g 10.0 g 26.2 g (1.9) g 480 mg リン 93 mg	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g 408 mg リン 147 mg
26日 (金)	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	さけの柚子胡椒焼き コーンコロッケ ひじきとオクラの和え物 リン 184 mg	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g (1.6) g 410 mg リン 157 mg	301 kcal 12.0 g 14.6 g 29.6 g (1.5) g 532 mg リン 167 mg
27日 (土)	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	★生姜ご飯(150g) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ リン 185 mg	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg リン 129 mg	266 kcal 11.1 g 15.5 g 20.3 g (1.7) g 412 mg リン 132 mg
28日 (日)	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	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 リン 155 mg	273 kcal 10.0 g 19.8 g 12.9 g (1.6) g 460 mg リン 203 mg	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g 423 mg リン 177 mg

新

は新メニューです。★11月1日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつ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 	
29日 (月)	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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ 大根とじゃこのサラダ	298 kcal 12.3 g 12.8 g 31.7 g (1.7) g リン 180 mg	268 kcal 9.4 g 18.5 g 16.1 g (1.8) g リン 136 mg	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g リン 141 mg
30日 (火)	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	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 新	236 kcal 11.9 g 11.4 g 20.3 g (1.8) g リン 181 mg	326 kcal 12.1 g 20.5 g 22.8 g (2.0) g リン 135 mg	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g (1.7) g リン 142 mg
31日 (水)	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	さけの味噌漬け焼き ほうれん草炒め わかめの和え物	247 kcal 11.0 g 15.7 g 15.3 g (1.7) g リン 178 mg	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g (1.8) g リン 103 mg	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g (1.7) g リン 143 mg
11月1日 (木)	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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g リン 166 mg	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 271 kcal 12.0 g 13.9 g 23.9 g (1.5) g リン 212 mg	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g リン 122 mg
2日 (金)	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	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	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g リン 192 mg	256 kcal 10.6 g 14.4 g 20.7 g (1.6) g リン 188 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g リン 148 mg
3日 (土)	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	さんまの塩焼き キャベツのお浸し、いんげん炒め 玉ねぎとわかめのサラダ	286 kcal 13.3 g 19.5 g 13.2 g (1.8) g リン 174 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g リン 172 mg	270 kcal 13.1 g 14.9 g 21.3 g (1.8) g リン 169 mg
4日 (日)	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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ	285 kcal 11.7 g 16.4 g 23.9 g (1.7) g リン 146 mg	262 kcal 9.6 g 14.1 g 24.5 g (1.8) g リン 158 mg	274 kcal 12.2 g 13.0 g 26.9 g (2.0) g リン 147 mg

★11月9日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」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」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 
5日 (月)	エネルギー	291 kcal	259 kcal	281 kcal
	たんぱく質	12.4 g	11.2 g	10.8 g
	脂質	18.6 g	15.8 g	17.4 g
	炭水化物	17.2 g	18.2 g	19.8 g
	食塩相当量	(2.0) g	(1.6) g	(1.9) g
	カリウム	リン 188 mg	リン 163 mg	リン 170 mg
6日 (火)	エネルギー	280 kcal	220 kcal	284 kcal
	たんぱく質	11.3 g	12.3 g	11.7 g
	脂質	15.8 g	11.3 g	17.0 g
	炭水化物	24.3 g	18.1 g	19.6 g
	食塩相当量	(2.0) g	(1.9) g	(1.8) g
	カリウム	リン 202 mg	リン 136 mg	リン 151 mg
7日 (水)	エネルギー	257 kcal	247 kcal	278 kcal
	たんぱく質	10.9 g	12.4 g	11.0 g
	脂質	12.5 g	13.0 g	13.3 g
	炭水化物	26.2 g	20.5 g	28.2 g
	食塩相当量	(1.8) g	(1.9) g	(2.0) g
	カリウム	リン 185 mg	リン 135 mg	リン 151 mg
8日 (木)	エネルギー	229 kcal	268 kcal	296 kcal
	たんぱく質	10.2 g	7.7 g	13.4 g
	脂質	13.3 g	13.3 g	16.5 g
	炭水化物	16.2 g	29.5 g	23.2 g
	食塩相当量	(1.8) g	(1.7) g	(2.0) g
	カリウム	リン 156 mg	リン 121 mg	リン 184 mg
9日 (金)	エネルギー	334 kcal	260 kcal	251 kcal
	たんぱく質	12.3 g	9.6 g	11.1 g
	脂質	17.4 g	15.3 g	10.9 g
	炭水化物	29.8 g	22.0 g	25.8 g
	食塩相当量	(1.3) g	(1.9) g	(1.9) g
	カリウム	リン 159 mg	リン 177 mg	リン 141 mg
10日 (土)	エネルギー	237 kcal	298 kcal	268 kcal
	たんぱく質	12.4 g	11.9 g	10.1 g
	脂質	10.5 g	18.9 g	15.4 g
	炭水化物	23.9 g	18.4 g	22.8 g
	食塩相当量	(1.6) g	(1.9) g	(1.6) g
	カリウム	リン 161 mg	リン 169 mg	リン 144 mg
11日 (日)	エネルギー	231 kcal	256 kcal	327 kcal
	たんぱく質	12.0 g	10.0 g	10.9 g
	脂質	10.7 g	16.2 g	20.1 g
	炭水化物	20.8 g	18.3 g	25.1 g
	食塩相当量	(1.6) g	(1.8) g	(2.0) g
	カリウム	リン 214 mg	リン 143 mg	リン 159 mg