




《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	12.2 g
	脂質	メンチカツ	10.9 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	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
	リン 58mg	脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
		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
	リン 13mg	脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
		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。
- * 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》

青菜ご飯(150g)
7月3日(火) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)
7月10日(火) A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)
7月16日(月) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)
7月24日(火) Aメニューの主食



枝豆と鮭のおこわ(150g)
7月28日(土) Bメニューの主食



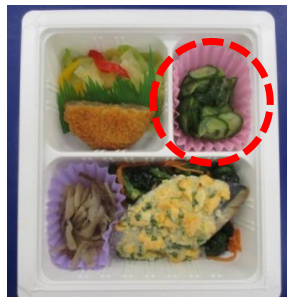
ごまパン(あんとマーガリン)
8月2日(木) Bメニューの主食



※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、「青菜ご飯」「生姜ご飯」「ごまパン」「わかめご飯」「枝豆と鮭のおこわ」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

【おすすめメニューのご案内】







7月2日(月)お届け Bメニュー

ゴーヤチャンプルー

7月23日(月)お届け Bメニュー

えびと野菜の天ぷら



お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
7月1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	かれのいの煮付け 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	241 kcal 12.0 g 11.6 g 22.2 g (1.8) g リン 144 mg	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g リン 171 mg
			豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g リン 118 mg
				彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ
				460 mg

新 は新メニューです。★7月3日お届けBの主食は「青菜ご飯(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「青菜ご飯」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 
2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	たらのしょうが焼き 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 177 mg	302 kcal 11.9 g 19.7 g 17.3 g (1.9) g 497 mg リン 136 mg
3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	★青菜ご飯(150g) 目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきのごまサラダ リン 116 mg	305 kcal 11.4 g 16.9 g 27.4 g (1.6) g 415 mg リン 171 mg
4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	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 148 mg
5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
6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	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し リン 129 mg	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g 448 mg リン 115 mg	270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g 383 mg リン 137 mg
7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	253 kcal 12.1 g 17.2 g 11.8 g (1.5) g 535 mg リン 175 mg	283 kcal 12.0 g 15.8 g 22.9 g (1.5) g 392 mg リン 147 mg
8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	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 22.8 g (1.9) g 417 mg リン 165 mg

★7月10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「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 
9日 (月)	エネルギー		241 kcal	247 kcal
	たんぱく質	かれいの照り焼き	11.2 g	11.3 g
	脂質	切り昆布の煮物、野菜炒め	10.0 g	8.5 g
	炭水化物	春雨の明太マヨサラダ	26.2 g	31.5 g
	食塩相当量		(1.9) g	(1.9) g
	カリウム	リン 152 mg	480 mg	リン 139 mg
10日 (火)	エネルギー	★生姜ご飯(150g)	280 kcal	265 kcal
	たんぱく質	さわらの粕漬け焼き	14.0 g	11.1 g
	脂質	ぜんまいの煮物	15.1 g	15.5 g
	炭水化物	もやしサラダ	19.8 g	20.2 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.7) g
	カリウム	リン 185 mg	521 mg	リン 102 mg
11日 (水)	エネルギー		250 kcal	266 kcal
	たんぱく質	さけの柚子胡椒焼き	11.9 g	12.1 g
	脂質	コーンコロッケ	13.0 g	11.8 g
	炭水化物	ひじきとオクラの和え物	19.6 g	27.8 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.6) g
	カリウム	リン 184 mg	410 mg	リン 167 mg
12日 (木)	エネルギー		273 kcal	254 kcal
	たんぱく質	さばのみそ漬け焼き	10.0 g	11.2 g
	脂質	小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	19.9 g	15.7 g
	炭水化物	大根の和風サラダ	12.7 g	18.3 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.9) g
	カリウム	リン 154 mg	460 mg	リン 177 mg
13日 (金)	エネルギー		298 kcal	268 kcal
	たんぱく質	かじきマグロフライ	12.3 g	9.4 g
	脂質	ブロッコリーの塩だれ	12.8 g	18.5 g
	炭水化物	大根とじゃこのサラダ	31.7 g	16.0 g
	食塩相当量		(1.7) g	(1.8) g
	カリウム	リン 180 mg	537 mg	リン 142 mg
14日 (土)	エネルギー		239 kcal	291 kcal
	たんぱく質	赤魚の七味焼き	11.6 g	12.0 g
	脂質	青菜入り切干大根煮	10.4 g	17.8 g
	炭水化物	春雨サラダ	23.4 g	21.2 g
	食塩相当量		(1.9) g	(2.0) g
	カリウム	リン 171 mg	536 mg	リン 142 mg
15日 (日)	エネルギー		247 kcal	263 kcal
	たんぱく質	さけの味噌漬け焼き	11.0 g	12.4 g
	脂質	ほうれん草炒め	15.7 g	14.1 g
	炭水化物	わかめの和え物	15.3 g	21.0 g
	食塩相当量		(1.7) g	(1.8) g
	カリウム	リン 178 mg	545 mg	リン 143 mg

