









★8月3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 			
8月1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	257 kcal 18.2 g 7.9 g 27.6 g 23.2g 4.4g 1.8 g	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	236 kcal 19.0 g 9.3 g 18.4 g 14.1g 4.3g 1.9 g	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	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g 1.9 g
2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	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	243 kcal 19.6 g 9.6 g 18.2 g 13.7g 4.5g 1.8 g	チーズ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	243 kcal 11.5 g 11.9 g 23.1 g 18.5g 4.6g 2.0 g	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	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.8g 3.1g 2.0 g
3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	★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	298 kcal 12.9 g 17.2 g 21.5 g 18.0g 3.5g 1.7 g	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	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 g
4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	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	231 kcal 15.6 g 8.0 g 21.5 g 17.5g 4.0g 2.0 g	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	250 kcal 14.9 g 12.8 g 20.4 g 14.9g 5.5g 1.9 g	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	280 kcal 17.5 g 12.8 g 22.1 g 18.1g 4.0g 1.8 g

★8月9日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★8月11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 
5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
		275 kcal 16.4 g 9.1 g 30.6 g 26.1g 4.5g 1.8 g	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.8g 3.7g 1.8 g	268 kcal 17.3 g 9.9 g 29.0 g 23.6g 5.4g 2.0 g
6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	絹ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	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
		229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	226 kcal 14.6 g 9.0 g 20.4 g 17.4g 3.0g 2.0 g	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 g
7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	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	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
		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 23.0 g 18.8g 4.2g 1.7 g	258 kcal 15.8 g 10.8 g 23.7 g 19.6g 4.1g 2.0 g
8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 オクラの和え物
		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 23.9 g 20.0g 3.9g 1.9 g	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 g
9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	★ 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	豚肉の生姜炒め 大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え
		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	234 kcal 17.1 g 8.5 g 21.6 g 17.5g 4.1g 2.0 g
10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	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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め わかめのマリネサラダ
		255 kcal 18.7 g 8.2 g 25.2 g 19.5g 5.7g 2.0 g	263 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g
11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	★ 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	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	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ
		255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g 1.6 g	268 kcal 15.1 g 14.3 g 18.6 g 14.4g 4.2g 1.8 g	220 kcal 15.7 g 6.7 g 23.0 g 17.7g 5.3g 1.7 g



★8月16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 
12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
13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	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g 1.9 g
14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	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	245 kcal 14.9 g 11.2 g 18.7 g 15.7g 3.0g 2.0 g
15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	229 kcal 15.3 g 12.2 g 13.1 g 9.0g 4.1g 1.5 g	253 kcal 15.4 g 10.1 g 24.0 g 19.3g 4.7g 1.9 g
16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	265 kcal 13.1 g 14.1 g 20.4 g 18.1g 2.3g 1.9 g
17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 25.1 g 21.4g 3.7g 2.0 g	232 kcal 15.1 g 10.1 g 20.2 g 16.2g 4.0g 1.5 g
18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	258 kcal 12.0 g 12.6 g 23.9 g 19.5g 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)	234 kcal 16.6 g 12.8 g 13.7 g 8.4g 5.3g 1.9 g
			揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 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	252 kcal 16.4 g 11.3 g 19.7 g 15.9g 3.8g 1.9 g

★8月23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 
19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	がんもと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	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
		244 kcal 16.6 g 11.2 g 18.9 g 15.0g 3.9g 1.9 g		235 kcal 13.8 g 12.3 g 16.3 g 13.9g 2.4g 2.0 g
20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	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	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	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ たらのみそ漬け焼き 袖入り大根おろし
		285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g 1.9 g		252 kcal 13.4 g 11.2 g 24.5 g 20.9g 3.6g 2.0 g
21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	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	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
		223 kcal 16.0 g 9.0 g 18.8 g 12.1g 6.7g 1.8 g		240 kcal 14.4 g 13.0 g 14.7 g 12.1g 2.6g 1.9 g
22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	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	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
		232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.7 g 18.9g 4.8g 2.0 g		286 kcal 16.4 g 14.1 g 23.0 g 18.5g 4.5g 1.9 g
23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	★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	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル
		255 kcal 16.2 g 8.9 g 25.9 g 21.7g 4.2g 1.6 g		271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.7g 4.0g 1.8 g
24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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	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	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
		256 kcal 13.1 g 14.8 g 15.7 g 13.2g 2.5g 1.9 g		272 kcal 15.4 g 10.5 g 27.8 g 22.9g 4.9g 1.7 g
25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	赤魚の西京焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	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	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のお浸し
		254 kcal 18.5 g 7.9 g 27.1 g 22.7g 4.4g 2.0 g		220 kcal 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.9 g



