



3冠達成!!

- ★ 管理栄養士がお勧めしたい宅配食 No.1
- ★ 医療関係者がお勧めしたい宅配食 No.1
- ★ リピート満足度 No.1

※日本マーケティングリサーチ機構調査概要：2018年9月期「サイトのイメージ調査」にて

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2021年9月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。  
アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。  
特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～18:00(月～日)

★は主食です。★9月1日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★9月4日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。						
9月1日 (水)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal	エネルギー	280 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	16.4 g	たんぱく質	11.9 g
9月2日 (木)	副菜	大根の枝豆あん	脂質	9.8 g	脂質	16.2 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物	18.4 g	炭水化物	22.5 g
9月3日 (金)	アレルギー	小麦、かに	糖質	14.7 g	糖質	16.7 g
			食物繊維	3.7 g	食物繊維	5.8 g
9月4日 (土)	アレルギー	小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.9 g
9月5日 (日)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	250 kcal	エネルギー	226 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.7 g	たんぱく質	14.6 g
9月5日 (日)	副菜	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	脂質	10.8 g	脂質	9.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	22.8 g	炭水化物	20.4 g
9月5日 (日)	アレルギー	乳、小麦	糖質	18.7 g	糖質	17.4 g
			食物繊維	4.1 g	食物繊維	3.0 g
9月5日 (日)	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.0 g
9月5日 (日)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	248 kcal	エネルギー	265 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	16.4 g	たんぱく質	13.4 g
9月5日 (日)	副菜	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	脂質	6.8 g	脂質	13.1 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	28.3 g	炭水化物	21.3 g
9月5日 (日)	アレルギー	小麦、えび	糖質	24.8 g	糖質	17.5 g
			食物繊維	3.5 g	食物繊維	3.8 g
9月5日 (日)	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g
9月5日 (日)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	247 kcal	エネルギー	236 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	17.5 g	たんぱく質	17.5 g
9月5日 (日)	副菜	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	脂質	14.2 g	脂質	6.2 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	11.7 g	炭水化物	26.8 g
9月5日 (日)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	9.2 g	糖質	23.0 g
			食物繊維	2.5 g	食物繊維	3.8 g
9月5日 (日)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.8 g
9月5日 (日)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	265 kcal	エネルギー	248 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.6 g	たんぱく質	11.8 g
9月5日 (日)	副菜	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	脂質	11.5 g	脂質	14.4 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	26.3 g	炭水化物	18.6 g
9月5日 (日)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	22.4 g	糖質	14.1 g
			食物繊維	3.9 g	食物繊維	4.5 g
9月5日 (日)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月9日お届けAの主食は「わかめご飯」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 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>				
9月6日 (月)	<b>主食</b> さけの柚香焼き <b>主菜</b> 大根の肉みそあんかけ <b>副菜</b> ほうれん草とえびのからし和え <b>小鉢</b> 小麦、えび <small>アレルギー</small>	エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g オムレツのかにクリームソース <small>ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味</small> きゅうりといかの和え物 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g 豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ テンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 糖質 25.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
9月7日 (火)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物、いんげん炒め <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> 小麦、えび <small>アレルギー</small>	エネルギー 291 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g 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 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g テキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え ☆	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 28.2 g 糖質 23.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
