

おかず



《献立表の表示例》

お届け日		A		
1日 (月)	主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き	エネルギー	250 kcal
		大根の甘辛煮	たんぱく質	16.1 g
		菜の花のお浸し	脂質	11.2 g
			炭水化物	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。

《温め方のご案内》

フタを少しはがし、ピンク色のカップを取り出して 電子レンジで 温めてください。



ピンク色のカップに入っているおかずは、「サラダ」や「お浸し」です。

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



※イラストはイメージです

お届け日		A				B				C			
7月3日 (月)	主菜	あじフライ キャベツと挽肉のみそ炒め 小松菜のお浸し	エネルギー	285 kcal	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	エネルギー	244 kcal	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	エネルギー	239 kcal	たんぱく質 16.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 14.2 g 糖質・食物繊維 11.0g 3.2g 食塩相当量 (1.7) g		
	副菜		たんぱく質	16.4 g		たんぱく質	13.7 g		たんぱく質	16.6 g			
7月4日 (火)	主菜	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え	エネルギー	250 kcal	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	エネルギー	270 kcal	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	エネルギー	225 kcal	たんぱく質 17.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.0 g 糖質・食物繊維 18.5g 3.5g 食塩相当量 (1.9) g		
	副菜		たんぱく質	16.1 g		たんぱく質	14.0 g		たんぱく質	17.5 g			
7月5日 (水)	主菜	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	エネルギー	287 kcal	かれいの煮付け ひじき豆腐と野菜の炊き合わせ 小松菜サラダ	エネルギー	274 kcal	豚肉のごまみそ炒め はんぺんフライ ごぼうサラダ	エネルギー	287 kcal	たんぱく質 15.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.3 g 糖質・食物繊維 15.0g 3.3g 食塩相当量 (1.9) g		
	副菜		たんぱく質	15.3 g		たんぱく質	17.8 g		たんぱく質	15.3 g			
7月6日 (木)	主菜	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	エネルギー	289 kcal	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	エネルギー	289 kcal	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	エネルギー	229 kcal	たんぱく質 16.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.2 g 糖質・食物繊維 16.8g 4.4g 食塩相当量 (1.9) g		
	副菜		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	19.0 g		たんぱく質	16.7 g			
7月7日 (金)	主菜	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	エネルギー	285 kcal	玉子焼きと焼売三種 キャベツとベーコンのケチャップ炒め ひじきとオクラの和え物	エネルギー	288 kcal	さけのしょうが焼き 干し海老入りビーフン炒め、大豆こぶ ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー	280 kcal	たんぱく質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.4 g 糖質・食物繊維 13.1g 3.3g 食塩相当量 (1.8) g		
	副菜		たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	15.0 g		たんぱく質	17.7 g			
7月8日 (土)	主菜	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	エネルギー	256 kcal	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	エネルギー	278 kcal	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	エネルギー	282 kcal	たんぱく質 15.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 24.5 g 糖質・食物繊維 20.6g 3.9g 食塩相当量 (2.2) g		
	副菜		たんぱく質	16.8 g		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	15.2 g			
7月9日 (日)	主菜	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	エネルギー	251 kcal	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ポテトサラダ	エネルギー	249 kcal	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	エネルギー	268 kcal	たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 25.6 g 糖質・食物繊維 23.1g 2.5g 食塩相当量 (2.0) g		
	副菜		たんぱく質	19.0 g		たんぱく質	15.4 g		たんぱく質	14.5 g			

