













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		285 kcal	268 kcal		235 kcal	
	たんぱく質	さわらの菜種焼き	13.3 g	豆腐ハンバーグ	12.0 g	肉団子の甘酢あん	8.9 g
	脂質	かぼちゃ煮、白菜炒め	16.2 g	牛肉の中華炒め	13.5 g	野菜の煮物	13.1 g
	炭水化物	マカロニサラダ	21.7 g	チンゲン菜ともやしの和え物	24.4 g	きゅうりの和え物	22.0 g
	食塩相当量		1.8 g		1.9 g		1.8 g
	カリウム	リン 186 mg	551 mg	リン 183 mg	468 mg	リン 148 mg	446 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	335 kcal		
	たんぱく質	たらのムニエル	10.4 g	豆腐の五目うま煮	11.6 g	牛肉の肉じゃが	10.3 g
	脂質	ナポリタン	13.5 g	里芋のごま煮、もやし炒め	12.2 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め	19.3 g
	炭水化物	ひじきの和風サラダ	24.0 g	春雨サラダ	26.0 g	ナムル	29.3 g
	食塩相当量	1.6 g	1.6 g	1.8 g	2.0 g		
	カリウム	リン 165 mg	460 mg	リン 138 mg	409 mg	リン 152 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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	10.3 g	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ)	10.5 g
	脂質	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	17.4 g	キャベツの玉子炒め	17.1 g	ブロッコリーの塩だれ	11.2 g
	炭水化物	きゅうりの和え物	16.5 g	明太ポテトサラダ	20.0 g	かぼちゃとさつまいものいとこ煮	31.8 g
	食塩相当量	1.9 g	1.9 g	1.9 g	1.6 g		
	カリウム	リン 164 mg	451 mg	リン 122 mg	452 mg	リン 143 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	高野豆腐の炊き合わせ	11.3 g	牛肉のすき煮	10.8 g
	脂質	挽肉入りビーフン炒め	13.9 g	ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め	14.5 g	ひじきの炒り煮	15.4 g
	炭水化物	オクラのサラダ	16.6 g	アスパラともやしのサラダ	20.6 g	小松菜のお浸し	25.1 g
	食塩相当量	1.7 g	1.9 g	1.9 g	1.8 g		
	カリウム	リン 210 mg	467 mg	リン 178 mg	246 mg	リン 129 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	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め	12.4 g	豚肉の甘辛炒め	9.7 g
	脂質	コーンコロケ	14.9 g	キャベツの炒め物	10.8 g	わかめ煮、もやし炒め	15.7 g
	炭水化物	きゅうりの和え物	22.2 g	マカロニサラダ	22.5 g	いんげんのお浸し	26.7 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.8 g	1.8 g		
	カリウム	リン 186 mg	500 mg	リン 120 mg	373 mg	リン 147 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	八宝菜	11.6 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	8.7 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	玉子焼き、セロリの炒め物	13.2 g	ビーフン炒め	16.2 g
	炭水化物	小松菜サラダ	17.3 g	チンゲン菜の袖こしょう和え	16.9 g	ひじきの梅風味サラダ	28.3 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	1.9 g	1.9 g		
	カリウム	リン 164 mg	471 mg	リン 181 mg	522 mg	リン 118 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	シーフードと野菜のクリームシチュー	12.1 g	回鍋肉	11.5 g
	脂質	オクラと湯葉のジュレがけ	6.8 g	白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ	11.9 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	22.3 g
	炭水化物	3種野菜の冷たい煮物	25.1 g	もやしときゅうりのサラダ	21.7 g	アスパラと玉ねぎのサラダ	20.7 g
	食塩相当量	1.9 g	2.0 g	2.0 g	1.9 g		
	カリウム	リン 189 mg	522 mg	リン 201 mg	514 mg	リン 157 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	★ミルクパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	10.7 g	鶏肉の塩麹焼き	10.5 g
	脂質	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	17.0 g	目玉焼き風オムレツとソーセージ	20.9 g	ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め	16.0 g
	炭水化物	ブロッコリーの和え物	18.7 g	いんげんのトマト炒め、ビーフン炒め	23.8 g	ポテトサラダ	23.2 g
	食塩相当量	1.9 g	1.6 g	1.7 g	1.6 g		
	カリウム	リン 187 mg	505 mg	リン 136 mg	427 mg	リン 171 mg	482 mg

