




《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 食塩相当量 カリウム	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	250 kcal 12.2 g 10.9 g 23.8 g (1.7g) 490 mg
		リン 148mg	

《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。

※1日の指示エネルギー量が 1800kcalの方は、間食(1ヶ当たり150~160kcal)をお召し上がりください。

《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。

《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

わかめご飯のご案内



9月26日(火) Bメニューの主食は、「わかめご飯(150g)」です。

※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、「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。

※わかめご飯(150g)の栄養価

エネルギー	244 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	0.6 g
炭水化物	52.8 g
食塩相当量	(0.6) g
カリウム	61 mg
リン	64 mg

お届け日		A	B	C
9月1日 (金)	エネルギー	231 kcal	276 kcal	245 kcal
	たんぱく質	12.0 g	12.2 g	10.6 g
	脂質	9.6 g	18.5 g	10.2 g
	炭水化物	22.8 g	14.9 g	27.1 g
	食塩相当量	(1.7) g	(1.7) g	(1.9) g
	カリウム	リン 149 mg	リン 184 mg	リン 70 mg
2日 (土)	エネルギー	217 kcal	244 kcal	256 kcal
	たんぱく質	10.9 g	11.3 g	11.1 g
	脂質	8.5 g	10.5 g	11.8 g
	炭水化物	23.1 g	25.6 g	24.9 g
	食塩相当量	(1.5) g	(1.7) g	(2.1) g
	カリウム	リン 141 mg	リン 144 mg	リン 66 mg
3日 (日)	エネルギー	250 kcal	222 kcal	279 kcal
	たんぱく質	12.1 g	11.9 g	9.2 g
	脂質	11.2 g	8.3 g	14.7 g
	炭水化物	24.4 g	23.8 g	25.8 g
	食塩相当量	(1.8) g	(1.8) g	(2.2) g
	カリウム	リン 138 mg	リン 208 mg	リン 125 mg

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 食塩相当量 カリウム	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	266 kcal 13.0 g 13.1 g 24.5 g (2.1) g リン 159 mg	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	230 kcal 9.8 g 8.7 g 27.1 g (1.7) g リン 124 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か和え	273 kcal 12.6 g 13.0 g 26.5 g (2.1) g リン 142 mg
5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	オムレツの彩リミートソース ジャーマンポテト わかめの和え物	289 kcal 12.2 g 15.2 g 24.7 g (2.1) g リン 177 mg	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	205 kcal 9.5 g 11.8 g 13.6 g (1.7) g リン 147 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	262 kcal 13.0 g 15.0 g 19.0 g (1.8) g リン 167 mg
6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	さけの柚香焼き 卵の花 ブロッコリーの和え物	210 kcal 10.4 g 9.9 g 20.6 g (1.7) g リン 172 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し	277 kcal 12.1 g 12.1 g 27.2 g (2.0) g リン 159 mg	さわらの照り焼き コーンコロッケ ほうれん草ともやしの和え物	251 kcal 12.2 g 10.9 g 23.9 g (1.7) g リン 148 mg
7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	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	248 kcal 12.3 g 16.2 g 14.1 g (1.6) g リン 170 mg	さわらの西京焼きとクリーミコロッケ 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ	291 kcal 12.7 g 15.3 g 24.2 g (1.8) g リン 170 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	230 kcal 8.8 g 13.1 g 20.6 g (2.1) g リン 146 mg
8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	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	259 kcal 11.7 g 8.9 g 31.0 g (1.9) g リン 155 mg	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	257 kcal 11.2 g 13.9 g 22.6 g (1.9) g リン 177 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物 ビーンズサラダ	259 kcal 12.6 g 11.3 g 25.9 g (2.0) g リン 139 mg
9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	チキンカレー 枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ	236 kcal 10.7 g 11.5 g 21.0 g (1.8) g リン 129 mg	オムレツのかにクリームソース 鶏肉のから揚げ 根菜のサラダ	292 kcal 12.7 g 16.7 g 21.9 g (1.8) g リン 153 mg	かじきのしょうが蒸し 野菜と玉子のトマト炒め ポテトサラダ	239 kcal 12.4 g 12.5 g 18.2 g (1.7) g リン 226 mg
10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	回鍋肉 餃子、チャプチェ チンゲン菜の和え物	257 kcal 12.1 g 10.6 g 26.3 g (2.0) g リン 145 mg	鶏肉のバーベキュー風味 春巻きとかぼちゃ焼売 小松菜のお浸し	255 kcal 10.7 g 14.0 g 19.9 g (1.6) g リン 138 mg	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	228 kcal 11.7 g 10.5 g 22.6 g (1.6) g リン 152 mg