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A				B				C			
7月10日 (月)	主菜	えびカツ	エネルギー	271 kcal	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	253 kcal	トマトソースハンバーグ	エネルギー	265 kcal			
	副菜		たんぱく質	14.7 g		たんぱく質	15.4 g		たんぱく質	14.2 g			
	小鉢	ひじきの煮物、キャベツのお浸し	脂質	12.5 g	炒り豆腐	脂質	13.4 g	根菜の土佐煮、菜の花炒め	脂質	10.7 g			
		きゅうりのサラダ	炭水化物	25.7 g	ブロッコリーの和え物	炭水化物	15.9 g	ビーンズサラダ	炭水化物	29.4 g			
			糖質・食物繊維	23.4g 2.3g		糖質・食物繊維	12.0g 3.9g		糖質・食物繊維	23.5g 5.9g			
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.2) g			
7月11日 (火)	主菜	鶏肉とやまいもの甘辛炒め	エネルギー	244 kcal	さわらのしょうが焼き	エネルギー	251 kcal	かじきマグロフライ	エネルギー	288 kcal			
	副菜		たんぱく質	18.6 g		たんぱく質	18.5 g		たんぱく質	16.8 g			
	小鉢	スペイン風オムレツ、白菜炒め	脂質	9.9 g	えび団子とかぼちゃの煮物、小松菜炒め	脂質	9.7 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	13.2 g			
		チンゲン菜の和え物	炭水化物	19.3 g	コールスローサラダ	炭水化物	21.2 g	大根とじゃこのサラダ	炭水化物	25.2 g			
			糖質・食物繊維	15.9g 3.4g		糖質・食物繊維	16.7g 4.5g		糖質・食物繊維	22.3g 2.9g			
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.9) g			
7月12日 (水)	主菜	えびフライとメンチカツ	エネルギー	280 kcal	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン	エネルギー	254 kcal	さけの柚子胡椒焼き	エネルギー	246 kcal			
	副菜		たんぱく質	13.7 g		たんぱく質	14.9 g		たんぱく質	15.6 g			
	小鉢	菜の花炒め、ぜんまい煮	脂質	13.6 g	男爵コロッケ	脂質	9.8 g	干し海老入り卵の花	脂質	10.7 g			
		わかめの酢の物	炭水化物	25.3 g	ほうれん草のツナサラダ	炭水化物	25.7 g	オクラのサラダ	炭水化物	20.3 g			
			糖質・食物繊維	21.0g 4.3g		糖質・食物繊維	23.6g 2.1g		糖質・食物繊維	15.3g 5.0g			
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.9) g			
7月13日 (木)	主菜	コクラま麻婆豆腐	エネルギー	275 kcal	赤魚の照り焼き	エネルギー	289 kcal	たらのバジルオイル焼き	エネルギー	255 kcal			
	副菜		たんぱく質	17.3 g		たんぱく質	16.6 g		たんぱく質	17.5 g			
	小鉢	桃色シューマイ	脂質	13.9 g	揚げじゃがいものクリームあんかけ	脂質	10.8 g	ナポリタン	脂質	10.9 g			
		ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	19.6 g	いんげんのお浸し	炭水化物	30.7 g	菜の花の錦糸和え	炭水化物	21.9 g			
