














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	273 kcal	263 kcal	258 kcal
	たんぱく質	10.1 g	11.2 g	13.3 g
	脂質	19.9 g	16.7 g	12.8 g
	炭水化物	12.9 g	17.2 g	22.3 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 155 mg	リン 204 mg	リン 177 mg
		476 mg	430 mg	515 mg
2日 (日)	エネルギー	306 kcal	252 kcal	247 kcal
	たんぱく質	12.2 g	9.3 g	10.3 g
	脂質	14.2 g	16.6 g	12.8 g
	炭水化物	31.4 g	14.8 g	22.3 g
	食塩相当量	1.7 g	2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 165 mg	リン 122 mg	リン 142 mg
		437 mg	385 mg	555 mg

★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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。





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		236 kcal	269 kcal
	たんぱく質	赤魚の七味焼き	11.9 g	12.5 g
	脂質	青菜入り切干大根煮	11.4 g	11.9 g
	炭水化物	ブロッコリーのわさびマヨ和え	20.3 g	26.8 g
	食塩相当量		1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 181 mg	リン 155 mg	リン 142 mg
		584 mg	472 mg	428 mg
4日 (火)	エネルギー		249 kcal	263 kcal
	たんぱく質	さけの味噌漬け焼き	10.4 g	12.4 g
	脂質	春雨の炒め物	12.9 g	14.1 g
	炭水化物	わかめの和え物	20.1 g	21.0 g
	食塩相当量		1.7 g	1.9 g
	カリウム	リン 169 mg	リン 103 mg	リン 143 mg
		420 mg	481 mg	436 mg
5日 (水)	エネルギー		263 kcal	268 kcal
	たんぱく質	たらの煮付け	12.9 g	9.6 g
	脂質	キャベツと豚肉の炒め物	13.2 g	14.5 g
	炭水化物	かぼちゃとさつまいものサラダ	23.3 g	25.0 g
	食塩相当量		1.7 g	2.0 g
	カリウム	リン 193 mg	リン 174 mg	リン 148 mg
		636 mg	462 mg	392 mg
6日 (木)	エネルギー		305 kcal	271 kcal
	たんぱく質	さわらの西京焼き	13.0 g	12.0 g
	脂質	ぜんまいの炒り煮	17.5 g	14.0 g
	炭水化物	明太ポテトサラダ	23.5 g	23.7 g
	食塩相当量		1.6 g	1.5 g
	カリウム	リン 168 mg	リン 211 mg	リン 123 mg
		584 mg	533 mg	330 mg
7日 (金)	エネルギー		268 kcal	262 kcal
	たんぱく質	かじきのしょうが蒸し	12.6 g	9.1 g
	脂質	ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮	12.2 g	14.7 g
	炭水化物	玉ねぎとわかめのサラダ	26.6 g	23.1 g
	食塩相当量		1.9 g	2.0 g
	カリウム	リン 194 mg	リン 169 mg	リン 150 mg
		559 mg	463 mg	444 mg
8日 (土)	エネルギー		291 kcal	222 kcal
	たんぱく質	赤魚の粕漬け焼き	12.0 g	11.4 g
	脂質	キャベツのオイスターソース炒め	17.0 g	11.7 g
	炭水化物	マカロニサラダ	22.0 g	16.9 g
	食塩相当量		1.8 g	1.9 g
	カリウム	リン 155 mg	リン 156 mg	リン 161 mg
		377 mg	459 mg	482 mg
9日 (日)	エネルギー		287 kcal	260 kcal
	たんぱく質	さばの味噌煮	13.6 g	11.2 g
	脂質	白菜の彩り炒め	17.8 g	15.9 g
	炭水化物	いんげんのごま和え	15.4 g	18.1 g
	食塩相当量		2.0 g	1.6 g
	カリウム	リン 200 mg	リン 162 mg	リン 170 mg
		599 mg	380 mg	449 mg

☆ 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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」は選べません。