9月8日 (水)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>主菜</b> ごぼうの炒り煮、テンゲン菜炒め <b>副菜</b> ひじきとコーンのサラダ <b>小鉢</b> 卵、小麦 <small>アレルギー</small>	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 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 卵、小麦、えび	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g 豚肉と彩り野菜のカレー いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
9月9日 (木)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらのしょうが焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根と昆布の柚子風味和え <small>アレルギー</small>	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g 豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル 小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
9月10日 (金)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>主菜</b> ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 <b>副菜</b> 小松菜サラダ <b>小鉢</b> 卵、小麦 <small>アレルギー</small>	エネルギー 263 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 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 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g 彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りピーマン炒め ひじきの梅風味サラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g
9月11日 (土)	<b>主食</b> かじきのごまだれ <b>主菜</b> カップグラタン <b>副菜</b> きゅうりのしそ和え <b>小鉢</b> 乳、卵、小麦 <small>アレルギー</small>	エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g えびと豆腐のトマトソース、テンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
9月12日 (日)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> 乳、卵、小麦 <small>アレルギー</small>	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 30.6 g 糖質 27.7 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 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 乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g 鶏肉のジンジャーソース 小松菜と木耳の玉子炒め わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月17日お届けBの主食は「フレンチトースト」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 
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>			
9月13日 (月)	<b>主食</b> たらの煮付け <b>主菜</b> 牛肉と野菜の炒め物 <b>副菜</b> かぼちゃとさつまいものサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g 揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g 豚肉の生姜焼き えび団子、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
9月14日 (火)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>主菜</b> 八宝菜 <b>副菜</b> わかめの酢の物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦、えび	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 g 目玉焼き風と照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒さんぴら オクラのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
9月15日 (水)	<b>主食</b> かじきマグロフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> ナムル <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 31.4 g 糖質 27.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g 鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 テンゲン菜の和え物 <b>アレルギー</b> 小麦
9月16日 (木)	<b>主食</b> 赤魚の七味焼き <b>主菜</b> 青菜入り切干大根煮 <b>副菜</b> ブロッコリーのわさびマヨ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g 豆のキーマカレー ほうれん草ソテー ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.2 g 糖質 22.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g テンジャオロース 玉子焼き、いんげん炒め 菜の花のおかか和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦
9月17日 (金)	<b>主食</b> たらの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> もやしのザーサイ炒め <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g ★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ なすときのこのガーリック醤油炒め 根菜とハムのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
9月18日 (土)	<b>主食</b> さばのみそ漬け焼き <b>主菜</b> ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 <b>副菜</b> 大根の梅サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g 酢豚 テンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦
9月19日 (日)	<b>主食</b> めかじきのクリームソース <b>主菜</b> ホークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.8 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g 鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 スナッペンとうとひじきのごまサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月23日お届けBの主食は「ミルクパン(メープル風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 			
