


おかず



《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー		250 kcal
(月)	たんぱく質	さわらの菜種焼き	16.1 g
	脂質	メンチカツ	11.2 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	20.3 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)		16.6g 3.7g (1.9g)

《主食のご案内》

		+	
ご飯(150g)	エネルギー		252 kcal
	たんぱく質		3.8 g
	脂質		0.5 g
	炭水化物		55.7 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)		55.2g 0.5g (0g)

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

エネルギー 約500kcal

《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。
- * 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。

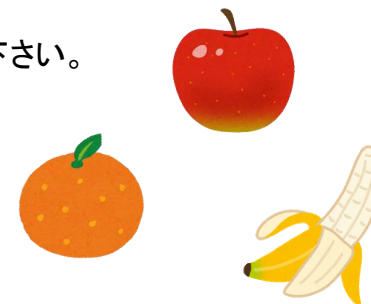
《間食について》

果物と牛乳・ヨーグルトを 間食にお召し上がり頂くと、一層バランスのとれたお食事になります。

※果物や牛乳・ヨーグルトは
ご家庭でお好きなものをご用意下さい。

※果物の目安量

- りんご1/2ヶで 約80kcal
- みかん2ヶで 約80kcal
- バナナ1本で 約80kcal



※牛乳の目安量

180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量

180gで 約120kcal



※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》

ごまパン

(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)

5月4日(金) Bメニューの主食

6月9日(土) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)

5月13日(日) Aメニューの主食



中華おこわ(150g)

5月17日(木) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)

5月22日(火) Bメニューの主食



青菜ご飯(150g)

5月27日(日) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)

6月4日(月) Aメニューの主食



※おかずのみをご注文の方には、「ごまパン」「わかめご飯」「中華おこわ」「青菜ご飯」「生姜ご飯」は付きません。



は新メニューです。



はお客様の声にお応えしてさらに美味しくなったメニューです。是非ご賞味下さい！

《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」、「タルタルソース」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

★5月4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。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
5月1日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばのみそ漬け焼き ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	256 kcal 13.5 g 15.9 g 14.6 g 10.9g 3.7g (1.9) g	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g (1.9) g	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g (2.0) g
2日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	278 kcal 16.1 g 12.0 g 25.8 g 22.5g 3.3g (1.9) g	256 kcal 12.9 g 16.1 g 14.6 g 9.3g 5.3g (1.9) g	262 kcal 17.5 g 10.3 g 23.9 g 19.9g 4.0g (2.0) g
3日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの和え物	231 kcal 16.4 g 4.1 g 30.8 g 24.8g 6.0g (1.8) g	235 kcal 18.3 g 9.2 g 20.1 g 17.2g 2.9g (2.0) g	254 kcal 16.6 g 11.2 g 21.3 g 17.1g 4.2g (1.9) g
4日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g (1.8) g	262 kcal 12.2 g 12.9 g 24.0 g 19.3g 4.7g (1.5) g	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g (1.9) g
5日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	230 kcal 15.4 g 12.2 g 13.2 g 9.1g 4.1g (1.7) g	242 kcal 17.7 g 12.5 g 13.8 g 11.3g 2.5g (1.9) g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (1.9) g
6日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たら煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	247 kcal 18.1 g 8.0 g 24.0 g 20.4g 3.6g (2.0) g	286 kcal 12.5 g 17.8 g 19.1 g 15.7g 3.4g (1.8) g	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g (1.8) g