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 食塩相当量 カリウム	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え リン 202 mg	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g 2.0 g 579 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物 リン 121 mg	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g 451 mg	鶏肉の梅だれのせ  メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 リン 139 mg	283 kcal 11.4 g 15.5 g 22.8 g 1.8 g 366 mg
11日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ リン 203 mg	230 kcal 11.3 g 10.0 g 23.9 g 1.9 g 505 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物 リン 124 mg	280 kcal 12.6 g 16.3 g 21.4 g 1.8 g 354 mg	豚肉と彩り野菜のカレー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ リン 151 mg	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g 2.0 g 556 mg
12日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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 リン 156 mg	228 kcal 10.2 g 13.3 g 16.0 g 1.9 g 533 mg	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ リン 121 mg	268 kcal 7.7 g 13.3 g 29.5 g 1.7 g 443 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 春雨サラダ リン 240 mg	298 kcal 14.6 g 16.9 g 20.9 g 2.0 g 512 mg
13日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え リン 172 mg	313 kcal 12.6 g 14.2 g 32.2 g 1.4 g 631 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ リン 174 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g 370 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル リン 141 mg	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g 1.9 g 423 mg
14日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚のレモン醤油焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 160 mg	212 kcal 12.3 g 8.9 g 21.4 g 1.6 g 484 mg	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 リン 169 mg	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g 431 mg	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のサラダ リン 165 mg	302 kcal 10.9 g 16.2 g 28.5 g 2.0 g 554 mg
15日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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 リン 200 mg	274 kcal 13.2 g 13.2 g 26.2 g 1.7 g 491 mg	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜のサラダ リン 146 mg	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g 388 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め コールスローサラダ リン 152 mg	326 kcal 10.9 g 20.2 g 25.1 g 2.0 g 488 mg
16日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 リン 179 mg	256 kcal 11.3 g 13.5 g 21.3 g 1.7 g 438 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ リン 127 mg	258 kcal 10.1 g 16.4 g 16.2 g 1.8 g 438 mg	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラのサラダ リン 163 mg	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g 2.0 g 575 mg







★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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「枝豆と鮭のおこわ」「ごまパン」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ	243 kcal 10.7 g 11.1 g 25.0 g 1.8 g リン 95 mg	★ 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、さつまいも煮 もやしサラダ	244 kcal 11.7 g 11.0 g 25.5 g 1.4 g リン 140 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	332 kcal 10.5 g 23.2 g 20.1 g 1.8 g リン 165 mg
18日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かじきのごまだれ コーンコロケ きゅうりの和え物	270 kcal 12.5 g 14.9 g 22.2 g 1.8 g リン 186 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g 2.0 g リン 120 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g 1.8 g リン 147 mg
19日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	あじの南蛮漬け ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	278 kcal 13.0 g 14.0 g 23.3 g 2.0 g リン 183 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g 1.9 g リン 114 mg	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	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g リン 141 mg
20日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g 1.8 g リン 203 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.6 g リン 129 mg	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	258 kcal 12.6 g 14.9 g 19.0 g 2.0 g リン 150 mg
21日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g リン 186 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.3 g 1.9 g リン 183 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g 1.8 g リン 148 mg
22日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	★ ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g リン 165 mg	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め 春雨サラダ	257 kcal 11.6 g 12.2 g 26.0 g 1.8 g リン 138 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め ナムル	335 kcal 10.3 g 19.3 g 29.3 g 2.0 g リン 152 mg
23日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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	280 kcal 12.8 g 17.4 g 16.5 g 1.9 g リン 164 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g リン 122 mg	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	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g 1.6 g リン 143 mg

☆ 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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ミルクパン」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	さけの塩焼きと玉子焼き 挽肉入りビーフン炒め オクラのサラダ	249 kcal 13.3 g 13.9 g 16.6 g 1.7 g リン 210 mg	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め アスパラともやしのサラダ	257 kcal 11.3 g 14.5 g 20.6 g 1.9 g リン 178 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g 1.8 g リン 129 mg
25日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらのレモン醤油焼き ナポリタン キャベツサラダ	275 kcal 11.7 g 15.6 g 20.5 g 1.2 g リン 176 mg	オムレツのデミソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	230 kcal 7.2 g 13.8 g 20.3 g 1.3 g リン 128 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g 2.0 g リン 163 mg
26日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え 春雨の明太マヨサラダ	232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g 1.6 g リン 197 mg	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 もやしときゅうりのサラダ	249 kcal 12.2 g 11.9 g 21.7 g 2.0 g リン 201 mg	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	335 kcal 11.5 g 22.3 g 20.6 g 1.9 g リン 157 mg
27日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	254 kcal 13.7 g 14.3 g 17.2 g 1.7 g リン 164 mg	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え	238 kcal 11.6 g 13.2 g 16.9 g 1.9 g リン 182 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g 1.9 g リン 118 mg
28日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーの和え物	283 kcal 12.2 g 17.0 g 18.7 g 1.9 g リン 187 mg	★ 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、ビーフン炒め コールスローサラダ	327 kcal 10.6 g 21.0 g 23.5 g 1.6 g リン 136 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	280 kcal 10.5 g 16.0 g 23.2 g 1.7 g リン 171 mg
29日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚マヨサラダ	230 kcal 11.3 g 10.8 g 20.7 g 1.8 g リン 160 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根の和風サラダ	308 kcal 12.8 g 19.0 g 20.9 g 2.0 g リン 173 mg	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 いんげんのからし和え	271 kcal 10.8 g 15.4 g 21.3 g 1.9 g リン 159 mg
30日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g 1.6 g リン 223 mg	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g 1.7 g リン 162 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	316 kcal 9.2 g 17.7 g 30.2 g 1.6 g リン 129 mg