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
9月20日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらの菜種焼き <b>副菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>小鉢</b> 大根なます <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> 豆腐ハンバーグ <b>副菜</b> 牛肉の中華炒め <b>小鉢</b> チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> 肉団子の甘酢あん <b>副菜</b> 鶏肉と野菜の煮物 <b>小鉢</b> きゅうりとザーサイの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
9月21日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらの竜田揚げ和風あんかけ <b>副菜</b> 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 <b>小鉢</b> 菜の花のわさびマヨ和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> なすのミートソースがけオムレツ <b>副菜</b> ほうれん草ソテー <b>小鉢</b> 玉ねぎのおかか和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>主食</b> <b>主菜</b> エビフライ&ハンバーグ <b>副菜</b> ナポリタン <b>小鉢</b> キャベツのごまサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.2 g 糖質 25.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
9月22日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚の照り焼き <b>副菜</b> 切り昆布の煮物、野菜炒め <b>小鉢</b> なすの生姜和え <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 小麦、かに	<b>主食</b> <b>主菜</b> 豆腐のかにあんかけ <b>副菜</b> チンゲン菜と豚肉の中華炒め <b>小鉢</b> かぼちゃのいとこ煮 <b>アレルギー</b> 小麦、かに	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.4 g 糖質 26.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> 回鍋肉 <b>副菜</b> 菜の花炒め、もやしのお浸し <b>小鉢</b> わかめときゅうりの酢の物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g
9月23日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 <b>小鉢</b> ブロッコリーのツナ和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> ★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> ハンバーグ&目玉焼き風 <b>小鉢</b> なすとピーマンの炒め物 マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 26.4 g 糖質 23.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> 鶏肉の塩麴焼き <b>副菜</b> ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め <b>小鉢</b> ごぼうサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g
9月24日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらのレモン醤油焼き <b>副菜</b> ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> オクラのサラダ <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.6 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>主食</b> <b>主菜</b> ポークビーンズとオムレツ <b>副菜</b> 小松菜と高野豆腐の炒り煮 <b>小鉢</b> きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g ☆	<b>主食</b> <b>主菜</b> 栗入り筑前煮 <b>副菜</b> 切干大根煮 <b>小鉢</b> ブロッコリーと玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 26.9 g 糖質 21.6 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
9月25日 (土)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たら柚香煮 <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> チキンのハーブ焼き <b>副菜</b> ほうれん草の彩り炒め <b>小鉢</b> 里芋の袖みそ和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> ビーフカレー <b>副菜</b> いんげんと玉子のトマト炒め <b>小鉢</b> コールスローサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
9月26日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>副菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>小鉢</b> スナッペンとうとひじきのごまサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ <b>副菜</b> いんげん炒め、なすの揚げ煮 <b>小鉢</b> きゅうりのツナ和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> <b>主菜</b> 鶏肉の梅だれのせ <b>副菜</b> メンチカツ、切干大根煮 <b>小鉢</b> ほうれん草ともやしの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★9月27日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。★10月3日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風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 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>				
9月27日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの塩焼き <b>副菜</b> 根菜の煮物、彩りひじき煮 <b>小鉢</b> チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	<b>★枝豆と鮭のおこわ(小麦)</b> <b>エネルギー</b> 263 kcal <b>たんぱく質</b> 13.1 g <b>脂質</b> 15.1 g <b>炭水化物</b> 17.1 g <b>糖質</b> 14.9 g <b>食物繊維</b> 2.2 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g <b>えびと野菜の天ぷら</b> <b>ぜんまいの煮物、菜の花の黄金和え</b> <b>もやしサラダ</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 253 kcal <b>たんぱく質</b> 9.2 g <b>脂質</b> 11.3 g <b>炭水化物</b> 28.8 g <b>糖質</b> 23.8 g <b>食物繊維</b> 5.0 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>チーズ入りハンバーグ</b> <b>小松菜とえびの炒り煮</b> <b>大根なます</b> 乳、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 230 kcal <b>たんぱく質</b> 16.7 g <b>脂質</b> 7.7 g <b>炭水化物</b> 22.7 g <b>糖質</b> 19.3 g <b>食物繊維</b> 3.4 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g