			糖質・食物繊維	17.0g 2.6g		糖質・食物繊維	27.7g 3.0g		糖質・食物繊維	19.2g 2.7g			
			食塩相当量	(2.2) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g			
7月14日 (金)	主菜	ひれかつ	エネルギー	268 kcal	さけの塩焼きと玉子焼き	エネルギー	257 kcal	鶏肉の柚香焼き	エネルギー	290 kcal			
	副菜		たんぱく質	15.9 g		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	18.2 g			
	小鉢	大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	10.4 g	干し海老入りピーマン炒め	脂質	12.7 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	13.7 g			
		春雨の酢の物	炭水化物	28.1 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	19.9 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物	22.4 g			
			糖質・食物繊維	25.3g 2.8g		糖質・食物繊維	17.6g 2.3g		糖質・食物繊維	19.8g 2.6g			
			食塩相当量	(2.2) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.8) g			
7月15日 (土)	主菜	さわらの西京焼き	エネルギー	237 kcal	鶏肉のトマトソース	エネルギー	254 kcal	さばの七味焼き	エネルギー	288 kcal			
	副菜		たんぱく質	18.1 g		たんぱく質	18.4 g		たんぱく質	14.3 g			
	小鉢	青菜入り切干大根煮	脂質	9.7 g	がんとえびしんじょの煮物、小松菜炒め	脂質	12.1 g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	脂質	18.0 g			
		オクラの和え物	炭水化物	16.9 g	ポテトサラダ	炭水化物	17.5 g	きゅうりの和え物	炭水化物	16.2 g			
			糖質・食物繊維	13.6g 3.3g		糖質・食物繊維	14.5g 3.0g		糖質・食物繊維	12.4g 3.8g			
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.8) g			
7月16日 (日)	主菜	デミソースハンバーグ	エネルギー	278 kcal	さわらのレモン醤油焼き	エネルギー	262 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	258 kcal			
	副菜		たんぱく質	14.4 g		たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	17.0 g			
	小鉢	キャベツと挽肉のみそ炒め	脂質	11.9 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質	12.9 g	春巻きといか焼売	脂質	10.3 g			
		ブロッコリーのからし和え	炭水化物	28.0 g	マカロニサラダ	炭水化物	20.0 g	小松菜のお浸し	炭水化物	22.7 g			
			糖質・食物繊維	23.7g 4.3g		糖質・食物繊維	16.0g 4.0g		糖質・食物繊維	19.7g 3.0g			
			食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.0) g			

