




《献立表の表示例》

お届け日	A		
1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)	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	250 kcal 16.1 g 11.2 g 20.3 g 16.6g 3.7g (1.9g)

《主食のご案内》

+		
ご飯(150g) 	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)	252 kcal 3.8 g 0.5 g 55.7 g 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

※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。

＜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 ご注意ください。

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ケで 約80kcal
みかん2ケで 約80kcal
バナナ1本で 約80kcal

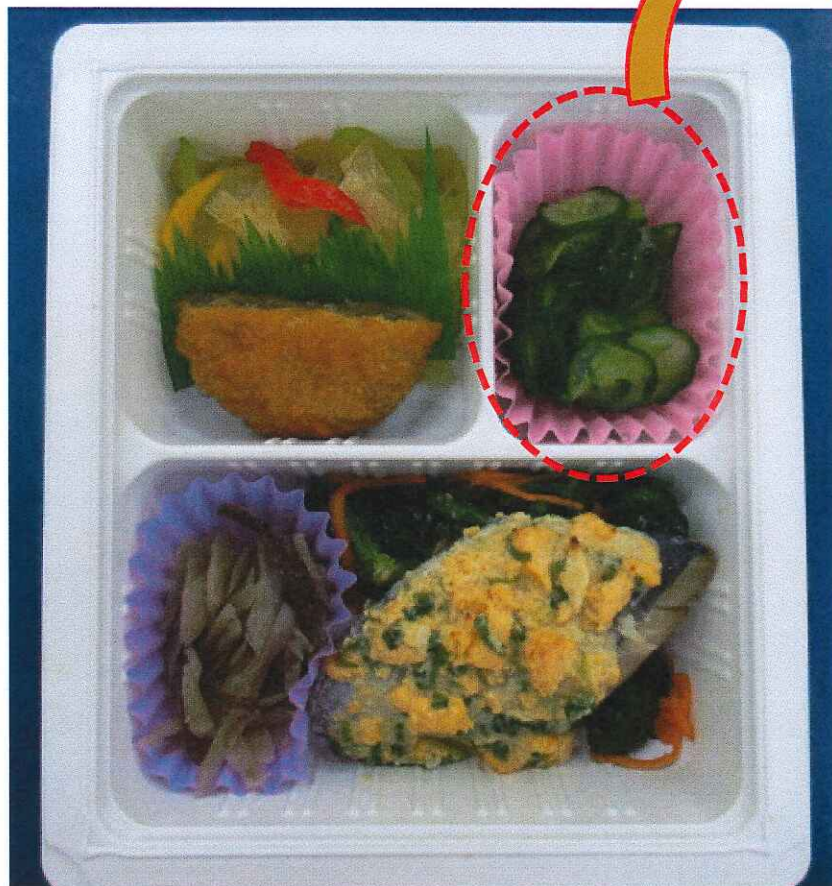
※牛乳の目安量
180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量
180gで 約120kcal