9月28日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め <b>小鉢</b> ブロッコリーのからし和え アレルギー 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 244 kcal <b>たんぱく質</b> 16.6 g <b>脂質</b> 11.2 g <b>炭水化物</b> 18.9 g <b>糖質</b> 15.0 g <b>食物繊維</b> 3.9 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>豆腐と野菜の鶏鍋風</b> <b>野菜の煮物</b> <b>明太ポテトサラダ</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 246 kcal <b>たんぱく質</b> 14.4 g <b>脂質</b> 9.4 g <b>炭水化物</b> 25.0 g <b>糖質</b> 20.9 g <b>食物繊維</b> 4.1 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>とんかつ</b> <b>チンゲン菜とえびの炒め物</b> <b>切干大根の梅おかか和え</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 286 kcal <b>たんぱく質</b> 14.4 g <b>脂質</b> 10.9 g <b>炭水化物</b> 31.9 g <b>糖質</b> 29.7 g <b>食物繊維</b> 2.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g
9月29日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> あじの南蛮漬け <b>副菜</b> 肉みそあんかけ豆腐 <b>小鉢</b> 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 285 kcal <b>たんぱく質</b> 17.8 g <b>脂質</b> 14.3 g <b>炭水化物</b> 19.4 g <b>糖質</b> 16.4 g <b>食物繊維</b> 3.0 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>えびしんじょ揚げのきのこあんかけ</b> <b>ブロッコリーとハムのオイスターソース風味</b> <b>春雨サラダ</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 270 kcal <b>たんぱく質</b> 12.7 g <b>脂質</b> 14.5 g <b>炭水化物</b> 23.4 g <b>糖質</b> 18.2 g <b>食物繊維</b> 5.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>鶏肉のチーズクリームソースがけ</b> <b>スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮</b> <b>白菜の彩りサラダ</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 261 kcal <b>たんぱく質</b> 17.0 g <b>脂質</b> 13.4 g <b>炭水化物</b> 17.9 g <b>糖質</b> 15.2 g <b>食物繊維</b> 2.7 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
9月30日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの黄身味噌焼き ☆ <b>副菜</b> ほうれん草ソテー <b>小鉢</b> わかめの酢の物 アレルギー 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 231 kcal <b>たんぱく質</b> 15.2 g <b>脂質</b> 11.5 g <b>炭水化物</b> 16.0 g <b>糖質</b> 11.4 g <b>食物繊維</b> 4.6 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g <b>麻婆豆腐</b> <b>やまいもの炒り煮、小松菜炒め</b> <b>ひじきの梅風味サラダ</b> 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 265 kcal <b>たんぱく質</b> 13.1 g <b>脂質</b> 14.1 g <b>炭水化物</b> 20.4 g <b>糖質</b> 18.0 g <b>食物繊維</b> 2.4 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>鶏肉のトマトソース</b> <b>えび団子、チンゲン菜炒め</b> <b>なすの生姜和え</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 231 kcal <b>たんぱく質</b> 16.4 g <b>脂質</b> 11.5 g <b>炭水化物</b> 15.0 g <b>糖質</b> 11.4 g <b>食物繊維</b> 3.6 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g
10月1日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらのムニエル <b>副菜</b> 小松菜とソーセージの炒め物 <b>小鉢</b> ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 259 kcal <b>たんぱく質</b> 14.9 g <b>脂質</b> 14.4 g <b>炭水化物</b> 17.5 g <b>糖質</b> 14.0 g <b>食物繊維</b> 3.5 g <b>食塩相当量</b> 1.6 g <b>豆腐の五目うま煮</b> <b>里芋のごま煮、もやし炒め</b> <b>ツナコーン春雨サラダ</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 256 kcal <b>たんぱく質</b> 14.5 g <b>脂質</b> 10.2 g <b>炭水化物</b> 27.9 g <b>糖質</b> 24.2 g <b>食物繊維</b> 3.7 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>牛肉の肉じゃが</b> <b>きんぴらごぼう、ほうれん草炒め</b> <b>切干大根の和風マリネ</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 232 kcal <b>たんぱく質</b> 16.7 g <b>脂質</b> 6.1 g <b>炭水化物</b> 28.4 g <b>糖質</b> 23.6 g <b>食物繊維</b> 4.8 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