7月16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 			
16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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ リン 166 mg	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g 510 mg	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 野菜のポトフ風 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ リン 217 mg	279 kcal 12.2 g 14.7 g 24.0 g (1.5) g 552 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツの玉子炒め わかめの和え物 リン 122 mg	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g 320 mg
17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 リン 192 mg	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g 624 mg	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の柚こしょう和え リン 171 mg	253 kcal 10.8 g 14.4 g 20.4 g (1.6) g 460 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ リン 148 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 393 mg
18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	縞ホッケの塩焼き キャベツ炒め、いんげん炒め 玉ねぎとわかめのサラダ リン 181 mg	276 kcal 11.5 g 16.5 g 19.5 g (1.9) g 557 mg	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ リン 172 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ リン 169 mg	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g 457 mg
19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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ リン 145 mg	285 kcal 11.7 g 16.5 g 23.7 g (1.7) g 358 mg	麻婆なす 菜の花の和え物、さつまいも煮 いんげんのお浸し リン 152 mg	263 kcal 10.5 g 12.0 g 28.6 g (1.8) g 611 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 リン 147 mg	274 kcal 12.2 g 13.0 g 26.9 g (2.0) g 454 mg
20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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 188 mg	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 579 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物 リン 151 mg	227 kcal 10.9 g 12.7 g 18.3 g (1.6) g 352 mg	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ リン 170 mg	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
21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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え リン 202 mg	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g (2.0) g 579 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 リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 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 リン 151 mg	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g 443 mg
22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	あじの南蛮漬け チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 169 mg	269 kcal 11.3 g 14.7 g 23.8 g (2.0) g 483 mg	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物 リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g 387 mg	鶏肉のクリームシチュー 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 リン 129 mg	273 kcal 10.9 g 15.5 g 22.0 g (1.6) g 474 mg

新

は新メニューです。★7月24日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。7月28日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ(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」「枝豆と鮭のおこわ」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 
23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 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 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 リン 184 mg
		229 kcal 10.2 g 13.3 g 16.2 g (1.8) g 533 mg	277 kcal 7.9 g 13.3 g 31.7 g (1.8) g 560 mg	295 kcal 13.4 g 16.5 g 22.9 g (2.0) g 348 mg
24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	★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 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 リン 177 mg	鶏肉の柚香焼き なすとピーマンの炒め物 根菜と鮭のサラダ リン 158 mg
		334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g 587 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g 370 mg	277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g 501 mg
25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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロケ マカロニサラダ リン 161 mg	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 リン 158 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 リン 143 mg
		237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 mg	310 kcal 11.4 g 19.2 g 20.4 g (1.9) g 425 mg	267 kcal 10.1 g 15.5 g 22.5 g (1.6) g 439 mg
26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 リン 226 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 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 リン 135 mg
		230 kcal 12.2 g 10.8 g 20.7 g (1.6) g 603 mg	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g 363 mg	320 kcal 9.3 g 20.0 g 25.9 g (2.0) g 451 mg
27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 リン 178 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し リン 121 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 リン 163 mg
		266 kcal 11.2 g 14.4 g 23.3 g (1.8) g 421 mg	238 kcal 9.9 g 14.5 g 18.0 g (1.6) g 415 mg	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g (2.0) g 575 mg
28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	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	★枝豆と鮭のおこわ(150g) 里芋と根菜入り鶏つくねの炊き合わせ 春巻き、ズッキーニ炒め もやしサラダ リン 128 mg	鶏肉とやまいもの甘辛炒め キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ リン 115 mg
		252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g 275 mg	286 kcal 7.9 g 15.2 g 29.8 g (1.6) g 549 mg	264 kcal 10.7 g 15.5 g 22.7 g (1.6) g 485 mg
29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	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりの和え物 リン 193 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ リン 120 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し リン 142 mg
		283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 mg	283 kcal 9.5 g 15.7 g 25.2 g (1.7) g 436 mg