お届け日	A		B		C		
11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	鶏肉のトマトソース キャベツ炒め、小松菜炒め ポテトサラダ リン 138 mg	250 kcal 11.1 g 13.1 g 22.2 g (1.8) g 419 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 167 mg	252 kcal 13.5 g 10.8 g 24.8 g (2.2) g 493 mg	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 リン 151 mg	240 kcal 11.1 g 13.6 g 18.4 g (1.6) g 518 mg
12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	デミソースハンバーグ キャベツのみそ炒め ブロッコリーのからし和え リン 152 mg	274 kcal 11.9 g 12.7 g 28.2 g (2.1) g 497 mg	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 リン 171 mg	233 kcal 11.6 g 12.0 g 19.5 g (1.7) g 481 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン 男爵コロッケ ほうれん草のお浸し リン 106 mg	267 kcal 11.4 g 12.7 g 26.1 g (1.6) g 453 mg
13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	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め 春雨の明太マヨサラダ リン 158 mg	242 kcal 12.7 g 11.6 g 20.9 g (2.0) g 456 mg	さけの味噌漬け焼き ほうれん草炒め わかめの和え物 リン 171 mg	231 kcal 10.7 g 14.3 g 14.4 g (1.6) g 512 mg	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 リン 157 mg	277 kcal 11.6 g 13.8 g 27.7 g (1.8) g 356 mg
14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 リン 160 mg	234 kcal 10.4 g 8.0 g 30.5 g (1.6) g 492 mg	ポークカレー はんぺんフライ いんげんのお浸し リン 168 mg	238 kcal 12.7 g 9.5 g 24.2 g (2.0) g 490 mg	鶏肉とやまいもの甘辛炒め コーンコロッケ チンゲン菜ともやしの和え物 リン 115 mg	286 kcal 12.2 g 13.5 g 28.3 g (1.9) g 487 mg
15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	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 リン 114 mg	269 kcal 11.7 g 13.4 g 25.4 g (2.0) g 322 mg	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 リン 146 mg	281 kcal 11.5 g 16.9 g 19.3 g (1.8) g 490 mg	さけの柚子胡椒焼き 卵の花 オクラのサラダ リン 193 mg	246 kcal 11.6 g 12.3 g 21.1 g (1.7) g 455 mg
16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	コクうま麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ リン 99 mg	247 kcal 12.2 g 12.5 g 20.0 g (1.9) g 462 mg	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜と玉子の炒め物 チンゲン菜のお浸し リン 140 mg	266 kcal 10.0 g 16.7 g 18.4 g (1.7) g 501 mg	たらのバジルオイル焼き ナポリタン 菜の花の黄金和え リン 183 mg	252 kcal 11.8 g 12.6 g 22.9 g (1.7) g 423 mg
17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 リン 188 mg	291 kcal 12.6 g 18.5 g 17.4 g (2.1) g 600 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツのケチャップ炒め ひじきとオクラの和え物 リン 146 mg	230 kcal 10.4 g 11.9 g 21.2 g (1.5) g 398 mg	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 リン 136 mg	248 kcal 11.9 g 15.5 g 14.2 g (1.5) g 362 mg