10月2日 (土)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの味噌煮 <b>副菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>小鉢</b> いんげんのごま和え アレルギー 小麦	<b>エネルギー</b> 285 kcal <b>たんぱく質</b> 15.8 g <b>脂質</b> 16.9 g <b>炭水化物</b> 14.8 g <b>糖質</b> 11.7 g <b>食物繊維</b> 3.1 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>玉子焼きと焼売</b> <b>キャベツの炒め物</b> <b>ひじきとオクラの和え物</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 285 kcal <b>たんぱく質</b> 14.7 g <b>脂質</b> 13.5 g <b>炭水化物</b> 26.5 g <b>糖質</b> 21.8 g <b>食物繊維</b> 4.7 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ</b> <b>切り昆布煮、ブロッコリーの和え物</b> <b>ごぼうサラダ</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 292 kcal <b>たんぱく質</b> 14.5 g <b>脂質</b> 12.4 g <b>炭水化物</b> 29.9 g <b>糖質</b> 23.8 g <b>食物繊維</b> 6.1 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
10月3日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらの西京焼き <b>副菜</b> ぜんまいの煮物 <b>小鉢</b> マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 263 kcal <b>たんぱく質</b> 17.2 g <b>脂質</b> 10.3 g <b>炭水化物</b> 23.5 g <b>糖質</b> 19.2 g <b>食物繊維</b> 4.3 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>★ごまパン(乳・卵・小麦)</b> <b>「メープル風シロップとマーガリン」</b> <b>オムレツのデミソース</b> <b>たらのムニエル</b> <b>きゅうりとコーンのサラダ</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 261 kcal <b>たんぱく質</b> 12.0 g <b>脂質</b> 15.2 g <b>炭水化物</b> 18.9 g <b>糖質</b> 15.5 g <b>食物繊維</b> 3.4 g <b>食塩相当量</b> 1.4 g <b>和風ハンバーグ</b> <b>菜の花とえびの炒め物</b> <b>大根おろし</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 242 kcal <b>たんぱく質</b> 16.5 g <b>脂質</b> 13.7 g <b>炭水化物</b> 13.5 g <b>糖質</b> 8.3 g <b>食物繊維</b> 5.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月7日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★10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。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
10月4日 (月)	<b>主食</b> たらこの柚香煮 <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> チキンのハーブ焼き <b>主菜</b> ほうれん草の彩り炒め <b>副菜</b> 里芋の袖みそ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> ビーフカレー <b>主菜</b> ブロッコリーともやしのコンソメ風味 <b>副菜</b> コールスローサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
10月5日 (火)	<b>主食</b> さけのレモン醤油焼き <b>主菜</b> 挽肉とキャベツの炒め物 <b>副菜</b> ポテトサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>主食</b> 深川風玉子とじ <b>主菜</b> 野菜のコンソメあん <b>副菜</b> 大根サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>主食</b> 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ <b>主菜</b> 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 <b>副菜</b> いんげんのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
10月6日 (水)	<b>主食</b> かじきのしょうが蒸し <b>主菜</b> ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 <b>副菜</b> わかめと蒸し鶏のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 27.9 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> 豆腐ハンバーグのコンソメあん <b>主菜</b> のっぺい煮 <b>副菜</b> もやしときゅうりのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> 牛肉の赤ワイン煮 <b>主菜</b> 小松菜と挽肉の炒め物 <b>副菜</b> 春雨サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
10月7日 (木)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>副菜</b> ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>主食</b> ポークビーンズとオムレツ <b>主菜</b> 小松菜と高野豆腐の炒り煮 <b>副菜</b> きゅうりのしそ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> 筑前煮 <b>主菜</b> 切干大根煮 <b>副菜</b> ブロッコリーと玉子のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.4 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
10月8日 (金)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物、いんげん炒め <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 291 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦、えび	<b>主食</b> ハンバーグ&唐揚げ <b>主菜</b> キャベツとハムの炒め物 <b>副菜</b> 明太ポテトサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 26.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 小麦	<b>主食</b> 豚肉となすのみそ炒め <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> 玉ねぎのおかか和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g
10月9日 (土)	<b>主食</b> さけの柚子胡椒焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> ひじきとオクラの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「あん」とマーガリン <b>副菜</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み <b>小鉢</b> きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	<b>主食</b> 豚肉とキャベツの塩炒め <b>主菜</b> ピリ辛あったか豆腐 <b>副菜</b> チンゲン菜の錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.5 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g
