












★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。
 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 
8月1日 (木)	エネルギー	255 kcal	238 kcal	302 kcal
	たんぱく質	13.7 g	11.6 g	8.7 g
	脂質	14.3 g	13.2 g	16.2 g
	炭水化物	17.3 g	16.9 g	28.3 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	1.9 g
	カリウム	リン 164 mg	リン 181 mg	リン 118 mg
		471 mg	522 mg	460 mg
2日 (金)	エネルギー	293 kcal	221 kcal	278 kcal
	たんぱく質	13.0 g	8.0 g	11.7 g
	脂質	16.2 g	11.7 g	12.5 g
	炭水化物	22.2 g	21.8 g	27.8 g
	食塩相当量	1.8 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 153 mg	リン 163 mg
		464 mg	433 mg	586 mg
3日 (土)	エネルギー	283 kcal	327 kcal	280 kcal
	たんぱく質	12.2 g	10.7 g	10.5 g
	脂質	17.0 g	20.9 g	16.0 g
	炭水化物	18.7 g	23.8 g	23.2 g
	食塩相当量	1.9 g	1.6 g	1.7 g
	カリウム	リン 187 mg	リン 136 mg	リン 171 mg
		505 mg	427 mg	482 mg
4日 (日)	エネルギー	230 kcal	308 kcal	271 kcal
	たんぱく質	11.4 g	12.8 g	10.8 g
	脂質	10.8 g	19.0 g	15.4 g
	炭水化物	20.9 g	20.9 g	21.3 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 160 mg	リン 173 mg	リン 159 mg
		520 mg	440 mg	531 mg





★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。
 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 
5日 (月)	エネルギー		274 kcal	251 kcal
	たんぱく質	さけのみそ照り焼き	13.6 g	10.7 g
6日 (火)	脂質	菜の花炒め	16.1 g	12.3 g
	炭水化物	きゅうりのサラダ	17.7 g	23.5 g
7日 (水)	食塩相当量		1.6 g	1.7 g
	カリウム	リン 223 mg	506 mg	リン 161 mg
8日 (木)	エネルギー		252 kcal	254 kcal
	たんぱく質	鱈ホッケの塩焼き	12.8 g	11.2 g
9日 (金)	脂質	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	14.0 g	10.9 g
	炭水化物	いんげんのサラダ	17.2 g	25.7 g
10日 (土)	食塩相当量		1.6 g	2.0 g
	カリウム	リン 165 mg	500 mg	リン 130 mg
11日 (日)	エネルギー		251 kcal	260 kcal
	たんぱく質	さばのしょうが焼き	12.4 g	11.8 g
5日 (月)	脂質	チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物	15.1 g	14.8 g
	炭水化物	ブロッコリーサラダ	16.2 g	19.3 g
6日 (火)	食塩相当量		1.6 g	1.7 g
	カリウム	リン 179 mg	516 mg	リン 181 mg
7日 (水)	エネルギー		255 kcal	289 kcal
	たんぱく質	たらの柚香煮	11.7 g	11.3 g
8日 (木)	脂質	男爵コロッケ	10.3 g	17.3 g
	炭水化物	マカロニサラダ	27.7 g	23.9 g
9日 (金)	食塩相当量		2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 186 mg	458 mg	リン 183 mg
10日 (土)	エネルギー		250 kcal	273 kcal
	たんぱく質	さけの柚子胡椒焼き	11.9 g	11.3 g
11日 (日)	脂質	コーンコロッケ	13.0 g	15.9 g
	炭水化物	ひじきとオクラの和え物	19.6 g	21.0 g
5日 (月)	食塩相当量		1.6 g	1.6 g
	カリウム	リン 184 mg	410 mg	リン 147 mg
6日 (火)	エネルギー		238 kcal	247 kcal
	たんぱく質	赤魚の照り焼き	10.3 g	11.3 g
7日 (水)	脂質	切り昆布の煮物、野菜炒め	9.7 g	8.5 g
	炭水化物	春雨の明太マヨサラダ	25.9 g	31.5 g
8日 (木)	食塩相当量		2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 143 mg	472 mg	リン 93 mg
9日 (金)	エネルギー		280 kcal	313 kcal
	たんぱく質	★生姜ご飯(150g)	14.1 g	11.0 g
10日 (土)	脂質	さわらの粕漬け焼き	15.1 g	19.6 g
	炭水化物	ぜんまいの煮物	19.9 g	23.0 g
11日 (日)	食塩相当量		1.6 g	1.9 g
	カリウム	リン 186 mg	527 mg	リン 168 mg
5日 (月)	エネルギー		251 kcal	316 kcal
	たんぱく質	オムレツの彩リミートソース	10.7 g	9.2 g
6日 (火)	脂質	春雨の炒め物	12.3 g	17.6 g
	炭水化物	チンゲン菜の和え物	23.5 g	30.4 g
7日 (水)	食塩相当量		1.7 g	1.6 g
	カリウム	リン 223 mg	506 mg	リン 129 mg
8日 (木)	エネルギー		254 kcal	286 kcal
	たんぱく質	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め	11.2 g	11.0 g
9日 (金)	脂質	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮	10.9 g	19.8 g
	炭水化物	わかめの和え物	25.7 g	16.8 g
10日 (土)	食塩相当量		2.0 g	2.0 g
	カリウム	リン 158 mg	416 mg	リン 158 mg
11日 (日)	エネルギー		260 kcal	315 kcal
	たんぱく質	ビーフカレー	11.8 g	8.5 g
5日 (月)	脂質	キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく	14.8 g	19.8 g
	炭水化物	小松菜のごま和え	19.3 g	24.1 g
6日 (火)	食塩相当量		1.7 g	2.0 g
	カリウム	リン 135 mg	435 mg	リン 135 mg
7日 (水)	エネルギー		289 kcal	250 kcal
	たんぱく質	チキンのハーブ焼き	11.3 g	12.0 g
8日 (木)	脂質	ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	17.3 g	13.5 g
	炭水化物	オクラのサラダ	23.9 g	20.3 g
9日 (金)	食塩相当量		1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 165 mg	459 mg	リン 165 mg
10日 (土)	エネルギー		273 kcal	327 kcal
	たんぱく質	豚肉の生姜炒め	11.3 g	11.2 g
11日 (日)	脂質	大根の肉みそあんかけ	15.9 g	20.7 g
	炭水化物	いんげんのごま和え	21.0 g	23.0 g
5日 (月)	食塩相当量		1.6 g	1.9 g
	カリウム	リン 150 mg	448 mg	リン 150 mg
6日 (火)	エネルギー		247 kcal	320 kcal
	たんぱく質	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	11.3 g	10.1 g
7日 (水)	脂質	大根のゆずみそあん、小松菜炒め	8.5 g	20.4 g
	炭水化物	わかめのマリネサラダ	31.5 g	21.4 g
8日 (木)	食塩相当量		1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 147 mg	415 mg	リン 147 mg
9日 (金)	エネルギー		313 kcal	262 kcal
	たんぱく質	筑前煮	11.0 g	10.1 g
10日 (土)	脂質	ビーフン炒め	19.6 g	12.4 g
	炭水化物	ひじきの和風サラダ	23.0 g	26.0 g
11日 (日)	食塩相当量		1.9 g	1.6 g
	カリウム	リン 134 mg	446 mg	リン 134 mg