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A				B				C			
7月17日 (月)	主菜	さけの自家製タルタルソース	エネルギー	296 kcal	豚肉の甘辛炒め	エネルギー	235 kcal	ビーフカレー	エネルギー	277 kcal			
	副菜		たんぱく質	14.2 g		たんぱく質	15.5 g		たんぱく質	15.0 g			
	小鉢	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	20.0 g	しんじょと桜海老揚げの炊き合わせ	脂質	8.2 g	コーンコロッセ	脂質	12.2 g			
		ひじきと豆のサラダ	炭水化物	13.8 g	チンゲン菜の油浸し	炭水化物	23.9 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	25.2 g			
			糖質・食物繊維	9.5g 4.3g		糖質・食物繊維	21.2g 2.7g		糖質・食物繊維	22.4g 2.8g			
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.2) g		食塩相当量	(1.8) g			
7月18日 (火)	主菜	豚肉の生姜焼き	エネルギー	290 kcal	赤魚の七味焼き	エネルギー	287 kcal	チーズ入りハンバーグ	エネルギー	296 kcal			
	副菜		たんぱく質	16.6 g		たんぱく質	21.5 g		たんぱく質	14.7 g			
	小鉢	えび団子と野菜の炊き合わせ	脂質	13.6 g	味噌ごま炒り豆腐	脂質	9.7 g	キャベツとベーコンの玉子炒め	脂質	14.8 g			
		ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	24.1 g	ブロッコリーの和え物	炭水化物	27.8 g	明太ポテトサラダ	炭水化物	25.3 g			
			糖質・食物繊維	20.7g 3.4g		糖質・食物繊維	22.5g 5.3g		糖質・食物繊維	21.1g 4.2g			
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.0) g			
7月19日 (水)	主菜	野菜入りまぐろメンチ	エネルギー	272 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	283 kcal	さけのレモン醤油焼き	エネルギー	290 kcal			
	副菜		たんぱく質	14.8 g		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	15.2 g			
	小鉢	のっぺい煮	脂質	12.9 g	はんぺんフライ、ほうれん草焼売	脂質	13.7 g	揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ	脂質	15.1 g			
		きゅうりのからし醤油和え	炭水化物	22.6 g	小松菜のごま和え	炭水化物	25.0 g	わかめサラダ	炭水化物	21.9 g			
			糖質・食物繊維	19.5g 3.1g		糖質・食物繊維	21.7g 3.3g		糖質・食物繊維	18.9g 3.0g			
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.7) g			
7月20日 (木)	主菜	さばの照り焼き	エネルギー	290 kcal	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢	エネルギー	233 kcal	鶏肉のから揚げ	エネルギー	290 kcal			
	副菜		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	13.3 g		たんぱく質	20.7 g			
	小鉢	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質	16.8 g	牛肉の中巻炒め	脂質	10.8 g	玉子焼き、いかとセロリの炒め物	脂質	13.0 g			
		ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	17.7 g	チンゲン菜と錦糸玉子のかに風味サラダ	炭水化物	20.0 g	ほうれん草の柚こしょう和え	炭水化物	20.8 g			
			糖質・食物繊維	13.0g 4.7g		糖質・食物繊維	16.9g 3.1g		糖質・食物繊維	19.2g 1.6g			
			食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.7) g			
7月21日 (金)	主菜	えびフライとハンバーグ	エネルギー	281 kcal	さけのみそ照り焼き	エネルギー	261 kcal	回鍋肉	エネルギー	290 kcal			
	副菜		たんぱく質	14.1 g		たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	16.7 g			
	小鉢	キャベツとベーコンのケチャップ炒め	脂質	12.9 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	7.2 g	餃子、チャプチェ	脂質	12.5 g			
		ひじきと枝豆のサラダ	炭水化物	28.3 g	里芋の梅おかか和え	炭水化物	32.2 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	25.6 g			
			糖質・食物繊維	25.0g 3.3g		糖質・食物繊維	27.8g 4.4g		糖質・食物繊維	22.6g 3.0g			
			食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.1) g			
7月22日 (土)	主菜	たらの西京焼き	エネルギー	264 kcal	玉子焼きと肉団子	エネルギー	274 kcal	豚肉の肉じゃが	エネルギー	269 kcal			
	副菜		たんぱく質	17.7 g		たんぱく質	15.7 g		たんぱく質	14.9 g			
	小鉢	かぼちゃコロッセ	脂質	6.8 g	八宝菜	脂質	14.9 g	ひじきの煮物、小松菜炒め	脂質	13.2 g			
		チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	炭水化物	32.2 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物	20.3 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	20.9 g			
			糖質・食物繊維	28.4g 3.8g		糖質・食物繊維	17.0g 3.3g		糖質・食物繊維	18.3g 2.6g			
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.0) g			
7月23日 (日)	主菜	さわらの菜種焼き	エネルギー	290 kcal	筑前煮	エネルギー	285 kcal	サイコロステーキ風(牛成型肉使用)	エネルギー	287 kcal			
	副菜		たんぱく質	17.7 g		たんぱく質	18.4 g		たんぱく質	18.9 g			
	小鉢	メンチカツ	脂質	15.9 g	焼売と春巻き	脂質	13.4 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	14.8 g			
		きゅうりのしそ和え	炭水化物	17.3 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	22.8 g	白菜の彩りサラダ	炭水化物	17.4 g			
			糖質・食物繊維	13.4g 3.9g		糖質・食物繊維	17.2g 5.6g		糖質・食物繊維	14.0g 3.4g			
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.0) g			