☆ 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。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 		
9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 11.4 g 10.8 g 20.9 g 1.8 g リン 160 mg	★ 深川風玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根サラダ	281 kcal 10.4 g 16.7 g 22.3 g 2.0 g リン 170 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
10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 161 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 17.6 g 30.4 g 1.6 g リン 129 mg
11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	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのサラダ	252 kcal 12.8 g 14.0 g 17.2 g 1.6 g リン 165 mg	水餃子スープ ひじきの炒り煮 きゅうりとコーンのサラダ	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g 2.0 g リン 130 mg	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 わかめの和え物	286 kcal 11.0 g 19.8 g 16.8 g 2.0 g リン 158 mg
12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	さばのしょうが焼き チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	251 kcal 12.4 g 15.1 g 16.2 g 1.6 g リン 179 mg	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	260 kcal 11.8 g 14.8 g 19.3 g 1.7 g リン 181 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え	315 kcal 8.5 g 19.8 g 24.1 g 2.0 g リン 135 mg
13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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g 2.0 g リン 186 mg	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	289 kcal 11.3 g 17.3 g 23.9 g 1.9 g リン 183 mg	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 オクラのサラダ	250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.3 g 1.7 g リン 165 mg
14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	さけの柚子胡椒焼き コーンコロッケ ひじきとオクラの和え物	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g 1.6 g リン 184 mg	★ 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	273 kcal 11.3 g 15.9 g 21.0 g 1.6 g リン 147 mg	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	327 kcal 11.2 g 20.7 g 23.0 g 1.9 g リン 150 mg
15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	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	238 kcal 10.3 g 9.7 g 25.9 g 2.0 g リン 143 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g 1.9 g リン 93 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	320 kcal 10.1 g 20.4 g 21.4 g 1.8 g リン 147 mg





★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。
 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 
16日 (月)	エネルギー		274 kcal	313 kcal
	たんぱく質	さわらの粕漬け焼き	14.2 g	11.0 g
17日 (火)	脂質	ぜんまいの煮物	14.0 g	19.6 g
	炭水化物	もやしサラダ	20.3 g	23.0 g
18日 (水)	食塩相当量		1.8 g	1.9 g
	カリウム	リン 189 mg	542 mg	リン 134 mg
19日 (木)	エネルギー		273 kcal	263 kcal
	たんぱく質	さばのみそ漬け焼き	10.1 g	11.2 g
20日 (金)	脂質	小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	19.8 g	16.7 g
	炭水化物	大根の和風サラダ	13.1 g	17.2 g
21日 (土)	食塩相当量		1.8 g	1.8 g
	カリウム	リン 156 mg	476 mg	リン 177 mg
22日 (日)	エネルギー		306 kcal	252 kcal
	たんぱく質	かじきマグロフライ	12.2 g	9.4 g
16日 (月)	脂質	ブロッコリーの塩だれ	14.2 g	16.6 g
	炭水化物	ナムル	31.4 g	15.0 g
17日 (火)	食塩相当量		1.7 g	2.1 g
	カリウム	リン 165 mg	437 mg	リン 140 mg
18日 (水)	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
19日 (木)	脂質	青菜入り切干大根煮	11.5 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	26.9 g
20日 (金)	食塩相当量		1.8 g	2.0 g
	カリウム	リン 177 mg	595 mg	リン 142 mg
21日 (土)	エネルギー		251 kcal	263 kcal
	たんぱく質	さけの味噌漬け焼き	10.7 g	12.4 g
22日 (日)	脂質	春雨の炒め物	12.9 g	14.0 g
	炭水化物	わかめとじゃこの和え物	19.9 g	21.2 g
16日 (月)	食塩相当量		1.8 g	1.9 g
	カリウム	リン 178 mg	418 mg	リン 143 mg
17日 (火)	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
18日 (水)	脂質	ぜんまいの炒り煮	17.5 g	13.9 g
	炭水化物	明太ポテトサラダ	23.5 g	23.9 g
19日 (木)	食塩相当量		1.6 g	1.5 g
	カリウム	リン 168 mg	584 mg	リン 116 mg
20日 (金)	エネルギー		263 kcal	270 kcal
	たんぱく質	たらの煮付け	12.9 g	9.7 g
21日 (土)	脂質	キャベツと豚肉の炒め物	13.2 g	14.4 g
	炭水化物	かぼちゃとさつまいものサラダ	23.3 g	25.3 g
22日 (日)	食塩相当量		1.7 g	2.1 g
	カリウム	リン 193 mg	642 mg	リン 148 mg