《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。



「サラダ」や「お浸し」のおかず例

ポテトサラダ
春雨の明太マヨサラダ
小松菜のお浸し
大根の梅サラダ

…等



※イラストはイメージです

お届け日	A		B		C		
8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)	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	288 kcal 16.8 g 13.2 g 25.2 g 22.3g 2.9g (1.9) g	鶏肉とやまいもの甘辛炒め スペイン風オムレツ、白菜炒め チンゲン菜の和え物	240 kcal 18.7 g 9.7 g 18.7 g 15.3g 3.4g (1.9) g	さわらのしょうが焼き えび団子とかぼちやの煮物、小松菜炒め コールスローサラダ	251 kcal 18.5 g 9.7 g 21.2 g 16.7g 4.5g (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)	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物	260 kcal 14.4 g 13.3 g 19.3 g 15.1g 4.2g (1.9) g	さけの柚子胡椒焼き 干し海老入り卵の花 オクラのサラダ	246 kcal 15.6 g 10.7 g 20.3 g 15.3g 5.0g (1.9) g	えびフライとメンチカツ 菜の花炒め、ぜんまい煮 わかめの酢の物	280 kcal 13.7 g 13.6 g 25.3 g 21.0g 4.3g (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)	赤魚の照り焼き 揚げじゃがいものクリームあんかけ いんげんのお浸し	290 kcal 16.6 g 10.8 g 30.9 g 27.9g 3.0g (1.9) g	たらのバジルオイル焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	255 kcal 17.5 g 10.9 g 21.9 g 19.2g 2.7g (1.9) g	コクうま麻婆豆腐 桃色シューマイ ひじきの梅風味サラダ	275 kcal 17.3 g 13.9 g 19.6 g 17.0g 2.6g (2.2) 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)	牛肉のすき煮 塩だれカルビメンチカツ ほうれん草と玉子の和え物	269 kcal 13.7 g 14.1 g 22.6 g 18.4g 4.2g (1.8) g	ひれかつ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	268 kcal 15.9 g 10.4 g 28.1 g 25.3g 2.8g (2.2) g	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	257 kcal 14.6 g 12.7 g 19.9 g 17.6g 2.3g (1.8) 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)	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.4 g 12.1 g 17.5 g 14.5g 3.0g (2.1) g	さわらの西京焼き 青菜入り切干大根煮 オクラの和え物	237 kcal 18.1 g 9.7 g 16.9 g 13.6g 3.3g (1.9) g	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	288 kcal 14.3 g 18.0 g 16.2 g 12.4g 3.8g (1.8) 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)	さわらのレモン醤油焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	262 kcal 15.6 g 12.9 g 20.0 g 16.0g 4.0g (1.8) g	鶏肉のバーベキュー風味 春巻きといか焼売 小松菜のお浸し	260 kcal 17.0 g 10.3 g 23.2 g 20.2g 3.0g (2.0) g	デミソースハンバーグ キャベツと挽肉のみそ炒め ブロッコリーのからし和え	278 kcal 14.4 g 11.9 g 28.0 g 23.7g 4.3g (2.1) g

お届け日		A	B	C			
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)	豚肉の甘辛炒め しんじょと桜海老揚げの炊き合わせ チンゲン菜の柚浸し	235 kcal 15.5 g 8.2 g 23.9 g 21.2g 2.7g (2.2) g	ビーフカレー コーンコロッセ きゅうりのしそ和え	277 kcal 15.0 g 12.2 g 25.2 g 22.4g 2.8g (1.8) g	さけの自家製タルタルソース ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと豆のサラダ	294 kcal 14.2 g 19.7 g 14.3 g 9.7g 4.6g (1.8) 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)	チキンカツのおろしあんかけ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	260 kcal 14.0 g 11.6 g 24.1 g 21.3g 2.8g (2.1) g	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え	290 kcal 16.6 g 13.6 g 24.1 g 20.7g 3.4g (1.8) g	チーズ入りハンバーグ キャベツとベーコンの玉子炒め 明太ポテトサラダ	296 kcal 14.7 g 14.8 g 25.3 g 21.1g 4.2g (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)	さけのレモン醤油焼き 揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ わかめサラダ	290 kcal 15.2 g 15.1 g 22.0 g 19.0g 3.0g (1.7) g	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 きゅうりのからし醤油和え	272 kcal 14.8 g 12.9 g 22.6 g 19.5g 3.1g (1.9) g	豚肉のケチャップ炒め はんぺんフライ、ほうれん草焼売 小松菜のごま和え	283 kcal 14.6 g 13.7 g 25.0 g 21.7g 3.3g (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)	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	248 kcal 13.4 g 9.5 g 25.9 g 22.7g 3.2g (2.2) g	鶏肉のから揚げ 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	290 kcal 20.7 g 13.0 g 20.8 g 19.2g 1.6g (1.7) g	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	291 kcal 14.6 g 16.8 g 17.9 g 13.2g 4.7g (2.1) 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)	回鍋肉 餃子、チャプチェ チンゲン菜のえび和え	290 kcal 16.7 g 12.5 g 25.6 g 22.6g 3.0g (2.1) g	えびフライとハンバーグ キャベツとベーコンのケチャップ炒め ひじきと枝豆のサラダ	267 kcal 13.6 g 11.8 g 27.6 g 24.7g 2.9g (2.0) g	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	262 kcal 15.8 g 7.2 g 32.2 g 27.8g 4.4g (1.8) 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)	トマトチキンカレー 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	228 kcal 16.8 g 6.5 g 23.7 g 20.0g 3.7g (2.0) g	豚肉の肉じゃが ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	269 kcal 14.9 g 13.2 g 20.9 g 18.3g 2.6g (2.0) g	たらの西京焼き かぼちゃコロッセ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	264 kcal 17.7 g 6.8 g 32.2 g 28.4g 3.8g (2.0) 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)	サイコロステーキ風(牛成型肉使用) 小松菜と高野豆腐の炒り煮 白菜の彩りサラダ	287 kcal 18.9 g 14.8 g 17.4 g 14.0g 3.4g (2.0) g	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	290 kcal 17.7 g 15.9 g 17.3 g 13.4g 3.9g (1.7) g	筑前煮 焼売と春巻き ブロッコリーと玉子のサラダ	285 kcal 18.4 g 13.4 g 22.8 g 17.2g 5.6g (1.7) g