★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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「生姜ご飯」は選べません。

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	252 kcal	254 kcal	286 kcal
	たんぱく質	12.8 g	11.2 g	11.0 g
	脂質	14.0 g	10.9 g	19.8 g
	炭水化物	17.2 g	25.7 g	16.8 g
	食塩相当量	1.6 g	2.0 g	1.8 g
	カリウム	リン 165 mg	リン 130 mg	リン 158 mg
2日 (火)	エネルギー	251 kcal	260 kcal	315 kcal
	たんぱく質	12.4 g	11.8 g	8.5 g
	脂質	15.1 g	14.8 g	19.9 g
	炭水化物	16.2 g	19.2 g	23.9 g
	食塩相当量	1.6 g	1.7 g	2.0 g
	カリウム	リン 180 mg	リン 181 mg	リン 135 mg
3日 (水)	エネルギー	255 kcal	289 kcal	250 kcal
	たんぱく質	11.7 g	11.3 g	12.0 g
	脂質	10.3 g	17.3 g	13.5 g
	炭水化物	27.7 g	23.8 g	20.3 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 183 mg	リン 165 mg
4日 (木)	エネルギー	250 kcal	273 kcal	318 kcal
	たんぱく質	11.9 g	11.3 g	10.9 g
	脂質	13.0 g	15.9 g	19.9 g
	炭水化物	19.6 g	21.0 g	22.5 g
	食塩相当量	1.6 g	1.6 g	1.9 g
	カリウム	リン 184 mg	リン 147 mg	リン 158 mg
5日 (金)	エネルギー	238 kcal	247 kcal	320 kcal
	たんぱく質	10.3 g	11.3 g	10.1 g
	脂質	9.7 g	8.5 g	20.5 g
	炭水化物	25.9 g	31.5 g	21.2 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 143 mg	リン 93 mg	リン 147 mg
6日 (土)	エネルギー	280 kcal	308 kcal	262 kcal
	たんぱく質	14.1 g	11.3 g	10.1 g
	脂質	15.1 g	19.8 g	12.4 g
	炭水化物	19.9 g	21.1 g	26.0 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	1.6 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 129 mg	リン 134 mg
7日 (日)	エネルギー	273 kcal	263 kcal	258 kcal
	たんぱく質	10.1 g	11.2 g	13.3 g
	脂質	19.9 g	16.7 g	12.8 g
	炭水化物	12.9 g	17.2 g	22.3 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 155 mg	リン 204 mg	リン 177 mg