★9月28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 		
23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	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	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	262 kcal 9.1 g 14.7 g 23.1 g 2.0 g リン 169 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	316 kcal 10.6 g 20.7 g 20.1 g 1.8 g リン 150 mg
24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	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	291 kcal 12.0 g 16.9 g 22.2 g 1.8 g リン 156 mg	がんもと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	222 kcal 11.4 g 11.7 g 16.9 g 1.9 g リン 161 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	284 kcal 10.3 g 12.1 g 32.8 g 1.8 g リン 161 mg
25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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	287 kcal 13.6 g 17.8 g 15.4 g 2.0 g リン 200 mg	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	260 kcal 11.2 g 15.8 g 18.3 g 1.6 g リン 163 mg	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ かぼちゃの煮物、ブロッコリーのお浸し 袖入り大根おろし	285 kcal 10.5 g 16.9 g 20.8 g 1.5 g リン 137 mg
26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	さんまの塩焼き なすの炒め物 チンゲン菜のからし和え	290 kcal 13.0 g 19.4 g 14.4 g 2.0 g リン 174 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	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g リン 121 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	283 kcal 11.4 g 15.5 g 22.9 g 1.8 g リン 139 mg
27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	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	230 kcal 11.3 g 10.0 g 23.9 g 1.9 g リン 203 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	281 kcal 12.6 g 16.2 g 21.6 g 1.8 g リン 124 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	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g 2.0 g リン 151 mg
28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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ピーマン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	313 kcal 12.6 g 14.2 g 32.2 g 1.4 g リン 172 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g リン 174 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.9 g 1.9 g リン 141 mg
29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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	228 kcal 10.2 g 13.3 g 16.0 g 1.9 g リン 156 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	268 kcal 7.6 g 13.3 g 29.5 g 1.7 g リン 121 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	287 kcal 14.3 g 15.9 g 21.1 g 2.0 g リン 231 mg

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		226 kcal	298 kcal	303 kcal		
	たんぱく質	赤魚の西京焼き	12.7 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	11.8 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ	10.9 g
	脂質	男爵コロッケ	9.2 g	スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん	18.9 g	卵の花	16.1 g
	炭水化物	マカロニサラダ	23.9 g	わかめの和え物	18.2 g	小松菜のサラダ	28.8 g
	食塩相当量		1.7 g		1.9 g		2.0 g
	カリウム		リン 160 mg	リン 168 mg	リン 166 mg	リン 166 mg	554 mg
10月1日 (火)	エネルギー		293 kcal	221 kcal	278 kcal		
	たんぱく質	さわらのレモン醤油焼き	13.0 g	チーズオムレツのデミソース	8.0 g	豚肉のピリ辛炒め	11.7 g
	脂質	ナポリタン	16.2 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	11.7 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	12.5 g
	炭水化物	キャベツサラダ	22.2 g	きゅうりの和え物	21.8 g	チンゲン菜の柚浸し	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	リン 163 mg	586 mg
2日 (水)	エネルギー		256 kcal	258 kcal	287 kcal		
	たんぱく質	さけのバジルトマトソース	11.3 g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン	10.1 g	みそかつ	10.5 g
	脂質	チンゲン菜と筍の炒め物	13.5 g	いんげん炒め	16.3 g	やまいもきんぴら、ひじきの煮物	10.5 g
	炭水化物	わかめの酢の物	21.3 g	小松菜サラダ	16.5 g	オクラのサラダ	36.7 g
	食塩相当量		1.7 g		1.8 g		2.1 g
	カリウム		リン 179 mg	リン 128 mg	リン 163 mg	リン 163 mg	575 mg
3日 (木)	エネルギー		252 kcal	259 kcal	326 kcal		
	たんぱく質	たらと豆腐の生姜みぞれあん	13.8 g	オムレツのかにクリームソース	10.0 g	ビーフシチュー	10.9 g
	脂質	いんげんと玉子のトマト炒め	12.5 g	白菜炒め	16.2 g	チンゲン菜炒め	20.3 g
	炭水化物	ポテトサラダ	21.9 g	根菜のサラダ	19.3 g	コールスローサラダ	25.1 g
	食塩相当量		1.6 g		1.9 g		2.0 g
	カリウム		リン 204 mg	リン 146 mg	リン 152 mg	リン 152 mg	493 mg
4日 (金)	エネルギー		243 kcal	284 kcal	332 kcal		
	たんぱく質	野菜入りまぐろメンチ	10.7 g	麻婆なす	10.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	10.5 g
	脂質	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	11.1 g	ほうれん草の和え物、さつまいも煮	14.6 g	キャベツのソース炒め	23.2 g
	炭水化物	春雨サラダ	25.0 g	もやしサラダ	27.8 g	わかめのマリネサラダ	20.1 g
	食塩相当量		1.8 g		1.7 g		1.8 g
	カリウム		リン 95 mg	リン 145 mg	リン 165 mg	リン 165 mg	467 mg
5日 (土)	エネルギー		232 kcal	292 kcal	258 kcal		
	たんぱく質	あじの南蛮漬け	13.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	9.0 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	12.0 g
	脂質	胡麻みょうがやっこ	11.5 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース風味	18.0 g	スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮	16.0 g
	炭水化物	小松菜サラダ	18.2 g	春雨サラダ	24.2 g	白菜の彩りサラダ	16.8 g
	食塩相当量		1.9 g		1.9 g		1.8 g
	カリウム		リン 172 mg	リン 114 mg	リン 141 mg	リン 141 mg	476 mg
6日 (日)	エネルギー		287 kcal	240 kcal	325 kcal		
	たんぱく質	さけの照り焼き	12.4 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め	10.4 g	トマトチキンカレー	11.8 g
	脂質	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	17.0 g	さつまいも煮、ビーフン炒め	10.3 g	野菜のあんかけ	17.4 g
	炭水化物	大根の和風サラダ	18.8 g	わかめの和え物	27.4 g	きゅうりと玉子のサラダ	28.3 g
	食塩相当量		1.8 g		1.8 g		2.0 g
	カリウム		リン 203 mg	リン 131 mg	リン 131 mg	リン 131 mg	510 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。