お届け日		A	B	C			
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)	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	256 kcal 13.4 g 8.6 g 29.3 g 26.7g 2.6g (1.9) g	かじきのしょうが蒸し えびと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	262 kcal 15.8 g 13.4 g 18.6 g 14.9g 3.7g (1.9) g	チキンのローズマリー風味 ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の明太マヨサラダ	239 kcal 16.6 g 12.2 g 14.2 g 11.0g 3.2g (1.7) 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)	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え	250 kcal 16.1 g 11.2 g 20.3 g 16.6g 3.7g (1.9) g	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	225 kcal 17.5 g 7.5 g 22.0 g 18.5g 3.5g (1.9) g	オムレツのかにクリームソース 鶏肉のから揚げ 根菜と鮭のサラダ	298 kcal 15.9 g 15.8 g 22.3 g 20.4g 1.9g (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)	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	252 kcal 17.1 g 10.9 g 19.8 g 16.8g 3.0g (1.9) g	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	261 kcal 16.8 g 10.6 g 24.0 g 18.1g 5.9g (1.9) g	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	287 kcal 15.3 g 18.5 g 12.6 g 9.4g 3.2g (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)	さわらの照り焼き コーンコロッケ ほうれん草のえび和え	290 kcal 19.0 g 13.1 g 21.9 g 18.9g 3.0g (1.9) g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	289 kcal 14.6 g 13.1 g 26.4 g 23.8g 2.6g (2.1) g	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花 ブロッコリーの和え物	260 kcal 14.4 g 9.7 g 28.6 g 21.9g 6.7g (1.7) 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)	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物	270 kcal 14.2 g 14.1 g 22.0 g 17.7g 4.3g (2.2) g	厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん にら玉 わかめの和え物	233 kcal 14.8 g 13.5 g 13.5 g 9.6g 3.9g (1.6) g	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 (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)	カレー風味チキン メンチカツ ほうれん草と玉子の和え物	256 kcal 16.8 g 11.3 g 19.7 g 16.6g 3.1g (1.9) g	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	278 kcal 14.6 g 17.4 g 13.2 g 11.1g 2.1g (1.8) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜とソーセージの炒め物 春雨サラダ	275 kcal 14.9 g 15.7 g 17.5 g 13.2g 4.3g (1.9) 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)	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	268 kcal 14.5 g 11.9 g 25.6 g 23.1g 2.5g (2.0) g	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 19.0 g 11.6 g 17.3 g 13.6g 3.7g (2.1) g	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	256 kcal 15.6 g 9.1 g 25.9 g 22.9g 3.0g (1.8) g

