




《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》

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



※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、「ごまパン」「栗おこわ」「わかめご飯」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

【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 | 266 kcal | 275 kcal | 280 kcal |
| | たんぱく質 | 11.2 g | 12.5 g | 11.8 g |
| | 脂質 | 14.4 g | 18.5 g | 10.5 g |
| | 炭水化物 | 23.3 g | 14.3 g | 33.7 g |
| | 食塩相当量 | (1.8) g | (1.5) g | (2.0) g |
| | カリウム | リン 178 mg | リン 139 mg | リン 163 mg |
| 2日 (日) | エネルギー | 252 kcal | 284 kcal | 264 kcal |
| | たんぱく質 | 10.4 g | 10.7 g | 10.7 g |
| | 脂質 | 12.2 g | 14.6 g | 15.5 g |
| | 炭水化物 | 25.2 g | 27.8 g | 22.7 g |
| | 食塩相当量 | (1.8) g | (1.7) g | (1.6) g |
| | カリウム | リン 85 mg | リン 145 mg | リン 115 mg |
| | | 275 mg | 609 mg | 485 mg |

★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。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  | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 3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 | かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物 | 283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 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 | 236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 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 | 283 kcal 9.5 g 15.7 g 25.2 g (1.7) g 436 mg |
| | | リン 193 mg | リン 120 mg | | リン 142 mg | | |
| 4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 | 235 kcal 13.2 g 10.2 g 22.2 g (2.0) g 477 mg | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ | 292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg | 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 | 259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.8) g 473 mg |
| | | リン 167 mg | リン 114 mg | | リン 143 mg | | |
| 5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 | 287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g (1.8) g 504 mg | 厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物 | 239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg | デミソースハンバーグ キャベツ炒め きゅうりと玉子のサラダ | 270 kcal 10.9 g 16.6 g 21.4 g (2.0) g 437 mg |
| | | リン 203 mg | リン 129 mg | | リン 135 mg | | |
| 6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 | さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ | 301 kcal 14.3 g 17.1 g 20.5 g (1.6) g 529 mg | 豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物 | 248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g 463 mg | 肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物 | 235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g 446 mg |
| | | リン 175 mg | リン 181 mg | | リン 148 mg | | |
| 7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 | ★ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ | 261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g (1.6) g 460 mg | 鶏肉と玉子の炒り豆腐 ブロッコリーのお浸し、もやし炒め 春雨サラダ | 261 kcal 13.5 g 13.3 g 21.1 g (1.8) g 372 mg | 牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め ナムル | 335 kcal 10.3 g 19.3 g 29.3 g (2.0) g 580 mg |
| | | リン 168 mg | リン 180 mg | | リン 152 mg | | |
| 8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 | 245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 mg | 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ | 280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 mg | チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ コールスローサラダ | 258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g 412 mg |
| | | リン 154 mg | リン 120 mg | | リン 77 mg | | |
| 9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 | さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ | 247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 mg | 高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め アスパラともやしのサラダ | 265 kcal 11.4 g 14.5 g 22.2 g (2.0) g 245 mg | 牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し | 285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g (1.8) g 410 mg |
| | | リン 210 mg | リン 178 mg | | リン 129 mg | | |

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。
 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  |
|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10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 | さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ | 296 kcal 12.1 g 15.6 g 24.7 g (1.6) g リン 186 mg | 222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) g リン 163 mg |
| | | 471 mg | リン 157 mg | 582 mg |
| 11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 | 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 118 mg |
| | | 437 mg | リン 171 mg | 460 mg |
| 12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 | 232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g (1.6) g リン 197 mg | 249 kcal 12.2 g 11.9 g 21.7 g (2.0) g リン 156 mg |
| | | 559 mg | リン 201 mg | 405 mg |
| 13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 | 259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g リン 185 mg | 318 kcal 10.5 g 22.0 g 18.6 g (1.4) g リン 171 mg |
| | | 519 mg | リン 116 mg | 479 mg |
| 14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 | 赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋のゆめしお和え | 234 kcal 10.2 g 11.6 g 24.5 g (1.9) g リン 150 mg | 291 kcal 10.5 g 18.1 g 20.7 g (1.9) g リン 148 mg |
| | | 507 mg | リン 149 mg | 517 mg |
| 15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 | さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ | 253 kcal 13.6 g 13.8 g 17.7 g (1.5) g リン 225 mg | 247 kcal 10.6 g 12.3 g 22.7 g (1.5) g リン 129 mg |
| | | 517 mg | リン 159 mg | 503 mg |
| 16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 | 縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロケ いんげんのお浸し | 258 kcal 10.6 g 11.1 g 27.6 g (1.5) g リン 168 mg | 270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g リン 130 mg |
| | | 643 mg | リン 115 mg | 419 mg |