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A			B			C		
7月24日 (月)	主菜	かじきのしょうが蒸し	エネルギー	262 kcal	チキンのローズマリー風味	エネルギー	239 kcal	あじフライ	エネルギー	285 kcal
	副菜	えびと玉子のトマト炒め	たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	16.6 g		たんぱく質	16.4 g
	小鉢	ポテトサラダ	脂質	13.4 g	ホークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	12.2 g	キャベツと挽肉のみそ炒め	脂質	10.0 g
			炭水化物	18.6 g	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	14.2 g	小松菜のお浸し	炭水化物	30.9 g
			糖質・食物繊維	14.9g 3.7g		糖質・食物繊維	11.0g 3.2g		糖質・食物繊維	28.1g 2.8g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.8) g
7月25日 (火)	主菜	オムレツのかにクリームソース	エネルギー	298 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	エネルギー	250 kcal	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー	225 kcal
	副菜	鶏肉のから揚げ	たんぱく質	15.9 g		たんぱく質	16.1 g		たんぱく質	17.5 g
	小鉢	根菜と鮭のサラダ	脂質	15.8 g	餃子	脂質	11.2 g	五目豆、かぼちゃ煮	脂質	7.5 g
			炭水化物	22.3 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	20.3 g	マカロニサラダ	炭水化物	22.0 g
			糖質・食物繊維	20.4g 1.9g		糖質・食物繊維	16.6g 3.7g		糖質・食物繊維	18.5g 3.5g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g
7月26日 (水)	主菜	照り焼きソースハンバーグ	エネルギー	261 kcal	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	287 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー	287 kcal
	副菜	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	16.8 g		たんぱく質	15.3 g		たんぱく質	15.3 g
	小鉢	ビーンズサラダ	脂質	10.6 g	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	脂質	18.5 g	はんぺんフライ	脂質	16.5 g
			炭水化物	24.0 g	大根の梅サラダ	炭水化物	12.6 g	ごぼうサラダ	炭水化物	18.3 g
			糖質・食物繊維	18.1g 5.9g		糖質・食物繊維	9.4g 3.2g		糖質・食物繊維	15.0g 3.3g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g
7月27日 (木)	主菜	さけの柚香焼き	エネルギー	260 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	289 kcal	さわらの照り焼き	エネルギー	289 kcal
	副菜	干し海老入り卵の花	たんぱく質	14.4 g		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	19.0 g
	小鉢	ブロッコリーの和え物	脂質	9.7 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	13.1 g	コーンコロッケ	脂質	13.1 g
			炭水化物	28.6 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	26.3 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	21.7 g
			糖質・食物繊維	21.9g 6.7g		糖質・食物繊維	23.7g 2.6g		糖質・食物繊維	18.7g 3.0g
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.9) g
7月28日 (金)	主菜	厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん	エネルギー	233 kcal	さばの味噌煮	エネルギー	285 kcal	玉子焼きと焼売三種	エネルギー	288 kcal
	副菜	にら玉	たんぱく質	14.8 g		たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	15.0 g
	小鉢	わかめの和え物	脂質	13.5 g	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	16.9 g	キャベツとベーコンのケチャップ炒め	脂質	13.9 g
			炭水化物	13.5 g	いんげんのごま和え	炭水化物	14.8 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	26.6 g
			糖質・食物繊維	9.6g 3.9g		糖質・食物繊維	11.7g 3.1g		糖質・食物繊維	23.4g 3.2g
			食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.2) g
7月29日 (土)	主菜	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー	275 kcal	カレー風味チキン	エネルギー	256 kcal	さばの塩焼き	エネルギー	278 kcal
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	14.9 g		たんぱく質	16.8 g		たんぱく質	14.6 g
	小鉢	春雨サラダ	脂質	15.7 g	メンチカツ	脂質	11.3 g	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質	17.4 g
			炭水化物	17.5 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	19.7 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	13.2 g
			糖質・食物繊維	13.2g 4.3g		糖質・食物繊維	16.6g 3.1g		糖質・食物繊維	11.1g 2.1g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.8) g
7月30日 (日)	主菜	かれいの韓国風みそだれ	エネルギー	256 kcal	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	251 kcal	とんかつ	エネルギー	268 kcal
	副菜	かぼちゃコロッケ	たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	19.0 g		たんぱく質	14.5 g
	小鉢	いんげんのお浸し	脂質	9.1 g	玉子焼き、キャベツ炒め	脂質	11.6 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質	11.9 g
			炭水化物	25.9 g	ブロッコリーのからし和え	炭水化物	17.3 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	25.6 g
			糖質・食物繊維	22.9g 3.0g		糖質・食物繊維	13.6g 3.7g		糖質・食物繊維	23.1g 2.5g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(2.0) g