☆ はおすすめメニューです。★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。
 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 	
12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	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	273 kcal 10.1 g 19.8 g 13.1 g 1.8 g リン 156 mg	263 kcal 11.2 g 16.7 g 17.2 g 1.8 g リン 204 mg	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g 2.0 g リン 177 mg	476 mg リン 430 mg
13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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	306 kcal 12.2 g 14.2 g 31.4 g 1.7 g リン 165 mg	292 kcal 12.7 g 17.5 g 18.3 g 2.0 g リン 167 mg	248 kcal 10.4 g 12.8 g 22.3 g 1.9 g リン 140 mg	437 mg リン 499 mg
14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	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	236 kcal 11.9 g 11.4 g 20.3 g 1.8 g リン 181 mg	269 kcal 12.5 g 11.9 g 26.9 g 2.0 g リン 155 mg	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g 1.7 g リン 142 mg	584 mg リン 471 mg
15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	さけの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 わかめとじゃこの和え物	245 kcal 10.7 g 12.5 g 19.5 g 1.5 g リン 178 mg	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g 1.9 g リン 103 mg	281 kcal 11.2 g 15.1 g 25.3 g 1.5 g リン 143 mg	411 mg リン 481 mg
16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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	305 kcal 13.0 g 17.5 g 23.5 g 1.6 g リン 168 mg	★ 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	246 kcal 9.6 g 13.7 g 21.3 g 1.9 g リン 116 mg	584 mg リン 533 mg
17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	たらの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	263 kcal 12.9 g 13.2 g 23.3 g 1.7 g リン 193 mg	270 kcal 9.7 g 14.4 g 25.3 g 2.1 g リン 172 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g 1.7 g リン 148 mg	642 mg リン 440 mg
18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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮 玉ねぎとわかめのサラダ	268 kcal 12.6 g 12.2 g 26.6 g 1.9 g リン 194 mg	262 kcal 9.1 g 14.7 g 23.1 g 2.0 g リン 169 mg	316 kcal 10.6 g 20.7 g 20.1 g 1.8 g リン 150 mg	559 mg リン 463 mg





