


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。

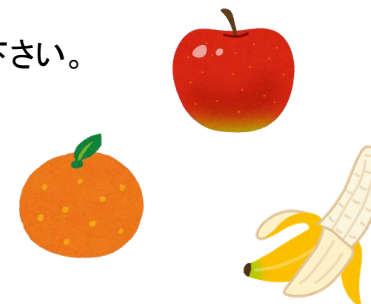
《間食について》

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(あんとマーガリン)

9月7日(金) 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)

9月13日(木) Bメニューの主食

9月26日(水) Bメニューの主食



栗おこわ(150g)

9月20日(木) Aメニューの主食



わかめご飯(150g)

10月4日(木) 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」「栗おこわ」「わかめご飯」は付きません。

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】







9月12日(水)お届け Cメニュー

回鍋肉



9月28日(金)お届け Aメニュー

さんまの塩焼き

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
9月1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	244 kcal 15.3 g 11.6 g 18.5 g 14.9g 3.6g (1.7) g
2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)	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	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g (2.0) g
			目玉焼きと照り焼きチキン いか焼売、大根の炒り煮 小松菜のお浸し	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
			麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	鶏肉とやまいもの甘辛炒め キャベツ炒め、いんげんの生姜和え セロリの彩りごまサラダ
				226 kcal 19.2 g 8.3 g 18.2 g 14.2g 4.0g (1.6) g

★9月7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 	
3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	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g (1.9) g	257 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g (2.0) g
4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)	かれのいの昆布だれ 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	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g (2.0) g	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g (2.0) g
5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	225 kcal 14.4 g 8.4 g 23.3 g 18.6g 4.7g (1.9) g	246 kcal 13.2 g 13.2 g 19.2 g 15.1g 4.1g (2.0) g
6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
7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)	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.8 g 14.4 g 17.2 g 13.7g 3.5g (1.6) g	232 kcal 16.0 g 11.1 g 17.2 g 13.6g 3.6g (1.8) g	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g (2.0) g
8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	262 kcal 12.9 g 15.2 g 17.0 g 12.6g 4.4g (1.8) g	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
9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	267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g (1.7) g	224 kcal 16.3 g 10.4 g 16.4 g 12.2g 4.2g (1.8) g	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g (1.9) g

新 は新メニューです。★9月13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 	
10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)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	274 kcal 21.0 g 10.2 g 21.6 g 17.5g 4.1g (1.9) g	225 kcal 11.9 g 11.8 g 18.6 g 14.1g 4.5g (1.9) g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g (2.0) g
11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)	かれのいの煮付け ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	233 kcal 16.9 g 4.1 g 30.9 g 26.3g 4.6g (1.8) g	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
12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)	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	232 kcal 15.5 g 9.8 g 19.5 g 16.2g 3.3g (1.7) g	249 kcal 12.0 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g (2.0) g	262 kcal 13.9 g 13.5 g 20.6 g 16.3g 4.3g (1.9) g
13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	257 kcal 11.1 g 15.7 g 17.4 g 13.2g 4.2g (1.4) g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g (1.9) g
14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	239 kcal 14.1 g 12.0 g 20.1 g 14.8g 5.3g (2.0) g	252 kcal 16.0 g 9.0 g 24.8 g 21.6g 3.2g (2.0) g
15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)	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりと玉子のサラダ	260 kcal 17.1 g 9.1 g 27.1 g 22.0g 5.1g (1.5) g	239 kcal 12.7 g 10.4 g 22.7 g 18.8g 3.9g (1.5) g	268 kcal 17.3 g 10.0 g 28.8 g 23.4g 5.4g (2.0) g
16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)	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロケ いんげんのお浸し	248 kcal 13.7 g 10.3 g 23.6 g 20.0g 3.6g (1.5) 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

新 は新メニューです。★9月20日お届けAの主食は新メニューの「栗おこわ(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 	
17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)	さばのしょうが焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g (1.7) g	227 kcal 14.8 g 10.1 g 18.5 g 14.0g 4.5g (1.7) g	274 kcal 19.6 g 13.4 g 17.4 g 14.7g 2.7g (2.0) g
18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
19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)	かれいの照り焼き 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
20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)	★ 栗おこわ(150g) 新 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
21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	228 kcal 12.8 g 10.9 g 19.1 g 13.9g 5.2g (1.8) g	276 kcal 20.9 g 14.4 g 14.1 g 9.4g 4.7g (1.8) g
22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
23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

新 は新メニューです。★9月26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 	
24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	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g (1.9) g
25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	243 kcal 17.7 g 12.5 g 13.3 g 11.2g 2.1g (1.9) g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (1.9) g
26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	258 kcal 12.0 g 12.7 g 23.7 g 19.3g 4.4g (1.5) g	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g (1.9) g
27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)	たららの煮付け 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
28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)	さんまの塩焼き キャベツのじゃこ和え、いんげん炒め わかめと蒸し鶏のサラダ	278 kcal 16.6 g 16.9 g 14.6 g 10.4g 4.2g (1.9) 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
29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	236 kcal 15.0 g 13.4 g 13.2 g 9.7g 3.5g (1.8) g	270 kcal 14.4 g 11.9 g 26.2 g 23.5g 2.7g (1.9) g
30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	250 kcal 12.7 g 8.9 g 31.2 g 26.6g 4.6g (1.7) g	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g (1.9) g

★10月4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 			
10月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	229 kcal 16.3 g 10.0 g 18.3 g 11.5g 6.8g (1.8) g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.3g 3.2g (1.9) 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	265 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (1.9) g
2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)	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	239 kcal 16.0 g 8.2 g 24.2 g 19.2g 5.0g (2.0) g	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	228 kcal 16.0 g 8.8 g 21.6 g 17.1g 4.5g (1.9) g	豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g (2.0) g
3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	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	248 kcal 9.8 g 9.2 g 31.5 g 25.4g 6.1g (1.8) g	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	236 kcal 13.9 g 10.7 g 20.7 g 16.4g 4.3g (1.9) g
4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)	★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	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	244 kcal 9.6 g 13.3 g 22.4 g 18.2g 4.2g (1.9) g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	281 kcal 14.9 g 12.3 g 25.9 g 22.3g 3.6g (2.0) g
5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 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	220 kcal 15.2 g 9.2 g 18.3 g 14.8g 3.5g (1.9) 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
6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	254 kcal 15.4 g 11.6 g 21.2 g 16.6g 4.6g (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	243 kcal 16.7 g 9.4 g 22.9 g 18.0g 4.9g (1.9) g
7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	244 kcal 15.3 g 11.6 g 18.5 g 14.9g 3.6g (1.7) 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