お届け日	A		B		C		
18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	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 春雨サラダ	245 kcal 10.6 g 10.2 g 27.1 g (1.9) g 296 mg	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ 小松菜の和え物	233 kcal 12.2 g 9.7 g 23.1 g (1.7) g 491 mg	さけの自家製タルタルソース ほうれん草のソテー、ぜんまい煮 ひじきとコーンのサラダ	276 kcal 12.2 g 18.5 g 14.9 g (1.7) g 472 mg
リン	70 mg	リン	151 mg	リン	184 mg	リン	184 mg
19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	牛肉のすき煮 塩だれカルビメンチカツ 小松菜のお浸し	247 kcal 12.5 g 12.3 g 21.9 g (1.7) g 421 mg	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	256 kcal 11.9 g 14.2 g 18.5 g (2.1) g 520 mg	赤魚の西京焼き 揚げじゃがいものクリームあんかけ いんげんのお浸し	232 kcal 10.8 g 10.9 g 23.8 g (1.7) g 492 mg
リン	141 mg	リン	185 mg	リン	137 mg	リン	137 mg
20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	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	232 kcal 9.9 g 8.8 g 27.4 g (1.8) g 426 mg	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	266 kcal 13.0 g 13.1 g 24.5 g (2.1) g 452 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	273 kcal 12.6 g 13.0 g 26.5 g (2.1) g 447 mg
リン	126 mg	リン	159 mg	リン	143 mg	リン	143 mg
21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	豚肉の甘辛炒め はんぺんと野菜の炊き合わせ チンゲン菜の柚浸し	281 kcal 9.3 g 14.8 g 26.1 g (2.2) g 443 mg	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	252 kcal 12.2 g 11.2 g 24.8 g (1.8) g 444 mg	さけのレモン醤油焼き 大根と里芋の肉みそあんかけ わかめサラダ	223 kcal 11.9 g 8.3 g 24.0 g (1.8) g 589 mg
リン	127 mg	リン	140 mg	リン	209 mg	リン	209 mg
22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	チキンカツのおろしあんかけ ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味 コールスローサラダ	256 kcal 11.1 g 11.8 g 25.1 g (2.1) g 358 mg	赤魚の七味焼き ナポリタン ブロッコリーの和え物	217 kcal 10.9 g 8.5 g 23.1 g (1.5) g 415 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め 大根なます	253 kcal 11.4 g 10.5 g 27.4 g (1.8) g 604 mg
リン	66 mg	リン	141 mg	リン	150 mg	リン	150 mg
23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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	206 kcal 9.5 g 11.8 g 13.7 g (1.7) g 505 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	262 kcal 13.0 g 15.0 g 19.0 g (1.8) g 454 mg	オムレツの彩りミートソース ジャーマンポテト わかめの和え物	291 kcal 12.2 g 15.2 g 25.3 g (2.1) g 525 mg
リン	148 mg	リン	167 mg	リン	180 mg	リン	180 mg
24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	さわらの照り焼き コーンコロッケ ほうれん草ともやしの和え物	251 kcal 12.2 g 10.9 g 23.9 g (1.7) g 490 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し	277 kcal 12.1 g 12.1 g 27.2 g (2.0) g 540 mg	さけの柚香焼き 卵の花 ブロッコリーの和え物	211 kcal 10.6 g 9.9 g 20.7 g (1.7) g 460 mg
リン	148 mg	リン	159 mg	リン	174 mg	リン	174 mg

★9月26日お届けB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		B		C		
25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	回鍋肉、餃子 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	289 kcal 12.7 g 11.0 g 33.6 g (2.1) g 544 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	263 kcal 10.0 g 15.2 g 22.0 g (1.6) g 431 mg	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	229 kcal 11.8 g 10.5 g 22.9 g (1.6) g 492 mg
26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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	273 kcal 12.2 g 14.9 g 22.3 g (1.4) g 564 mg	★わかめご飯(150g) 厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん にらと玉子の炒め物 キャベツサラダ	276 kcal 12.6 g 18.8 g 17.2 g (1.5) g 466 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	233 kcal 9.2 g 13.1 g 21.1 g (2.1) g 452 mg
27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	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	259 kcal 11.7 g 8.9 g 31.0 g (1.9) g 516 mg	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	258 kcal 11.2 g 13.9 g 22.7 g (2.0) g 423 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物 ビーンズサラダ	260 kcal 12.7 g 11.3 g 26.2 g (2.0) g 484 mg
28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	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	256 kcal 13.8 g 10.9 g 25.6 g (2.2) g 515 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	258 kcal 8.2 g 15.7 g 23.0 g (1.8) g 304 mg	かじきのしょうが蒸し 野菜と玉子のトマト炒め ポテトサラダ	225 kcal 12.0 g 10.8 g 19.7 g (1.6) g 589 mg
29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	かれいの煮付け 豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ 小松菜サラダ	213 kcal 12.2 g 8.5 g 21.0 g (2.0) g 444 mg	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	256 kcal 12.0 g 13.2 g 21.1 g (1.3) g 510 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	285 kcal 11.5 g 13.3 g 29.0 g (2.1) g 495 mg
30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	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	277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g 417 mg	豚肉のごまみそ炒め やまいもきんぴら、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	293 kcal 11.0 g 17.9 g 21.5 g (1.9) g 540 mg	さわらの菜種焼き 野菜入りさつま揚げ きゅうりのしそ和え	223 kcal 12.7 g 11.8 g 16.0 g (1.7) g 526 mg
10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	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	275 kcal 13.4 g 13.5 g 25.7 g (2.2) g 469 mg	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	212 kcal 9.9 g 11.9 g 15.2 g (1.7) g 511 mg	カレー風味チキン ぜんまいの煮物 もやしときゅうりのサラダ	265 kcal 11.6 g 16.1 g 17.0 g (1.8) g 501 mg