★8月23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 	
19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	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ リン 156 mg	291 kcal 12.0 g 16.9 g 22.2 g 1.8 g 377 mg リン 156 mg	222 kcal 11.4 g 11.7 g 16.9 g 1.9 g 459 mg リン 161 mg	284 kcal 10.3 g 12.1 g 32.8 g 1.8 g 488 mg
20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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 200 mg	287 kcal 13.6 g 17.8 g 15.4 g 2.0 g 599 mg リン 163 mg	260 kcal 11.2 g 15.8 g 18.3 g 1.6 g 380 mg リン 137 mg	285 kcal 10.5 g 16.9 g 20.8 g 1.5 g 462 mg
21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 リン 121 mg	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g 451 mg リン 139 mg	283 kcal 11.4 g 15.5 g 22.9 g 1.8 g 366 mg
22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	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 509 mg リン 124 mg	281 kcal 12.6 g 16.2 g 21.6 g 1.8 g 354 mg リン 151 mg	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g 2.0 g 556 mg
23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	★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 リン 174 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g 370 mg リン 141 mg	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.9 g 1.9 g 422 mg
24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	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 538 mg リン 121 mg	268 kcal 7.6 g 13.3 g 29.5 g 1.7 g 448 mg リン 231 mg	287 kcal 14.3 g 15.9 g 21.1 g 2.0 g 520 mg
25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	赤魚の西京焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 160 mg	226 kcal 12.7 g 9.2 g 23.9 g 1.7 g 488 mg リン 168 mg	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g 434 mg リン 166 mg	303 kcal 10.9 g 16.1 g 28.8 g 2.0 g 554 mg

☆ はおすすめメニューです。★8月29日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ(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「枝豆ごぼうおこわ」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 			
26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
27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	256 kcal 11.3 g 13.5 g 21.3 g 1.7 g リン 179 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	259 kcal 10.1 g 16.3 g 16.5 g 1.8 g リン 128 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	287 kcal 10.5 g 10.5 g 36.7 g 2.1 g リン 163 mg
28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	252 kcal 13.8 g 12.5 g 21.9 g 1.6 g リン 204 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	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g リン 146 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め コールスローサラダ	326 kcal 10.9 g 20.3 g 25.1 g 2.0 g リン 152 mg
29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	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、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
30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	あじの南蛮漬け  胡麻みょうがやっこ 小松菜サラダ	232 kcal 13.6 g 11.5 g 18.2 g 1.9 g リン 172 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
31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	さけの照り焼き  根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.8 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	240 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.8 g リン 131 mg	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	324 kcal 11.8 g 17.4 g 28.5 g 2.0 g リン 135 mg
9月1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 24.4 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

