











お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
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	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g 1.9 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g 2.0 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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	286 kcal 16.0 g 13.4 g 25.5 g 21.9g 3.6g 1.9 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	236 kcal 15.4 g 12.3 g 14.9 g 11.8g 3.1g 2.0 g	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	254 kcal 17.3 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g

★6月6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 		
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	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	270 kcal 16.1 g 9.0 g 30.3 g 24.2g 6.1g 1.8 g	253 kcal 15.4 g 10.1 g 23.9 g 19.2g 4.7g 1.9 g	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 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	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	265 kcal 13.1 g 14.2 g 20.2 g 17.9g 2.3g 1.9 g	鶏肉のトマトソース がんもとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 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	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.0 g 21.3g 3.7g 2.0 g	270 kcal 10.6 g 15.8 g 21.3 g 15.7g 5.6g 1.9 g	豚肉の生姜焼き えび団子、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 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	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 野菜のポトフ風 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g 1.9 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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 わかめと蒸し鶏のサラダ	238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	264 kcal 14.1 g 13.3 g 20.4 g 17.3g 3.1g 2.0 g	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	251 kcal 16.4 g 11.4 g 19.4 g 15.6g 3.8g 1.9 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	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	244 kcal 16.6 g 11.3 g 18.7 g 14.8g 3.9g 1.9 g	235 kcal 13.8 g 12.3 g 16.3 g 13.9g 2.4g 2.0 g	がんもと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	278 kcal 15.7 g 10.9 g 28.9 g 26.7g 2.2g 1.8 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	252 kcal 13.4 g 11.3 g 24.3 g 20.7g 3.6g 2.0 g	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	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★6月13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 いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	240 kcal 14.4 g 13.0 g 14.7 g 12.1g 2.6g 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ、切干大根煮 ほうれん草ともやしの和え物	242 kcal 16.2 g 10.0 g 19.3 g 15.4g 3.9g 1.9 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	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め キャベツとハムのコールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.8 g 19.0g 4.8g 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	278 kcal 15.5 g 13.8 g 22.5 g 18.0g 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
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	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	256 kcal 13.1 g 14.8 g 15.7 g 13.1g 2.6g 1.9 g	えびと野菜の天ぷら 鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	272 kcal 15.5 g 10.5 g 27.8 g 22.9g 4.9g 1.8 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	232 kcal 15.3 g 8.7 g 22.6 g 19.0g 3.6g 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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	255 kcal 16.2 g 8.9 g 25.9 g 21.7g 4.2g 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.7g 4.0g 1.8 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
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 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のお浸し	289 kcal 15.9 g 11.5 g 30.0 g 23.1g 6.9g 1.9 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	たらと豆腐の生姜みぞれあん いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	297 kcal 16.6 g 14.1 g 26.6 g 22.8g 3.8g 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	222 kcal 12.3 g 11.3 g 19.2 g 15.9g 3.3g 1.9 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	242 kcal 16.7 g 9.5 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.9 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	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	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	232 kcal 13.3 g 11.5 g 18.6 g 15.7g 2.9g 2.0 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







★6月17日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ(150g)」です。★6月22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 
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	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと錦糸玉子のサラダ	★ 枝豆と鮭のおこわ(150g) 味噌ごま炒り豆腐と南瓜焼売 ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ 	225 kcal 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ
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	かじきのごまだれ コーンコロッセ きゅうりのしそ和え	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ	257 kcal 豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し
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	あじの南蛮漬け 大根とさつま芋の煮物、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	261 kcal 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
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	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	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの和え物	246 kcal 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
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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め アスパラともやしのサラダ	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	274 kcal 肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物
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	★ ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め 春雨サラダ	231 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
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	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物、いんげん炒め きゅうりの和え物	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	251 kcal 鶏肉の甘辛みそ焼き チーズソースがけ ブロッコリーの塩だれ かぼちゃとさつまいものいとこ煮

☆ はおすすめメニューです。★6月28日お届けBの主食は「ミルクパン(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	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	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、アスパラの炒め物 菜の花とあさりのお浸し	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物
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	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	オムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	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
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	たらしょうが焼き 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	シーフードと野菜のクリームシチュー 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめサラダ	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し アスパラと玉ねぎのサラダ
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	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	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
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	★ ミルクパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)  目玉焼き風オムレツとソーセージ いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物 コールスローサラダ	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ
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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとハムのコンソメ風味 切干大根のごま和え	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え
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	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉子のサラダ	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ、小松菜炒め 大根なます

★7月4日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月6日お届けAの主食は「生姜ご飯(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 		
7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	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 大根の梅サラダ	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 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	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	256 kcal 15.2 g 11.1 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.7 g	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え	258 kcal 15.8 g 10.9 g 23.5 g 19.4g 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	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	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.8 g 19.9g 3.9g 1.9 g	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 オクラの和え物	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 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	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	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g 1.7 g	★ ごまパン(あんとマーガリン) 野菜と鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 わかめのサラダ	289 kcal 19.0 g 14.2 g 20.1 g 15.3g 4.8g 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	250 kcal 19.2 g 8.5 g 22.7 g 18.1g 4.6g 2.0 g	263 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 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	★ 生姜ご飯(150g) 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	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 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	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g 2.0 g