☆ はおすすめメニューです。★8月29日お届け日の主食は「枝豆ごぼうおこわ(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 
26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
		269 kcal 20.6 g 12.8 g 15.8 g 11.4g 4.4g 1.2 g	244 kcal 10.6 g 14.0 g 19.8 g 15.2g 4.6g 1.3 g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.8g 3.1g 2.0 g
27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	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	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	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
		256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g 1.8 g	233 kcal 13.3 g 11.4 g 18.9 g 16.0g 2.9g 2.0 g	275 kcal 12.5 g 8.8 g 35.4 g 32.2g 3.2g 2.1 g
28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	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	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
		275 kcal 17.2 g 13.4 g 22.3 g 18.6g 3.7g 1.8 g	222 kcal 12.3 g 11.3 g 19.2 g 15.9g 3.3g 1.9 g	242 kcal 16.7 g 9.5 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.9 g
29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	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	★ 枝豆ごぼうおこわ(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	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
		251 kcal 12.0 g 12.2 g 23.5 g 18.8g 4.7g 1.8 g	218 kcal 13.3 g 11.4 g 16.6 g 11.9g 4.7g 1.6 g	225 kcal 16.2 g 9.6 g 18.2 g 13.9g 4.3g 1.8 g
30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	あじの南蛮漬け 胡麻みょうがやっこ 小松菜サラダ	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	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
		236 kcal 17.3 g 9.6 g 18.2 g 15.1g 3.1g 1.9 g	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 g	261 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.2g 2.7g 2.0 g
31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	トマトチキンカレー とうがんと野菜のあんかけ きゅうりと玉子のサラダ
		256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.8 g 15.8g 3.0g 1.8 g	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 12.0g 4.0g 1.8 g	277 kcal 16.2 g 10.6 g 27.6 g 24.1g 3.5g 2.0 g
9月1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	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物
		255 kcal 16.2 g 12.6 g 19.7 g 15.0g 4.7g 1.9 g	238 kcal 14.1 g 9.0 g 24.7 g 20.1g 4.6g 2.0 g	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g 2.0 g