お届け日	A		B		C		
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)	さけの味噌漬け焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	253 kcal 15.4 g 13.4 g 15.9 g 12.0g 3.9g (1.8) g	酢豚 餃子 ビーンズサラダ	264 kcal 17.7 g 8.8 g 27.1 g 23.0g 4.1g (2.0) g	えびカツ ひじきの煮物、キャベツのお浸し きゅうりのサラダ	271 kcal 14.7 g 12.5 g 25.7 g 23.4g 2.3g (1.9) 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)	ポークカレー はんぺんフライ いんげんのお浸し	259 kcal 16.5 g 10.3 g 23.4 g 20.0g 3.4g (2.0) g	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	288 kcal 16.8 g 13.2 g 25.2 g 22.3g 2.9g (1.9) g	鶏肉とやまいもの甘辛炒め スペイン風オムレツ、白菜炒め チンゲン菜の和え物	240 kcal 18.7 g 9.7 g 18.7 g 15.3g 3.4g (1.9) 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)	さけの柚子胡椒焼き 干し海老入り卵の花 オクラのサラダ	246 kcal 15.6 g 10.7 g 20.3 g 15.3g 5.0g (1.9) g	えびフライとメンチカツ 菜の花炒め、ぜんまい煮 わかめの酢の物	280 kcal 13.7 g 13.6 g 25.3 g 21.0g 4.3g (2.0) g	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物	260 kcal 14.4 g 13.3 g 19.3 g 15.1g 4.2g (1.9) 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)	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜と豚肉の炒め物 チンゲン菜のお浸し	263 kcal 16.9 g 12.7 g 18.2 g 15.1g 3.1g (1.7) g	コクうま麻婆豆腐 桃色シューマイ ひじきの梅風味サラダ	275 kcal 17.3 g 13.9 g 19.6 g 17.0g 2.6g (2.2) g	たらのバジルオイル焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	255 kcal 17.5 g 10.9 g 21.9 g 19.2g 2.7g (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)	ひれかつ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	268 kcal 15.9 g 10.4 g 28.1 g 25.3g 2.8g (2.2) g	牛肉のすき煮 塩だれカルビメンチカツ ほうれん草と玉子の和え物	269 kcal 13.7 g 14.1 g 22.6 g 18.4g 4.2g (1.8) g	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	257 kcal 14.6 g 12.7 g 19.9 g 17.6g 2.3g (1.8) 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)	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	235 kcal 15.7 g 9.3 g 21.3 g 17.5g 3.8g (2.0) g	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	288 kcal 14.3 g 18.0 g 16.2 g 12.4g 3.8g (1.8) g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.4 g 12.1 g 17.5 g 14.5g 3.0g (2.1) 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)	さわらのレモン醤油焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	262 kcal 15.6 g 12.9 g 20.0 g 16.0g 4.0g (1.8) g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン 男爵コロツケ ほうれん草のツナサラダ	254 kcal 14.9 g 9.8 g 25.8 g 23.7g 2.1g (1.8) g	デミソースハンバーグ キャベツと挽肉のみそ炒め ブロッコリーのからし和え	278 kcal 14.4 g 11.9 g 28.0 g 23.7g 4.3g (2.1) g

お届け日	A		B		C		
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)	筑前煮 焼売と春巻き ブロッコリーと玉子のサラダ	285 kcal 18.4 g 13.4 g 22.8 g 17.2g 5.6g (1.7) g	サイコロステーキ風(牛成型肉使用) 小松菜と高野豆腐の炒り煮 白菜の彩りサラダ	287 kcal 18.9 g 14.8 g 17.4 g 14.0g 3.4g (2.0) g	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	262 kcal 15.8 g 7.2 g 32.2 g 27.8g 4.4g (1.8) 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)	かれいの煮付け ひじきの豆腐寄せの炊き合わせ 小松菜サラダ	274 kcal 17.8 g 9.2 g 28.4 g 24.7g 3.7g (2.1) g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	248 kcal 13.4 g 9.5 g 25.9 g 22.7g 3.2g (2.2) g	鶏肉のから揚げ 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	290 kcal 20.7 g 13.0 g 20.8 g 19.2g 1.6g (1.7) 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)	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 牛肉の中華炒め チンゲン菜と錦糸玉子のかに風味サラダ	233 kcal 13.3 g 10.8 g 20.0 g 16.9g 3.1g (1.9) g	トマトチキンカレー 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	228 kcal 16.8 g 6.5 g 23.7 g 20.0g 3.7g (2.0) g	たらの西京焼き かぼちゃコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	264 kcal 17.7 g 6.8 g 32.2 g 28.4g 3.8g (2.0) 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)	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	290 kcal 18.2 g 13.7 g 22.4 g 19.8g 2.6g (1.8) g	豚肉のごまみそ炒め はんぺんフライ ごぼうサラダ	288 kcal 15.3 g 16.6 g 18.3 g 15.0g 3.3g (1.9) g	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	290 kcal 17.7 g 15.9 g 17.3 g 13.4g 3.9g (1.7) g
9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)	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え	290 kcal 16.6 g 13.6 g 24.1 g 20.7g 3.4g (1.8) g	さけの自家製タルタルソース ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと豆のサラダ	294 kcal 14.2 g 19.7 g 14.3 g 9.7g 4.6g (1.8) g	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 きゅうりのからし醤油和え	272 kcal 14.8 g 12.9 g 22.6 g 19.5g 3.1g (1.9) 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)	赤魚の七味焼き 味噌ごま炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	287 kcal 21.5 g 9.7 g 27.8 g 22.5g 5.3g (2.0) g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 大根なます	244 kcal 13.7 g 10.1 g 23.8 g 20.3g 3.5g (1.8) g	チキンカツのおろしあんかけ 大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 春雨の酢の物	260 kcal 14.0 g 11.6 g 24.1 g 21.3g 2.8g (2.1) 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)	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	277 kcal 15.0 g 12.2 g 25.2 g 22.4g 2.8g (1.8) g	さけのレモン醤油焼き 揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ わかめサラダ	290 kcal 15.2 g 15.1 g 22.0 g 19.0g 3.0g (1.7) g	豚肉の甘辛炒め しんじょと桜海老揚げの炊き合わせ チンゲン菜の柚浸し	235 kcal 15.5 g 8.2 g 23.9 g 21.2g 2.7g (2.2) g