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	803	693.8	35.3	42.8	67.4	54.5	1998	5.1	1471	366	529	3.9	1366	320	0.66	0.50	7.3	90	89	12.9
2日	845	813.1	32.3	47.6	69.5	56.7	2247	5.7	1466	386	513	5.1	1499	360	0.43	0.57	7.7	126	171	12.8
3日	785	903.4	34.9	40.3	68.6	59.9	2073	5.3	1311	242	464	3.2	1093	242	0.26	0.31	3.9	92	61	8.7
4日	828	868.8	35.6	51.1	53.3	40.4	2154	5.5	1428	318	532	5.7	1158	308	0.71	0.78	8.1	172	231	12.9
5日	784	948.9	35.3	44.1	61.9	46.9	2236	5.7	1453	248	489	4.0	966	312	0.50	0.61	8.0	155	134	15.0
6日	788	844.8	34.9	39.6	73.5	60.4	2222	5.6	1415	283	478	3.4	947	322	0.66	0.49	6.5	124	75	13.1
7日	794	723.7	32.5	43.5	66.4	54.6	2211	5.6	1488	321	517	4.7	1252	321	0.47	0.52	7.0	114	101	11.8
8日	824	603.6	33.3	40.4	80.0	69.4	2092	5.3	1424	323	487	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
9日	837	816.5	35.1	45.6	70.6	56.6	2163	5.5	1482	384	495	4.9	1260	298	0.57	0.45	6.8	117	86	14.0
10日	846	945.1	34.1	49.6	67.3	57.0	2191	5.6	1367	258	498	5.4	1073	202	0.36	0.46	5.5	122	242	10.3
11日	794	673.6	33.2	40.4	71.2	60.6	2194	5.6	1451	254	469	3.0	1166	316	0.31	0.44	6.0	73	55	10.6
12日	795	735.5	34.6	40.6	73.3	59.5	2097	5.3	1394	236	415	3.2	1012	331	0.54	0.53	6.8	131	108	13.8
13日	808	785.9	34.6	40.6	76.2	63.8	2205	5.6	1412	228	460	2.7	916	182	0.49	0.42	8.6	138	116	12.4
14日	828	709.7	34.0	48.0	64.3	53.4	2265	5.8	1447	268	438	2.8	1192	317	0.35	0.58	7.1	113	130	10.9
15日	784	700.4	35.4	42.2	65.1	54.8	2095	5.3	1367	291	482	3.7	783	213	0.51	0.48	7.4	143	92	10.3
16日	788	768.8	34.2	42.8	68.0	55.1	2187	5.6	1463	323	517	4.8	898	312	0.39	0.60	9.1	162	88	12.9
17日	857	764.0	34.2	46.1	74.4	63.7	2085	5.3	1412	206	497	3.0	1276	123	0.39	0.49	4.7	163	83	10.7
18日	830	844.0	33.6	45.7	68.3	57.6	2133	5.4	1370	180	429	3.1	738	258	0.36	0.55	8.4	124	116	10.7
19日	791	718.7	35.3	43.9	62.1	51.2	2108	5.4	1120	319	517	4.4	1074	240	0.36	0.49	6.8	80	135	10.9
20日	795	769.7	31.8	39.8	74.3	64.1	2136	5.4	1486	318	499	3.1	943	173	0.62	0.62	8.5	168	161	10.2
21日	816	777.4	34.9	46.2	61.2	48.6	2145	5.4	1481	268	555	3.4	1033	317	0.57	0.47	5.9	121	174	12.6
22日	794	775.4	34.0	43.7	62.4	51.0	2141	5.4	1449	268	464	4.0	1411	248	0.45	0.44	5.9	103	187	11.4
23日	835	646.2	33.0	49.8	61.6	49.2	1998	5.1	1360	254	484	3.9	830	331	0.51	0.65	8.4	131	96	12.4
24日	809	832.6	34.9	45.2	62.9	50.4	2232	5.7	1489	267	492	3.5	911	306	0.45	0.46	6.4	122	149	12.5
25日	816	673.7	33.4	43.8	70.6	58.1	1804	4.6	1467	291	515	5.2	1377	344	0.64	0.57	7.9	152	187	12.5
26日	792	814.2	35.0	44.7	59.7	47.8	2138	5.4	1394	199	453	2.2	818	157	0.40	0.50	8.5	83	122	11.9
27日	820	708.2	32.6	49.8	58.7	45.8	2014	5.1	1389	388	495	5.9	1129	376	0.41	0.60	8.4	117	77	12.9
28日	794	701.4	35.0	41.1	71.8	59.0	2165	5.5	1452	216	534	3.6	1242	234	0.47	0.62	7.0	156	254	12.8
29日	805	824.7	31.7	38.7	78.6	65.8	2240	5.7	1323	258	383	3.8	1268	208	0.23	0.38	5.5	110	83	12.8
30日	841	832.5	34.1	48.8	63.1	50.6	1996	5.1	1455	231	489	2.2	622	212	0.57	0.46	9.2	125	101	12.5
平均	811	773.9	34.1	44.2	67.5	55.6	2132	5.4	1416	280	486	3.8	1068	268	0.48	0.52	7.2	125	129	12.0

※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(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
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&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&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&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