★9月2日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★9月8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 	
2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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらむニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.9 g 14.4 g 17.5 g 14.0g 3.5g 1.6 g	252 kcal 12.6 g 11.8 g 24.9 g 21.4g 3.5g 1.8 g	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g 2.0 g
3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	282 kcal 15.7 g 16.6 g 15.0 g 12.3g 2.7g 1.9 g	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g 1.9 g	251 kcal 15.7 g 6.7 g 31.5 g 27.3g 4.2g 1.9 g
4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 13.2g 2.6g 1.7 g	225 kcal 16.4 g 10.5 g 16.5 g 12.2g 4.3g 1.8 g	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g 1.9 g
5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	かじきのごまだれ コーンコロケ きゅうりのしそ和え	251 kcal 12.5 g 12.8 g 21.6 g 17.8g 3.8g 1.8 g	248 kcal 14.1 g 11.7 g 21.8 g 18.8g 3.0g 1.9 g	257 kcal 17.1 g 8.5 g 27.4 g 22.1g 5.3g 2.0 g
6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	257 kcal 18.2 g 7.9 g 27.6 g 23.2g 4.4g 1.8 g	236 kcal 19.0 g 9.3 g 18.4 g 14.1g 4.3g 1.9 g	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g 1.9 g
7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	たら柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の冷たい煮物	241 kcal 15.3 g 6.8 g 28.2 g 24.7g 3.5g 2.0 g	249 kcal 11.9 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g 1.9 g	263 kcal 13.9 g 13.5 g 20.8 g 16.5g 4.3g 1.9 g
8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	298 kcal 12.9 g 17.2 g 21.5 g 18.0g 3.5g 1.7 g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 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)
8月1日	742	817.6	50.5	26.7	72.5	60.2	2226	5.7	1830	316	653	5.4	1507	226	0.71	0.66	8.1	118	319	12.3
2日	780	792.0	46.1	34.3	70.2	58.0	2277	5.8	2000	359	632	4.5	1246	254	0.90	0.82	13.1	130	247	12.2
3日	828	717.3	44.8	44.8	59.3	46.2	2192	5.6	1604	232	617	4.3	789	263	0.56	0.73	12.0	104	138	13.1
4日	761	894.4	48.0	33.6	64.0	50.5	2272	5.8	1865	303	663	4.5	1224	299	0.64	0.59	9.7	142	187	13.5
5日	786	767.7	46.5	29.4	83.1	69.5	2197	5.6	1772	294	661	5.0	1230	221	0.81	0.67	11.6	140	275	13.6
6日	729	835.7	46.0	35.6	54.0	42.6	2248	5.7	1656	219	567	2.9	1004	144	0.42	0.58	11.6	97	148	11.4
7日	747	696.8	44.4	36.3	58.6	46.5	2112	5.4	1629	366	605	5.1	1120	193	0.42	0.61	11.5	120	116	12.1
8日	750	753.3	46.3	30.2	72.4	60.5	2218	5.6	1728	221	674	3.7	1226	186	0.54	0.70	8.5	178	315	11.9
9日	718	861.9	46.3	32.9	57.0	45.3	2139	5.4	1692	219	636	2.3	799	186	0.96	0.59	14.1	111	159	11.7
10日	775	862.6	51.9	26.8	78.3	64.3	2281	5.8	1755	243	587	4.1	1188	207	0.53	0.54	9.7	88	122	14.0
11日	743	780.9	47.8	31.4	63.1	49.1	2021	5.1	1605	299	634	5.2	1039	122	0.51	0.75	12.4	72	263	14.0
12日	743	787.9	43.3	39.7	53.9	42.6	2250	5.7	1597	238	618	4.8	1120	246	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
13日	786	778.1	48.3	34.2	67.8	57.2	2285	5.8	1650	211	602	3.4	761	188	0.87	0.63	14.3	190	152	10.6
14日	776	757.6	48.0	30.4	75.3	60.2	2220	5.6	1700	287	618	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	155	126	15.1
15日	726	672.0	43.5	36.4	53.7	43.3	1968	5.0	1585	202	532	2.8	1118	251	0.48	0.55	9.7	109	166	10.4
16日	750	851.1	45.5	35.3	61.2	47.1	2061	5.2	1600	317	620	4.8	981	293	0.45	0.59	11.2	128	127	14.1
17日	798	901.7	45.5	38.1	65.9	52.4	2293	5.8	1781	350	563	4.0	1427	303	0.73	0.59	6.7	90	130	13.5
18日	754	782.8	45.7	32.1	68.0	55.6	2270	5.8	1559	357	618	4.8	1422	195	0.42	0.65	11.0	102	215	12.4
19日	764	937.5	44.8	34.4	67.1	58.6	2290	5.8	1477	240	563	3.2	917	174	0.35	0.36	4.5	118	103	8.5
20日	754	831.6	47.3	36.4	53.9	43.8	2340	5.9	1525	273	633	4.6	896	249	0.90	0.76	10.1	128	285	10.1
21日	705	992.8	46.6	32.0	52.8	39.6	2216	5.6	1609	247	581	3.6	755	260	0.61	0.56	11.0	65	150	13.2
22日	785	842.4	47.6	33.7	71.3	57.9	2336	5.9	1555	292	605	3.6	835	272	0.82	0.61	8.3	126	129	13.4
23日	807	692.0	46.9	36.5	69.6	57.8	2126	5.4	1693	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
24日	760	764.4	43.9	33.9	66.2	55.1	2165	5.5	1809	299	619	4.6	1243	173	0.56	0.58	11.8	97	145	11.1
25日	764	887.2	49.5	28.5	75.5	60.8	2267	5.8	1823	408	659	5.4	1451	176	0.81	0.55	9.0	101	122	14.7
26日	807	776.4	46.2	39.6	64.5	52.4	1784	4.5	1965	253	603	4.5	1245	253	0.91	0.80	13.6	130	266	12.1
27日	764	681.9	43.0	31.1	74.8	65.6	2358	6.0	1520	217	580	2.8	888	154	0.47	0.44	7.7	79	133	9.2
28日	739	951.9	46.2	34.2	64.4	53.2	2196	5.6	1498	278	614	4.0	1220	230	0.58	0.66	7.0	136	254	11.2
29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
30日	767	846.3	47.0	37.5	59.5	48.5	2274	5.8	1658	305	581	3.9	1177	310	0.45	0.65	9.8	124	131	11.0
31日	767	819.7	45.6	35.9	62.4	51.9	2223	5.6	1666	302	603	3.9	917	130	0.52	0.60	11.2	116	153	10.5
平均	760	806.6	46.3	34.0	65.1	52.9	2198	5.6	1669	284	609	4.1	1080	225	0.65	0.63	10.3	118	189	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
枝豆ごぼうおこわ(150g)	297	134.4	6.4	3.8	61.0	59.0	234	0.6	189	19	105	0.5	133	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
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 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 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