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。
 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「栗おこわ」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  | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 17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 リン 191 mg | 230 kcal 12.3 g 14.5 g 11.9 g (1.6) g 555 mg | 289 kcal 12.1 g 15.8 g 23.5 g (1.7) g 395 mg | 315 kcal 11.2 g 17.9 g 25.3 g (1.6) g 540 mg |
| | 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 | 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 | 豚肉の温しゃぶ風おろしポン酢だれ さつまいも煮、セロリの炒め物 小松菜のごま和え | |
| 18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 リン 186 mg | 255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g (2.0) g 458 mg | 278 kcal 11.1 g 16.8 g 22.8 g (1.9) g 417 mg | 250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.2 g (1.7) g 535 mg |
| | たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ | 玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け | チキンのハーブ焼き ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 オクラのサラダ | |
| 19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 リン 152 mg | 241 kcal 11.2 g 10.0 g 26.2 g (1.9) g 480 mg | 247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g 410 mg | 297 kcal 9.3 g 18.3 g 21.4 g (1.9) g 429 mg |
| | 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 | 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮 | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ | |
| 20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 リン 185 mg | 280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg | 265 kcal 11.1 g 15.5 g 20.2 g (1.7) g 412 mg | 285 kcal 9.0 g 15.1 g 28.3 g (1.7) g 382 mg |
| | ★ 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 | ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのしそ和え | 筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物 | |
| 21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 リン 184 mg | 250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g (1.6) g 410 mg | 266 kcal 12.1 g 11.8 g 27.8 g (1.6) g 480 mg | 295 kcal 10.1 g 20.3 g 17.0 g (1.6) g 524 mg |
| | 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 | 豆腐ハンバーグのコンソメあん きんぴらごぼう、さつまいも煮 わかめのサラダ | 豚肉の生姜炒め 小松菜の炒め物 いんげんのごま和え | |
| 22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 リン 154 mg | 273 kcal 10.0 g 19.9 g 12.7 g (1.6) g 460 mg | 254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g 423 mg | 258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g (2.0) g 515 mg |
| | 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 | 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ | 酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ | |
| 23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 リン 180 mg | 298 kcal 12.3 g 12.8 g 31.7 g (1.7) g 537 mg | 268 kcal 9.4 g 18.5 g 16.0 g (1.8) g 296 mg | 247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g 555 mg |
| | 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 | 玉子と豚肉の中華野菜炒め 菜の花のお浸し、ビーフン炒め わかめサラダ | 鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 チンゲン菜の和え物 | |

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。
 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  | | |
|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 24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 | 赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ | 239 kcal 11.6 g 10.4 g 23.4 g (1.9) g リン 171 mg | 291 kcal 12.0 g 17.8 g 21.2 g (2.0) g リン 143 mg | 282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g (1.7) g リン 142 mg | |
| 25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 103 mg | 263 kcal 12.4 g 14.1 g 21.0 g (1.8) g リン 143 mg | 273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g (1.7) g リン 143 mg | |
| 26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 14.0 g 23.7 g (1.5) g リン 211 mg | 275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g リン 122 mg | |
| 27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 | 揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え | 253 kcal 10.8 g 14.4 g 20.4 g (1.6) g リン 148 mg | |
| 28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 | 296 kcal 13.6 g 19.5 g 15.6 g (1.8) g リン 174 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 | 261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g リン 169 mg | |
| 29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 16.5 g 23.7 g (1.7) g リン 145 mg | がんもと野菜の煮物 大学芋、菜の花炒め 白菜のごまサラダ | 262 kcal 9.6 g 14.1 g 24.5 g (1.8) g リン 147 mg | |
| 30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 | さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え | 291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g リン 188 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 | 227 kcal 10.9 g 12.7 g 18.3 g (1.6) g リン 170 mg | 281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g リン 170 mg |

★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 |