













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 (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 コーンコロッケ 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	たらむの柚子胡椒南蛮漬け 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





☆ はおすすめメニューです。9月14日お届けB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 		
9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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚子みそ和え	231 kcal 15.6 g 8.0 g 21.5 g 17.5g 4.0g 2.0 g	★ 深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	225 kcal 11.3 g 12.5 g 18.0 g 12.6g 5.4g 2.0 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
10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	275 kcal 16.4 g 9.1 g 30.6 g 26.1g 4.5g 1.8 g	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	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.8g 3.7g 1.8 g	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	268 kcal 17.3 g 9.9 g 29.0 g 23.6g 5.4g 2.0 g
11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	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	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	226 kcal 14.6 g 9.0 g 20.4 g 17.4g 3.0g 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
12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	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	256 kcal 15.2 g 11.1 g 23.0 g 18.8g 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 10.8 g 23.7 g 19.6g 4.1g 2.0 g
13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	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	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	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.9 g 20.0g 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
14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	★ 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	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g 1.7 g	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	234 kcal 17.1 g 8.5 g 21.6 g 17.5g 4.1g 2.0 g
15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	255 kcal 18.7 g 8.2 g 25.2 g 19.5g 5.7g 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	263 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	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	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g

★9月21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 	
16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	さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	248 kcal 17.1 g 9.3 g 22.2 g 17.7g 4.5g 1.8 g	268 kcal 15.2 g 14.3 g 18.5 g 14.2g 4.3g 1.8 g	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 g
17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	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g 2.0 g
18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	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 15.4 g 12.3 g 15.0 g 11.9g 3.1g 2.0 g	255 kcal 17.4 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g
19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 9.1 g 30.3 g 24.1g 6.2g 1.8 g	253 kcal 15.4 g 10.1 g 24.0 g 19.3g 4.7g 1.9 g	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 g
20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 14.1 g 20.4 g 18.1g 2.3g 1.9 g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g
21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 12.6 g 23.9 g 19.5g 4.4g 1.5 g	234 kcal 16.6 g 12.8 g 13.7 g 8.4g 5.3g 1.9 g
22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	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	272 kcal 10.7 g 15.7 g 21.6 g 16.0g 5.6g 2.0 g	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 g

☆ はおすすめメニューです。★9月28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 
23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	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	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	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ
		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	252 kcal 16.4 g 11.3 g 19.7 g 15.9g 3.8g 1.9 g
24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	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	285 kcal 14.4 g 10.9 g 31.9 g 29.7g 2.2g 1.9 g
25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	217 kcal 18.1 g 8.3 g 14.6 g 11.2g 3.4g 2.0 g
26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	さんまの塩焼き がんもの炊き合わせ わかめの酢の物	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
		268 kcal 16.4 g 16.7 g 11.1 g 7.1g 4.0g 1.9 g	240 kcal 14.4 g 13.0 g 14.7 g 12.1g 2.6g 1.9 g	242 kcal 16.2 g 10.0 g 19.3 g 15.4g 3.9g 1.9 g
27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	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	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g 2.0 g
28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	★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	281 kcal 14.9 g 12.3 g 26.0 g 22.4g 3.6g 2.0 g
29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	232 kcal 15.4 g 8.6 g 22.7 g 19.0g 3.7g 1.8 g

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
30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	赤魚の西京焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	254 kcal 18.5 g 7.9 g 27.1 g 22.7g 4.4g 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナックえんどうのお浸し、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	290 kcal 15.9 g 11.4 g 30.3 g 23.4g 6.9g 1.9 g
10月1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	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
2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	233 kcal 13.3 g 11.4 g 18.9 g 16.0g 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	275 kcal 12.5 g 8.8 g 35.4 g 32.2g 3.2g 2.1 g
3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	275 kcal 17.2 g 13.4 g 22.3 g 18.6g 3.7g 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
4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	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	251 kcal 12.0 g 12.2 g 23.5 g 18.8g 4.7g 1.8 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	248 kcal 11.7 g 14.3 g 18.7 g 14.2g 4.5g 1.8 g	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	225 kcal 16.2 g 9.6 g 18.2 g 13.9g 4.3g 1.8 g
5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	あじの南蛮漬け 胡麻みょうがやっこ 小松菜サラダ	236 kcal 17.3 g 9.6 g 18.2 g 15.1g 3.1g 1.9 g	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	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 g	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	261 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.2g 2.7g 2.0 g
6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	256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.8 g 15.8g 3.0g 1.8 g	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	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 12.0g 4.0g 1.8 g	トマトチキンカレー 野菜のあんかけ きゅうりと玉子のサラダ	278 kcal 16.2 g 10.6 g 27.4 g 24.1g 3.3g 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)
9月1日	767	800.1	44.4	35.7	67.6	53.9	2284	5.8	1710	351	634	5.1	920	315	0.44	0.69	12.6	130	152	13.7
2日	742	930.2	44.0	31.5	72.4	60.5	2112	5.4	1722	272	610	3.6	1654	116	0.47	0.42	6.9	108	129	11.9
3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
4日	724	771.7	45.2	34.1	58.2	47.3	2164	5.5	1403	353	667	4.2	1336	327	0.38	0.60	6.9	121	198	10.9
5日	756	837.1	43.7	33.0	70.8	58.7	2210	5.6	1542	305	556	3.1	902	165	0.82	0.50	9.3	144	143	12.1
6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
7日	753	831.9	41.1	32.2	70.7	59.0	2305	5.9	1542	259	620	3.1	997	249	0.75	0.52	7.6	138	173	11.7
8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
9日	736	906.4	44.4	33.3	61.6	48.2	2296	5.8	1747	278	607	4.2	1046	249	0.51	0.56	9.3	134	163	13.4
10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
11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
12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
13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
14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
15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
16日	753	787.3	48.6	31.8	63.9	49.8	2142	5.4	1630	294	631	5.2	1039	122	0.51	0.75	12.4	72	263	14.1
17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
18日	777	747.9	48.8	35.3	64.1	53.4	2290	5.8	1567	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
19日	776	757.6	48.0	30.5	75.3	60.1	2212	5.6	1711	283	614	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	155	126	15.2
20日	749	664.6	46.7	39.2	49.5	40.3	2178	5.5	1538	189	545	2.9	960	249	0.47	0.55	9.6	108	169	9.2
21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
22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
23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
24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
25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
26日	750	938.7	47.0	39.7	45.1	34.6	2243	5.7	1433	231	523	4.1	685	211	0.49	0.62	12.8	58	164	10.5
27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
28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
29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
30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
平均	760	814.1	46.0	34.1	65.1	53.0	2224	5.6	1638	280	610	4.1	1064	221	0.63	0.61	10.1	119	185	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
ごまパン (あんともろこ)	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