新

は新メニューです。★5月13日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」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 	
7日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの甘酢あん キャベツ炒め、かんぴょう煮 わかめと蒸し鶏のサラダ	234 kcal 17.5 g 6.3 g 26.1 g 21.9g 4.2g (2.0) g	263 kcal 14.2 g 13.3 g 20.1 g 16.8g 3.3g (2.0) g	250 kcal 16.4 g 11.3 g 19.2 g 14.8g 4.4g (1.9) g
8日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の粕漬け焼き 玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	251 kcal 18.9 g 11.6 g 17.4 g 13.7g 3.7g (1.9) g	239 kcal 12.6 g 12.4 g 19.5 g 14.3g 5.2g (2.0) g	270 kcal 14.4 g 11.9 g 26.2 g 23.5g 2.7g (2.0) g
9日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g (1.9) g	243 kcal 13.6 g 11.9 g 21.3 g 17.5g 3.8g (2.0) g	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g (1.9) g
10日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め ブロッコリーの和え物	226 kcal 15.6 g 9.9 g 18.3 g 11.5g 6.8g (1.9) g	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.3g 3.2g (1.9) g	264 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (1.9) g
11日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	新 あじの南蛮漬け ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	285 kcal 16.2 g 13.8 g 21.7 g 17.3g 4.4g (2.0) g	226 kcal 15.7 g 8.7 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.9) g	250 kcal 15.7 g 12.6 g 18.5 g 15.1g 3.4g (1.9) g
12日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	257 kcal 13.1 g 14.8 g 15.9 g 13.3g 2.6g (1.9) g	238 kcal 13.5 g 11.1 g 20.3 g 14.8g 5.5g (2.0) g	240 kcal 13.7 g 11.1 g 20.7 g 16.5g 4.2g (1.8) g
13日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め きゅうりのしそ和え	237 kcal 15.9 g 8.2 g 23.2 g 20.2g 3.0g (1.4) g	244 kcal 9.6 g 13.3 g 22.4 g 18.2g 4.2g (1.9) g	278 kcal 18.6 g 12.1 g 22.6 g 19.0g 3.6g (1.6) g

新

は新メニューです。★5月17日お届けBの主食は新メニューの「中華おこわ(150g)」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 			
14日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g (1.9) g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 春雨の炒め物、大根のゆずみそあん わかめの和え物	232 kcal 14.7 g 9.5 g 20.4 g 17.1g 3.3g (2.0) g	鶏肉のバーベキュー風味 えびしんじょ、いんげん炒め 小松菜のお浸し	241 kcal 16.9 g 9.6 g 21.5 g 17.6g 3.9g (1.9) g
15日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	253 kcal 15.6 g 11.7 g 21.1 g 16.3g 4.8g (1.8) g	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	219 kcal 12.3 g 11.3 g 18.2 g 15.2g 3.0g (1.8) g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物	242 kcal 16.7 g 9.3 g 22.2 g 17.6g 4.6g (1.9) g
16日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.7 g 15.7g 3.0g (1.8) g	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉とさつまいもの煮物、セロリの炒め物 わかめの和え物	225 kcal 14.4 g 8.4 g 23.3 g 18.6g 4.7g (1.9) g	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 きゅうりと玉子のサラダ	247 kcal 15.3 g 13.0 g 17.3 g 12.3g 5.0g (1.9) g
17日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと玉ねぎのサラダ	241 kcal 11.0 g 11.5 g 23.9 g 19.0g 4.9g (1.8) g	★ 中華おこわ(150g) 新 がんと野菜の煮物 さばの塩焼き もやしサラダ	260 kcal 12.9 g 16.8 g 13.3 g 10.3g 3.0g (1.5) g	チキンカレー キャベツ炒め、いんげんの生姜和え セロリのマリネサラダ	229 kcal 18.0 g 7.9 g 19.6 g 16.1g 3.5g (1.8) g
18日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりのしそ和え	281 kcal 12.3 g 14.1 g 26.1 g 21.6g 4.5g (1.8) g	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g (1.9) g	豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し	257 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g (2.0) g
19日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	227 kcal 18.1 g 6.0 g 22.8 g 18.8g 4.0g (2.0) 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	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g (2.0) 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	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g (2.0) g
20日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g (1.8) g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いか焼売、大根の炒り煮 小松菜のお浸し	208 kcal 12.8 g 7.6 g 22.2 g 18.8g 3.4g (1.9) g	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g (2.0) g

★5月22日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。 ★5月27日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」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 	
21日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 アスパラともやしのサラダ	265 kcal 21.3 g 11.0 g 18.2 g 13.8g 4.4g (1.7) g	234 kcal 14.1 g 9.0 g 23.6 g 19.0g 4.6g (1.9) g	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g (2.0) g
22日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	★ごまパン(あんとマーガリン) 野菜のトマト煮 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ	277 kcal 12.0 g 15.5 g 22.0 g 19.5g 2.5g (1.5) g	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g (2.0) g
23日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g (1.9) g	246 kcal 13.6 g 10.6 g 24.0 g 20.4g 3.6g (2.0) g
24日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め コールスローサラダ	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、アスパラの炒め物 菜の花とあさりのお浸し	227 kcal 17.1 g 10.5 g 16.2 g 12.0g 4.2g (1.9) g	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g (1.9) g
25日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	オムレツのデミソース 白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	221 kcal 11.2 g 12.5 g 17.2 g 12.7g 4.5g (1.5) g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g (2.0) g
26日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの煮付け ひじきの豆腐寄せ、甘煮豆 小松菜サラダ	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	264 kcal 21.9 g 12.8 g 15.5 g 11.9g 3.6g (1.9) g	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (1.9) g
27日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油 かぼちゃとさつまいものサラダ	★青菜ご飯(150g) 明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	221 kcal 14.7 g 10.1 g 17.9 g 13.4g 4.5g (1.5) g	268 kcal 17.3 g 10.0 g 28.8 g 23.4g 5.4g (2.0) g