★8月2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「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 
30日 (月)	エネルギー		235 kcal	292 kcal
	たんぱく質	かれいの昆布だれ	13.2 g	9.0 g
31日 (火)	脂質	ビーフン炒め、チンゲン菜炒め	10.2 g	18.0 g
	炭水化物	ごぼうサラダ	22.2 g	24.2 g
8月1日 (水)	食塩相当量		(2.0) g	(1.9) g
	カリウム	リン 167 mg	477 mg	496 mg
2日 (木)	エネルギー		287 kcal	239 kcal
	たんぱく質	さけの照り焼き	12.4 g	10.4 g
3日 (金)	脂質	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	17.0 g	10.3 g
	炭水化物	大根の和風サラダ	18.7 g	27.4 g
4日 (土)	食塩相当量		(1.8) g	(1.6) g
	カリウム	リン 203 mg	504 mg	394 mg
5日 (日)	エネルギー		301 kcal	248 kcal
	たんぱく質	さわらのレモン醤油焼き	14.3 g	11.9 g
30日 (月)	脂質	のっぺい煮	17.1 g	11.4 g
	炭水化物	マカロニサラダ	20.5 g	23.6 g
31日 (火)	食塩相当量		(1.6) g	(1.9) g
	カリウム	リン 175 mg	529 mg	463 mg
8月1日 (水)	エネルギー		248 kcal	277 kcal
	たんぱく質	たらのムニエル	10.4 g	12.0 g
2日 (木)	脂質	ナポリタン	12.0 g	15.5 g
	炭水化物	ひじきの梅風味サラダ	24.1 g	22.0 g
3日 (金)	食塩相当量		(1.6) g	(1.5) g
	カリウム	リン 167 mg	460 mg	327 mg
4日 (土)	エネルギー		245 kcal	280 kcal
	たんぱく質	さばの七味焼き	11.3 g	10.1 g
5日 (日)	脂質	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	13.6 g	17.1 g
	炭水化物	きゅうりの和え物	19.3 g	21.8 g
30日 (月)	食塩相当量		(1.6) g	(2.0) g
	カリウム	リン 154 mg	546 mg	440 mg
31日 (火)	エネルギー		247 kcal	265 kcal
	たんぱく質	さけの塩焼き	11.6 g	11.4 g
8月1日 (水)	脂質	玉子入りビーフン炒め	14.7 g	14.5 g
	炭水化物	コールスローサラダ	16.5 g	22.2 g
2日 (木)	食塩相当量		(1.5) g	(2.0) g
	カリウム	リン 210 mg	444 mg	245 mg
3日 (金)	エネルギー		296 kcal	222 kcal
	たんぱく質	さわらの照り焼き	12.1 g	8.3 g
4日 (土)	脂質	ナポリタン	15.6 g	11.7 g
	炭水化物	キャベツサラダ	24.7 g	21.9 g
5日 (日)	食塩相当量		(1.6) g	(1.8) g
	カリウム	リン 186 mg	471 mg	436 mg