お届け日	A		B		C		
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)	ハンバーグ和風おろしポン酢 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃと豆のサラダ	282 kcal 15.2 g 13.6 g 24.5 g 20.6g 3.9g (2.2) g	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	256 kcal 15.6 g 9.1 g 25.9 g 22.9g 3.0g (1.8) g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	268 kcal 14.5 g 11.9 g 25.6 g 23.1g 2.5g (2.0) 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)	オムレツの彩りミートソース ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え	292 kcal 14.0 g 15.4 g 23.8 g 20.1g 3.7g (2.2) g	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	278 kcal 14.6 g 17.4 g 13.2 g 11.1g 2.1g (1.8) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜とソーセージの炒め物 春雨サラダ	275 kcal 14.9 g 15.7 g 17.5 g 13.2g 4.3g (1.9) 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)	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花 ブロッコリーの和え物	260 kcal 14.4 g 9.7 g 28.6 g 21.9g 6.7g (1.7) g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	289 kcal 14.6 g 13.1 g 26.4 g 23.8g 2.6g (2.1) g	さわらの照り焼き コーンコロッケ ほうれん草のえび和え	290 kcal 19.0 g 13.1 g 21.9 g 18.9g 3.0g (1.9) 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)	厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん にら玉 わかめの和え物	233 kcal 14.8 g 13.5 g 13.5 g 9.6g 3.9g (1.6) g	さわらの西京焼き 青菜入り切干大根煮 オクラの和え物	237 kcal 18.1 g 9.7 g 16.9 g 13.6g 3.3g (1.9) g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物	270 kcal 14.2 g 14.1 g 22.0 g 17.7g 4.3g (2.2) 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)	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	256 kcal 13.4 g 8.6 g 29.3 g 26.7g 2.6g (1.9) g	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	252 kcal 17.1 g 10.9 g 19.8 g 16.8g 3.0g (1.9) g	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	261 kcal 16.8 g 10.6 g 24.0 g 18.1g 5.9g (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)	チキンカレー 枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え セロリのマリネサラダ	229 kcal 16.7 g 7.8 g 21.2 g 16.8g 4.4g (1.9) g	オムレツのかにクリームソース 鶏肉のから揚げ 根菜と鮭のサラダ	298 kcal 15.9 g 15.8 g 22.3 g 20.4g 1.9g (1.9) g	かじきのしょうが蒸し えびと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	262 kcal 15.8 g 13.4 g 18.6 g 14.9g 3.7g (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)	回鍋肉 餃子、チャプチェ チンゲン菜のえび和え	290 kcal 16.7 g 12.5 g 25.6 g 22.6g 3.0g (2.1) g	鶏肉のバーベキュー風味 春巻きといか焼売 小松菜のお浸し	260 kcal 17.0 g 10.3 g 23.2 g 20.2g 3.0g (2.0) g	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	225 kcal 17.5 g 7.5 g 22.0 g 18.5g 3.5g (1.9) g