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月1日	743	788.4	43.3	39.7	53.9	42.6	2250	5.7	1593	239	618	4.8	1185	247	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
2日	776	766.4	48.7	35.3	64.0	53.3	2267	5.8	1577	193	607	3.8	896	228	0.89	0.69	14.1	162	227	10.7
3日	776	757.7	48.0	30.4	75.2	60.1	2220	5.6	1701	287	618	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	156	126	15.1
4日	749	665.1	46.7	39.3	49.3	40.1	2178	5.5	1535	194	545	3.1	1003	332	0.48	0.56	9.8	113	169	9.2
5日	796	902.7	45.4	38.2	65.5	52.0	2259	5.7	1797	362	565	4.4	1514	472	0.74	0.63	7.2	101	130	13.5
6日	783	859.6	47.0	33.5	71.4	56.2	2029	5.2	1626	323	630	5.3	952	402	0.51	0.64	11.5	125	123	15.2
7日	753	782.9	45.7	32.2	67.7	55.3	2271	5.8	1560	366	617	5.2	1422	339	0.44	0.68	11.4	113	215	12.4
8日	757	940.0	46.1	34.5	63.9	55.4	2257	5.7	1470	245	561	3.4	1004	255	0.36	0.37	4.7	123	103	8.5
9日	799	909.2	44.7	41.0	59.9	47.3	2316	5.9	1537	311	613	4.9	1087	315	1.00	0.81	10.5	144	268	12.6
10日	711	961.8	46.9	33.0	52.3	39.0	2202	5.6	1637	247	587	3.8	865	275	0.62	0.58	11.2	69	150	13.3
11日	777	838.2	46.7	33.4	70.9	57.5	2330	5.9	1536	296	599	3.7	906	336	0.83	0.63	8.2	130	126	13.4
12日	760	764.9	43.9	34.0	66.1	55.0	2189	5.6	1785	314	624	4.9	1311	302	0.58	0.62	12.1	106	145	11.1
13日	807	692.0	46.9	36.5	69.5	57.7	2126	5.4	1694	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
14日	743	889.4	49.2	28.4	71.3	57.1	2221	5.6	1796	407	640	5.4	1582	300	0.81	0.57	9.3	109	122	14.2
15日	761	955.9	45.6	34.9	68.7	57.4	2207	5.6	1503	282	610	5.6	1228	256	0.56	0.61	7.2	139	252	11.3
16日	756	683.6	44.3	31.2	71.5	62.3	2326	5.9	1520	224	579	3.1	888	277	0.48	0.47	8.0	86	133	9.2
17日	694	669.3	41.5	33.2	58.3	44.6	2035	5.2	1348	307	503	3.8	1063	337	0.40	0.54	6.2	131	129	13.7
18日	768	844.4	43.7	33.7	71.5	59.3	2226	5.7	1556	312	562	3.2	985	238	0.83	0.52	9.5	153	144	12.2
19日	794	788.5	46.9	36.7	66.7	54.0	2292	5.8	1777	286	604	3.8	1111	340	0.55	0.67	10.4	122	136	12.7
20日	736	736.9	42.7	38.6	54.1	43.3	2141	5.4	1470	305	552	3.9	929	231	0.58	0.56	8.8	144	121	10.8
21日	767	800.8	44.4	35.7	67.5	53.8	2284	5.8	1704	355	634	5.2	999	364	0.44	0.70	12.8	133	152	13.7
22日	742	930.2	43.9	31.5	72.1	60.2	2112	5.4	1722	283	609	4.0	1654	289	0.50	0.46	7.2	118	129	11.9
23日	775	856.7	42.7	35.6	66.3	55.9	2265	5.8	1515	186	565	3.4	712	258	0.46	0.61	10.1	143	153	10.4
24日	724	772.1	45.2	34.1	58.2	47.2	2164	5.5	1400	354	667	4.2	1390	328	0.38	0.60	6.9	122	198	11.0
25日	807	777.1	46.2	39.6	64.5	52.3	1784	4.5	1960	254	603	4.5	1329	254	0.91	0.80	13.6	131	266	12.2
26日	744	755.4	41.5	35.0	62.9	51.3	2166	5.5	1635	277	644	3.1	934	304	0.79	0.50	7.4	137	177	11.6
27日	742	817.6	50.5	26.8	72.3	60.0	2226	5.7	1830	324	652	5.6	1507	356	0.73	0.69	8.4	125	319	12.3
28日	828	717.3	44.7	44.9	59.0	45.9	2192	5.6	1604	239	617	4.6	789	375	0.58	0.76	12.3	111	138	13.1
29日	760	894.7	48.0	33.6	63.7	50.2	2273	5.8	1863	313	663	4.9	1254	467	0.67	0.63	10.0	151	187	13.5
30日	786	768.3	46.5	29.5	82.9	69.2	2198	5.6	1767	300	661	5.2	1298	308	0.82	0.70	11.8	146	275	13.7
平均	764	809.6	45.6	34.8	65.4	53.2	2200	5.6	1634	291	606	4.3	1116	309	0.66	0.63	9.8	126	182	12.2

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
枝豆と鮭のおこわ(150g)	298	164.0	7.0	4.7	57.9	56.8	230	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
ごまパン (あんとマーガリン)	233	16.4	4.7	8.5	34.7	33.4	213	0.5	60	25	54	0.5	1	2	0.05	0.03	0.7	0	0	1.3
ごまパン(オリゴ糖はちみつ ツシロップとマーガリン)	235	16.2	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	59	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン(オリゴ糖はちみつ ツシロップとマーガリン)	186	16.1	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	41	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0