お届け日	A		B		C		
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	さけの柚香焼き 卵の花 ブロッコリーの和え物 リン 177 mg	212 kcal 10.7 g 9.9 g 20.9 g (1.7) g 468 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し リン 162 mg	279 kcal 12.2 g 12.2 g 28.0 g (2.0) g 549 mg	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ リン 187 mg	297 kcal 12.3 g 15.7 g 24.6 g (1.7) g 473 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	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物 リン 175 mg	252 kcal 11.2 g 13.2 g 21.1 g (2.0) g 485 mg	トマトチキンカレー キャベツの玉子炒め 大根の梅サラダ リン 112 mg	290 kcal 9.8 g 15.2 g 29.4 g (2.0) g 468 mg	たらの西京焼き かぼちゃコロッケ いんげんのごま和え リン 198 mg	257 kcal 12.6 g 8.3 g 33.0 g (1.8) g 538 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	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し リン 138 mg	237 kcal 11.6 g 10.3 g 24.2 g (1.9) g 409 mg	ひれかつ ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味 さつまいもサラダ リン 164 mg	271 kcal 11.1 g 9.3 g 36.0 g (2.1) g 505 mg	さけの塩焼き 干し海老入りビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え リン 195 mg	234 kcal 12.6 g 10.8 g 20.5 g (1.8) g 535 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	鶏肉のトマトソース キャベツ炒め、小松菜炒め ポテトサラダ リン 141 mg	254 kcal 11.2 g 13.1 g 22.9 g (1.8) g 429 mg	赤魚のみそ漬け焼き なすの炒め物 春雨サラダ リン 143 mg	239 kcal 10.7 g 13.5 g 19.3 g (1.8) g 477 mg	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 リン 155 mg	244 kcal 11.4 g 13.6 g 18.8 g (1.6) g 546 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	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 リン 176 mg	235 kcal 11.8 g 12.0 g 20.0 g (1.7) g 496 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 142 mg	226 kcal 9.8 g 13.3 g 18.1 g (1.5) g 488 mg	デミソースハンバーグ キャベツのみそ炒め ブロッコリーのからし和え リン 152 mg	274 kcal 11.9 g 12.7 g 28.2 g (2.1) g 497 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	豚肉の甘辛炒め はんぺんと野菜の炊き合わせ いんげんのお浸し リン 145 mg	280 kcal 9.5 g 13.6 g 29.3 g (2.2) g 517 mg	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え リン 150 mg	249 kcal 12.5 g 10.6 g 25.5 g (1.8) g 466 mg	さけの自家製タルタルソース ほうれん草のソテー、ぜんまい煮 ひじきとコーンのサラダ リン 184 mg	276 kcal 12.2 g 18.5 g 14.9 g (1.7) g 472 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	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 リン 73 mg	261 kcal 11.4 g 12.7 g 25.7 g (1.8) g 391 mg	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ 小松菜の和え物 リン 155 mg	234 kcal 12.2 g 9.7 g 23.5 g (1.7) g 502 mg	チーズ入りハンバーグ キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ リン 200 mg	295 kcal 12.2 g 15.7 g 27.3 g (1.9) g 550 mg