★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。
 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」「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 
2日 (月)	エネルギー	★ごまパン(あんとマーガリン)	261 kcal	257 kcal
	たんぱく質	たらのムニエル	10.4 g	11.6 g
	脂質	ナポリタン	13.5 g	12.2 g
	炭水化物	ひじきの和風サラダ	24.0 g	26.0 g
	食塩相当量	1.6 g	1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 165 mg	リン 138 mg	リン 152 mg
		460 mg	409 mg	580 mg
3日 (火)	エネルギー	280 kcal	281 kcal	269 kcal
	たんぱく質	さばの白みそ煮	12.8 g	10.3 g
	脂質	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	17.4 g	17.1 g
	炭水化物	きゅうりの和え物	16.5 g	20.0 g
	食塩相当量	1.9 g	1.9 g	1.6 g
	カリウム	リン 164 mg	リン 122 mg	リン 143 mg
		451 mg	452 mg	467 mg
4日 (水)	エネルギー	249 kcal	257 kcal	285 kcal
	たんぱく質	さけの塩焼きと玉子焼き	13.3 g	11.3 g
	脂質	挽肉入りビーフン炒め	13.9 g	14.5 g
	炭水化物	オクラのサラダ	16.6 g	20.6 g
	食塩相当量	1.7 g	1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 210 mg	リン 178 mg	リン 129 mg
		467 mg	246 mg	410 mg
5日 (木)	エネルギー	270 kcal	236 kcal	289 kcal
	たんぱく質	かじきのごまだれ	12.5 g	12.4 g
	脂質	コーンコロケ	14.9 g	10.8 g
	炭水化物	きゅうりの和え物	22.2 g	22.5 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.8 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 120 mg	リン 147 mg
		500 mg	373 mg	441 mg
6日 (金)	エネルギー	255 kcal	238 kcal	302 kcal
	たんぱく質	赤魚のみそ漬け焼き	13.7 g	11.6 g
	脂質	ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮	14.3 g	13.2 g
	炭水化物	小松菜サラダ	17.3 g	16.9 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	1.9 g
	カリウム	リン 164 mg	リン 181 mg	リン 118 mg
		471 mg	522 mg	460 mg
7日 (土)	エネルギー	211 kcal	249 kcal	336 kcal
	たんぱく質	たらの柚子胡椒南蛮漬け	11.6 g	12.1 g
	脂質	オクラと湯葉のジュレがけ	6.8 g	11.9 g
	炭水化物	3種野菜の冷たい煮物	25.1 g	21.7 g
	食塩相当量	1.9 g	2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 189 mg	リン 201 mg	リン 157 mg
		522 mg	514 mg	412 mg
8日 (日)	エネルギー	283 kcal	327 kcal	280 kcal
	たんぱく質	さばの照り焼き	12.2 g	10.7 g
	脂質	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	17.0 g	20.9 g
	炭水化物	ブロッコリーの和え物	18.7 g	23.8 g
	食塩相当量	1.9 g	1.6 g	1.7 g
	カリウム	リン 187 mg	リン 136 mg	リン 171 mg
		505 mg	427 mg	482 mg

特殊食品デザート 一覧表

1日のエネルギー指示量が1800kcalの方向けです。

8月1日	木	ムース(バナナ味)
8月2日	金	ゼリー(ウメ)
8月3日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
8月4日	日	ゼリー(メロン)
8月5日	月	ムース(いちごミルク味)
8月6日	火	ゼリー(モモ)
8月7日	水	ゼリー(ブルーベリー)
8月8日	木	ゼリー(オレンジ)
8月9日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
8月10日	土	ムース(バナナ味)
8月11日	日	ゼリー(ウメ)
8月12日	月	ゼリー(メロン)
8月13日	火	ムース(いちごミルク味)

8月14日	水	ゼリー(モモ)
8月15日	木	ゼリー(ブルーベリー)
8月16日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
8月17日	土	ゼリー(オレンジ)
8月18日	日	ムース(バナナ味)
8月19日	月	ゼリー(ウメ)
8月20日	火	ゼリー(メロン)
8月21日	水	ムース(いちごミルク味)
8月22日	木	ゼリー(モモ)
8月23日	金	ゼリー(ブルーベリー)
8月24日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
8月25日	日	ゼリー(オレンジ)
8月26日	月	ムース(バナナ味)

8月27日	火	ゼリー(ウメ)
8月28日	水	ゼリー(メロン)
8月29日	木	ムース(いちごミルク味)
8月30日	金	ゼリー(モモ)
8月31日	土	ゼリー(ブルーベリー)
9月1日	日	ゼリー(オレンジ)
9月2日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
9月3日	火	ムース(バナナ味)
9月4日	水	ゼリー(ウメ)
9月5日	木	ゼリー(メロン)
9月6日	金	ムース(いちごミルク味)
9月7日	土	ゼリー(モモ)
9月8日	日	ゼリー(アップルとぶどう)

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ゼリー(アップルとぶどう)	150	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)							2~8	1~3
ゼリー(ウメ)							0~5	0~3
ゼリー(モモ)							1~7	0~3
ゼリー(ブルーベリー)							2~6	0~3
ゼリー(メロン)							4~11	1~3
ムース(いちごミルク味)	160	0.2	8.0	21.8	20	0.05	17	10
ムース(バナナ味)								