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A			B			C		
7月31日 (月)	主菜	酢豚	エネルギー	264 kcal	えびカツ	エネルギー	271 kcal	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	253 kcal
	副菜	餃子	たんぱく質	17.7 g		たんぱく質	14.7 g		たんぱく質	15.4 g
	小鉢	ビーンズサラダ	脂質	8.8 g	ひじきの煮物、キャベツのお浸し	脂質	12.5 g	炒り豆腐	脂質	13.4 g
			炭水化物	27.1 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	25.7 g	ブロッコリーの和え物	炭水化物	15.9 g
			糖質・食物繊維	23.0g 4.1g		糖質・食物繊維	23.4g 2.3g		糖質・食物繊維	12.0g 3.9g
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.8) g
8月1日 (火)	主菜	かじきマグロフライ	エネルギー	288 kcal	鶏肉とやまいもの甘辛炒め	エネルギー	244 kcal	さわらのしょうが焼き	エネルギー	251 kcal
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.8 g		たんぱく質	18.6 g		たんぱく質	18.5 g
	小鉢	大根とじゃこのサラダ	脂質	13.2 g	スペイン風オムレツ、白菜炒め	脂質	9.9 g	えび団子とかぼちゃの煮物、小松菜炒め	脂質	9.7 g
			炭水化物	25.2 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	19.3 g	コールスローサラダ	炭水化物	21.2 g
			糖質・食物繊維	22.3g 2.9g		糖質・食物繊維	15.9g 3.4g		糖質・食物繊維	16.7g 4.5g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.0) g
8月2日 (水)	主菜	チキン南蛮	エネルギー	260 kcal	さけの柚子胡椒焼き	エネルギー	246 kcal	えびフライとメンチカツ	エネルギー	280 kcal
	副菜	切干大根煮、ピリ辛こんにゃく	たんぱく質	14.4 g		たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	13.7 g
	小鉢	ほうれん草ともやしの和え物	脂質	13.3 g	干し海老入り卵の花	脂質	10.7 g	菜の花炒め、ぜんまい煮	脂質	13.6 g
			炭水化物	19.3 g	オクラのサラダ	炭水化物	20.3 g	わかめの酢の物	炭水化物	25.3 g
			糖質・食物繊維	15.1g 4.2g		糖質・食物繊維	15.3g 5.0g		糖質・食物繊維	21.0g 4.3g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(2.0) g
8月3日 (木)	主菜	赤魚の照り焼き	エネルギー	289 kcal	たらのバジルオイル焼き	エネルギー	255 kcal	コクうま麻婆豆腐	エネルギー	275 kcal
	副菜	揚げじゃがいものクリームあんかけ	たんぱく質	16.6 g		たんぱく質	17.5 g		たんぱく質	17.3 g
	小鉢	いんげんのお浸し	脂質	10.8 g	ナポリタン	脂質	10.9 g	桃色シューマイ	脂質	13.9 g
			炭水化物	30.7 g	菜の花の錦糸和え	炭水化物	21.9 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	19.6 g
			糖質・食物繊維	27.7g 3.0g		糖質・食物繊維	19.2g 2.7g		糖質・食物繊維	17.0g 2.6g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(2.2) g
8月4日 (金)	主菜	牛肉のすき煮	エネルギー	269 kcal	ひれかつ	エネルギー	268 kcal	さけの塩焼きと玉子焼き	エネルギー	257 kcal
	副菜	塩だれカルビメンチカツ	たんぱく質	13.7 g		たんぱく質	15.9 g		たんぱく質	14.6 g
	小鉢	ほうれん草と玉子の和え物	脂質	14.1 g	大豆こぶ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	10.4 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	12.7 g
			炭水化物	22.6 g	春雨の酢の物	炭水化物	28.1 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	19.9 g
			糖質・食物繊維	18.4g 4.2g		糖質・食物繊維	25.3g 2.8g		糖質・食物繊維	17.6g 2.3g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.2) g		食塩相当量	(1.8) g
8月5日 (土)	主菜	鶏肉のトマトソース	エネルギー	254 kcal	さわらの西京焼き	エネルギー	237 kcal	さばの七味焼き	エネルギー	288 kcal
	副菜	がんもとえびしんじょの煮物、小松菜炒め	たんぱく質	18.4 g		たんぱく質	18.1 g		たんぱく質	14.3 g
	小鉢	ポテトサラダ	脂質	12.1 g	青菜入り切干大根煮	脂質	9.7 g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	脂質	18.0 g
			炭水化物	17.5 g	オクラの和え物	炭水化物	16.9 g	きゅうりの和え物	炭水化物	16.2 g
			糖質・食物繊維	14.5g 3.0g		糖質・食物繊維	13.6g 3.3g		糖質・食物繊維	12.4g 3.8g
			食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.8) g
8月6日 (日)	主菜	さわらのレモン醤油焼き	エネルギー	262 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	258 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー	278 kcal
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	17.0 g		たんぱく質	14.4 g
	小鉢	マカロニサラダ	脂質	12.9 g	春巻きといか焼売	脂質	10.3 g	キャベツと挽肉のみそ炒め	脂質	11.9 g
			炭水化物	20.0 g	小松菜のお浸し	炭水化物	22.7 g	ブロッコリーのからし和え	炭水化物	28.0 g
			糖質・食物繊維	16.0g 4.0g		糖質・食物繊維	19.7g 3.0g		糖質・食物繊維	23.7g 4.3g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(2.1) g

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。