新

は新メニューです。



はお客様の声にお応えしてさらに美味しくなったメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
28日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g (1.9) g	247 kcal 15.2 g 10.2 g 23.5 g 18.7g 4.8g (1.9) g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g (1.9) g
29日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	230 kcal 15.6 g 8.0 g 21.2 g 17.2g 4.0g (2.0) g	256 kcal 12.8 g 14.5 g 20.3 g 14.5g 5.8g (2.0) g	252 kcal 16.0 g 9.0 g 24.8 g 21.6g 3.2g (2.0) g
30日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉子のサラダ	275 kcal 16.4 g 9.1 g 30.6 g 26.1g 4.5g (1.8) g	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.6g 3.9g (1.8) g	240 kcal 12.1 g 12.8 g 19.6 g 15.6g 4.0g (1.8) g
31日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれのい韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	262 kcal 15.8 g 9.2 g 26.9 g 23.5g 3.4g (1.8) g	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g (2.0) g	246 kcal 17.3 g 12.7 g 16.8 g 11.6g 5.2g (2.0) g
6月1日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの煮付け ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	255 kcal 13.9 g 15.2 g 15.5 g 11.1g 4.4g (1.9) g	234 kcal 12.6 g 8.0 g 27.2 g 22.7g 4.5g (1.9) g	240 kcal 20.5 g 9.3 g 17.4 g 14.7g 2.7g (2.0) g
2日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g (2.0) g	273 kcal 13.3 g 15.1 g 22.8 g 18.9g 3.9g (1.9) g	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.2 g 13.7g 5.5g (1.7) g
3日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれのいの照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	245 kcal 18.5 g 7.9 g 23.7 g 19.1g 4.6g (2.0) g	247 kcal 14.3 g 7.6 g 30.3 g 26.3g 4.0g (1.9) g	242 kcal 15.4 g 9.3 g 22.9 g 18.6g 4.3g (1.9) g

★6月4日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。 ★6月9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。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
4日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	★ 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	255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.6) g	264 kcal 15.4 g 14.6 g 16.6 g 13.1g 3.5g (1.8) g	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g (1.8) g
5日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚子胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g (1.8) g	233 kcal 13.9 g 10.9 g 19.7 g 13.6g 6.1g (1.8) g	276 kcal 20.9 g 14.4 g 14.1 g 9.4g 4.7g (1.8) g
6日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばのみそ漬け焼き ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	255 kcal 13.0 g 15.9 g 14.8 g 11.1g 3.7g (1.8) g	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g (1.9) g	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g (2.0) g
7日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	278 kcal 16.1 g 12.0 g 25.8 g 22.5g 3.3g (1.9) g	256 kcal 12.9 g 16.1 g 14.6 g 9.3g 5.3g (1.9) g	262 kcal 17.5 g 10.3 g 23.9 g 19.9g 4.0g (2.0) g
8日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの和え物	231 kcal 16.4 g 4.1 g 30.8 g 24.8g 6.0g (1.8) g	235 kcal 18.3 g 9.2 g 20.1 g 17.2g 2.9g (2.0) g	254 kcal 16.6 g 11.2 g 21.3 g 17.1g 4.2g (1.9) g
9日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g (1.8) g	262 kcal 12.2 g 12.9 g 24.0 g 19.3g 4.7g (1.5) g	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g (1.9) g
10日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	230 kcal 15.4 g 12.2 g 13.2 g 9.1g 4.1g (1.7) g	242 kcal 17.7 g 12.5 g 13.8 g 11.3g 2.5g (1.9) g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (1.9) g