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	795	774.7	34.0	43.7	62.5	51.1	2140	5.4	1453	263	463	3.8	1339	170	0.44	0.42	5.8	98	187	11.4
2日	792	757.5	32.7	40.4	71.8	61.5	2182	5.5	1483	319	502	3.2	884	173	0.64	0.61	8.5	156	164	10.3
3日	890	662.0	33.4	53.9	65.7	53.0	2049	5.2	1414	250	494	3.7	782	225	0.51	0.63	8.4	131	96	12.7
4日	809	832.4	35.0	45.2	63.1	50.6	2232	5.7	1491	262	492	3.4	890	234	0.44	0.44	6.3	118	149	12.5
5日	841	674.1	33.5	46.0	71.6	59.1	1917	4.9	1463	287	513	5.0	1322	265	0.63	0.56	7.7	147	187	12.5
6日	792	815.3	35.0	44.7	59.7	47.9	2214	5.6	1396	198	453	2.2	816	156	0.39	0.50	8.5	83	122	11.8
7日	826	708.6	32.7	49.7	59.6	46.7	2094	5.3	1395	376	495	5.4	1074	184	0.38	0.55	8.0	105	77	12.9
8日	794	701.4	35.0	41.1	71.9	59.1	2165	5.5	1452	213	534	3.5	1242	186	0.47	0.61	6.8	153	254	12.8
9日	850	834.4	34.4	49.6	63.6	51.7	2021	5.1	1398	233	481	2.2	756	208	0.56	0.42	9.3	106	106	11.9
10日	805	824.0	31.7	38.6	78.8	66.0	2239	5.7	1328	250	383	3.6	1192	102	0.21	0.36	5.3	104	83	12.8
11日	855	752.2	35.2	47.1	68.9	54.3	1995	5.1	1441	236	488	3.7	1137	111	0.43	0.62	9.6	68	231	14.6
12日	794	765.7	34.6	49.3	52.6	42.0	2203	5.6	1425	230	537	4.2	934	135	0.84	0.82	8.3	129	379	10.6
13日	846	747.9	35.3	44.5	72.0	61.1	2218	5.6	1481	217	472	3.1	737	183	0.60	0.51	9.4	185	122	10.9
14日	787	734.6	35.2	40.9	66.7	52.2	2171	5.5	1483	264	478	3.6	822	279	0.80	0.46	7.0	138	96	14.5
15日	789	625.0	34.3	41.6	66.0	55.8	1930	4.9	1330	198	424	2.6	977	172	0.40	0.42	8.1	92	86	10.2
16日	822	807.1	34.6	45.1	68.7	56.2	2007	5.1	1467	211	496	3.5	923	144	0.47	0.45	8.6	117	84	12.5
17日	818	706.1	34.4	42.7	72.2	58.7	2174	5.5	1474	363	513	3.6	1311	205	0.64	0.45	5.7	83	81	13.5
18日	846	812.9	32.3	47.6	69.8	57.0	2246	5.7	1465	376	513	4.8	1499	200	0.40	0.53	7.4	115	171	12.8
19日	797	902.0	33.7	40.7	71.9	63.2	2148	5.5	1324	234	473	3.0	1006	161	0.28	0.28	4.1	88	42	8.7
20日	832	806.1	35.3	50.5	54.5	43.3	2016	5.1	1441	268	500	5.5	1021	251	0.70	0.72	8.8	168	236	11.2
21日	782	917.1	34.1	42.7	65.5	51.5	2206	5.6	1396	208	462	3.3	735	202	0.54	0.57	8.1	136	120	14.0
22日	789	844.3	34.9	39.5	73.7	60.6	2221	5.6	1419	276	478	3.2	882	225	0.64	0.47	6.3	118	75	13.1
23日	824	603.6	33.3	40.4	80.1	69.5	2092	5.3	1423	323	487	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
24日	783	721.5	32.1	42.5	66.6	54.9	2183	5.5	1506	305	508	4.3	1183	175	0.43	0.48	6.5	104	98	11.7
25日	827	805.8	35.4	44.2	70.9	57.4	2200	5.6	1476	374	494	4.7	1052	166	0.56	0.43	6.4	110	87	13.5
26日	783	741.2	30.6	41.9	68.6	58.4	1764	4.5	1442	213	467	3.1	880	171	0.62	0.60	8.5	168	175	10.2
27日	802	671.4	31.9	40.3	74.5	63.9	2226	5.7	1455	246	470	2.7	1101	192	0.30	0.41	5.7	66	55	10.6
28日	837	941.1	34.7	49.0	66.3	56.1	2179	5.5	1367	253	502	3.8	989	175	0.38	0.51	5.3	119	244	10.2
29日	819	651.4	32.9	45.3	70.6	56.6	1977	5.0	1264	289	400	3.9	1193	333	0.35	0.43	5.2	142	72	14.0
30日	782	812.7	34.6	45.5	59.2	48.1	2240	5.7	1431	295	427	3.3	1266	290	0.30	0.53	6.6	109	102	11.1
31日	851	775.3	34.6	44.7	74.7	64.5	2184	5.5	1445	290	469	3.6	834	113	0.42	0.48	7.5	129	106	10.2
平均	815	765.5	33.9	44.5	67.8	55.9	2124	5.4	1427	268	480	3.6	1018	192	0.50	0.51	7.3	119	137	11.9

※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