10月10日 (日)	<b>主食</b> めかじきの照り焼きソース <b>主菜</b> 餃子、いんげん炒め <b>副菜</b> 小松菜のお浸し <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>主食</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め <b>主菜</b> スナップエンドウのお浸し、大根のゆずみそあん <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>主食</b> 鶏肉のバーベキュー風味 <b>主菜</b> 五目豆、かぼちゃ煮 <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 30.9 g 糖質 26.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 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	744	820.6	42.6	33.7	66.2	52.7	2083	5.3	1800	370	565	4.4	1408	298	0.40	0.77	10.7	78	198	13.5
2日	748	797.3	44.0	36.3	59.1	47.1	2064	5.2	1674	227	573	3.2	811	139	0.43	0.57	11.4	114	148	12.0
3日	774	847.7	47.4	31.9	69.8	57.9	2239	5.7	1639	280	698	3.9	1227	216	0.38	0.55	8.5	137	193	11.9
4日	746	767.8	52.3	30.3	66.2	54.6	2148	5.5	1686	284	614	4.0	939	208	0.71	0.52	8.9	136	183	11.6
5日	739	803.9	41.7	35.6	63.3	50.6	2219	5.6	1521	267	553	3.3	937	349	0.61	0.57	7.3	128	107	12.7
6日	755	855.8	42.1	34.6	67.7	56.9	2273	5.8	1771	226	566	3.8	1254	268	0.83	0.62	9.4	158	259	10.8
7日	821	935.7	43.1	41.7	63.6	52.8	2317	5.9	1461	200	499	3.3	878	277	7.22	0.53	8.4	139	106	10.8
8日	802	843.1	46.5	36.5	71.1	57.3	2275	5.8	1589	286	598	4.0	833	229	0.80	0.63	9.1	113	142	13.8
9日	805	691.5	46.8	36.5	69.9	58.3	2125	5.4	1687	335	629	3.2	819	186	0.73	0.73	11.9	120	253	11.6
10日	759	805.0	50.4	28.1	73.8	61.0	2012	5.1	1837	312	648	5.1	1456	227	0.68	0.51	8.1	116	295	12.8
11日	734	827.0	43.4	31.0	69.4	57.1	2271	5.8	1674	367	583	3.4	1006	205	0.82	0.56	9.3	154	146	12.3
12日	814	744.4	42.9	38.5	74.5	63.8	2292	5.8	1459	233	542	3.7	1065	234	7.02	0.48	8.1	119	240	10.7
13日	791	907.7	44.9	37.9	65.9	52.5	2137	5.4	1796	356	559	4.0	1407	310	0.70	0.58	6.8	103	130	13.4
14日	756	687.9	45.2	36.1	60.9	49.6	2144	5.4	1486	248	592	3.7	1064	159	0.76	0.58	10.6	73	148	11.3
15日	772	758.0	45.9	33.7	69.7	58.6	1992	5.1	1599	193	569	3.7	841	167	0.89	0.68	12.7	167	222	11.1
16日	813	798.4	44.9	39.5	68.0	53.4	2315	5.9	1690	279	572	4.8	1086	341	1.03	0.63	8.7	155	158	14.6
17日	772	761.3	47.5	36.7	65.2	54.1	2022	5.1	1595	205	621	2.6	711	160	0.47	0.61	9.9	115	143	11.1
18日	771	784.5	43.8	41.1	57.4	45.2	2306	5.9	1594	230	619	4.5	1107	246	0.92	0.64	11.1	135	353	12.2
19日	793	752.0	48.4	39.6	60.1	46.9	2008	5.1	1684	384	633	5.5	1301	279	0.42	0.65	11.6	122	154	13.2
20日	770	831.8	43.3	35.2	70.5	56.3	2252	5.7	1719	359	641	4.9	1056	303	10.37	0.65	12.8	122	149	14.2
21日	784	650.2	39.3	39.7	68.0	56.4	2266	5.8	1393	355	567	4.4	1449	345	0.40	0.54	6.6	75	220	11.6
22日	750	828.6	44.1	30.4	72.0	59.2	2270	5.8	1432	229	488	2.7	823	227	0.84	0.49	8.7	106	111	12.8
23日	858	666.7	45.1	45.9	64.2	51.4	2160	5.5	1612	199	600	3.6	500	250	0.60	0.77	11.5	143	127	12.8
24日	772	732.5	48.5	34.8	61.8	48.5	2236	5.7	1802	317	652	5.4	1140	133	0.53	0.74	13.1	80	259	13.3
25日	775	821.0	45.3	31.1	76.5	64.3	2299	5.8	1957	193	636	3.9	1405	238	0.49	0.64	11.2	158	152	12.2
26日	768	1021.9	47.0	38.9	54.0	42.0	2297	5.8	1609	275	577	4.4	1002	175	0.57	0.59	10.7	64	136	12.0
27日	746	698.9	39.0	34.1	68.6	58.0	1999	5.1	1516	286	546	4.0	1213	158	0.56	0.55	9.2	95	145	10.6
28日	776	1004.3	45.4	31.5	75.8	65.6	2281	5.8	1683	224	548	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
29日	816	823.2	47.5	42.2	60.7	49.8	2277	5.8	1585	298	567	3.8	1197	305	0.44	0.65	10.0	120	134	10.9
30日	727	698.6	44.7	37.1	51.4	40.8	2181	5.5	1477	230	531	3.2	924	259	0.47	0.53	9.9	88	150	10.6
平均	775	801.6	45.0	35.7	66.9	54.7	2189	5.6	1642	276	589	3.9	1056	232	1.45	0.60	9.8	119	178	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
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
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
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
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
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(メープル風シ ロップとマーガリン)	234	16.2	4.4	8.5	35.1	34.0	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	185	16.1	3.2	7.8	25.3	24.3	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0