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)
9月9日	月	ゼリー(ブルーベリー)
9月10日	火	ゼリー(オレンジ)
9月11日	水	ムース(バナナ味)
9月12日	木	ゼリー(ウメ)

9月13日	金	ゼリー(メロン)
9月14日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
9月15日	日	ムース(いちごミルク味)
9月16日	月	ゼリー(モモ)
9月17日	火	ゼリー(ブルーベリー)
9月18日	水	ゼリー(オレンジ)
9月19日	木	ムース(バナナ味)
9月20日	金	ゼリー(ウメ)
9月21日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
9月22日	日	ゼリー(メロン)
9月23日	月	ムース(いちごミルク味)
9月24日	火	ゼリー(モモ)

9月25日	水	ゼリー(ブルーベリー)
9月26日	木	ゼリー(オレンジ)
9月27日	金	ムース(バナナ味)
9月28日	土	ゼリー(ウメ)
9月29日	日	ゼリー(アップルとぶどう)
9月30日	月	ゼリー(メロン)
10月1日	火	ムース(いちごミルク味)
10月2日	水	ゼリー(モモ)
10月3日	木	ゼリー(ブルーベリー)
10月4日	金	ゼリー(オレンジ)
10月5日	土	ムース(バナナ味)
10月6日	日	ゼリー(ウメ)

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)	160	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)	150	0.0	0.0	37.5	-	0.0	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)
9月1日	788	768.6	34.2	42.8	68.1	55.2	2187	5.6	1465	319	517	4.6	867	248	0.38	0.58	9.0	158	88	12.9
2日	853	849.9	32.3	45.0	79.3	68.5	2115	5.4	1449	166	455	2.8	1297	69	0.38	0.38	4.7	157	82	10.8
3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
4日	791	718.3	35.4	43.8	62.3	51.5	2108	5.4	1123	312	517	4.2	1020	147	0.34	0.47	6.6	74	135	10.8
5日	795	784.3	34.6	41.4	71.4	59.7	2204	5.6	1314	237	453	2.6	766	177	0.48	0.44	8.3	131	117	11.7
6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
7日	796	823.0	35.2	41.0	67.5	55.9	2262	5.7	1448	240	547	3.3	971	243	0.58	0.46	6.1	129	158	11.6
8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
9日	782	814.3	32.6	42.9	64.5	51.5	2245	5.7	1492	239	489	3.4	913	231	0.47	0.45	6.1	113	118	13.0
10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
11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
12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
13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
14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
15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
16日	849	753.6	35.3	46.0	69.3	54.7	2092	5.3	1456	236	491	3.7	1137	111	0.43	0.62	9.6	68	231	14.6
17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
18日	806	716.2	32.0	43.6	68.7	57.9	2237	5.7	1368	195	428	3.4	717	171	0.54	0.57	8.7	171	163	10.8
19日	787	734.6	35.2	41.0	66.7	52.1	2163	5.5	1494	260	474	3.6	822	279	0.80	0.46	7.0	138	96	14.6
20日	787	626.4	34.3	41.0	66.5	56.2	2108	5.4	1338	197	424	2.6	977	172	0.41	0.42	8.1	92	84	10.3
21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
22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
23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
24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
25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
26日	792	872.2	35.8	46.3	55.6	43.4	2229	5.7	1319	250	434	4.1	618	177	0.50	0.61	10.3	131	108	12.2
27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
28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
29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
30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
平均	813	769.2	34.0	44.3	67.4	55.4	2147	5.5	1412	262	482	3.7	999	187	0.50	0.51	7.4	119	134	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
ごまパン (あんともーガリン)	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