



《献立表の表示例》

お届け日		A		
1日 (月)	主菜	さわらの菜種焼き	エネルギー	250 kcal
	副菜	野菜入りさつま揚げ	たんぱく質	12.2 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え	脂質	10.9 g
		リン 148mg	炭水化物	23.8 g
			食塩相当量	(1.7g)
			カリウム	490 mg

《主食のご案内》

1日の たんぱく質量が 50gの方	ご飯(170g)	エネルギー	286 kcal
		たんぱく質	4.3 g
		脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
	リン 58mg	カリウム	49 mg

1日の たんぱく質量が 40gの方	低たんぱくご飯(180g)	エネルギー	281 kcal
		たんぱく質	0.4 g
		脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
	リン 13mg	カリウム	4 mg

エネルギー 約530kcal たんぱく質 約17g

エネルギー 約530kcal たんぱく質 約13g

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

※1日の指示エネルギー量が 1800kcalの方は、間食(1ヶ当たり150~160kcal)をお召し上がりください。

《お食事の取り扱いについて》

- * お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- * 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- * 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- * 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
- * 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

《温め方のご案内》

フタを少しはがし、ピンク色のカップを取り出して 電子レンジで 温めてください。



ピンク色のカップに入っているおかずは、「サラダ」や「お浸し」です。

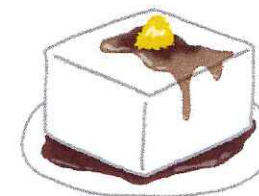
温めずに 冷たいままお召し上がりください。

※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



「サラダ」や「お浸し」のおかず例

ポテトサラダ
春雨の明太マヨサラダ
小松菜のお浸し
大根の梅サラダ



※イラストはイメージです

お届け日		A			B			C		
7月3日 (月)	主業	あじフライとコロッケ	エネルギー	266 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	244 kcal	チキンのローズマリー風味	エネルギー	235 kcal
	副業		たんぱく質	11.6 g		脂質	9.9 g		炭水化物	32.5 g
	小鉢	キャベツと挽肉のみそ炒め	食塩相当量	(2.0) g	きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め	脂質	10.5 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	14.5 g
		小松菜と人参の和え物	食塩相当量	(2.0) g	大根なます	炭水化物	25.6 g	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	13.6 g
		リン 146mg	カリウム	400 mg	リン 144mg	カリウム	577 mg	リン 136mg	カリウム	356 mg
7月4日 (火)	主業	豚肉とキャベツの塩炒め	エネルギー	272 kcal	オムレツの彩りミートソース	エネルギー	267 kcal	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー	228 kcal
	副業		たんぱく質	11.0 g		脂質	16.3 g		炭水化物	19.4 g
	小鉢	餃子	食塩相当量	(1.7) g	ジャーマンポテト	脂質	12.8 g	かぼちゃコロッケ	脂質	10.5 g
		菜の花のおかか和え	食塩相当量	(1.7) g	わかめの和え物	炭水化物	24.7 g	マカロニサラダ	炭水化物	22.5 g
		リン 139mg	カリウム	417 mg	リン 177mg	カリウム	516 mg	リン 152mg	カリウム	474 mg
7月5日 (水)	主業	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	241 kcal	かれいの煮付け	エネルギー	213 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー	281 kcal
	副業		たんぱく質	10.5 g		脂質	18.8 g		炭水化物	11.7 g
	小鉢	ほうれん草とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	食塩相当量	(1.6) g	豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ	脂質	8.5 g	やまいもきんぴら、ブロッコリーの醤油風味	脂質	18.5 g
		大根の梅サラダ	食塩相当量	(1.6) g	小松菜サラダ	炭水化物	20.9 g	ごぼうサラダ	炭水化物	17.7 g
		リン 161mg	カリウム	525 mg	リン 143mg	カリウム	441 mg	リン 144mg	カリウム	457 mg
7月6日 (木)	主業	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	276 kcal	さわらの照り焼き	エネルギー	250 kcal	チキンカレー	エネルギー	236 kcal
	副業		たんぱく質	12.1 g		脂質	12.1 g		炭水化物	27.0 g
	小鉢	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	食塩相当量	(2.0) g	コーンコロッケ	脂質	10.9 g	枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え	脂質	11.5 g
		チンゲン菜の抽戻し	食塩相当量	(2.0) g	ほうれん草ともやしの和え物	炭水化物	23.8 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	21.0 g
		リン 159mg	カリウム	541 mg	リン 148mg	カリウム	490 mg	リン 129mg	カリウム	464 mg
7月7日 (金)	主業	さばの味噌煮	エネルギー	293 kcal	玉子焼きと焼売三種	エネルギー	230 kcal	さけのしょうが焼き	エネルギー	234 kcal
	副業		たんぱく質	12.6 g		脂質	18.6 g		炭水化物	17.6 g
	小鉢	白菜の彩り炒め	食塩相当量	(2.1) g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	11.9 g	干し海老入りピーマン炒め、切り昆布煮	脂質	13.1 g
		いんげんのごま和え	食塩相当量	(2.1) g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	21.2 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	15.5 g
		リン 188mg	カリウム	586 mg	リン 146mg	カリウム	398 mg	リン 198mg	カリウム	407 mg
7月8日 (土)	主業	カレー風味チキン	エネルギー	267 kcal	さばの塩焼き	エネルギー	205 kcal	ハンバーグ和風おろしポン酢	エネルギー	266 kcal
	副業		たんぱく質	12.0 g		脂質	14.5 g		炭水化物	20.2 g
	小鉢	メンチカツ	食塩相当量	(1.7) g	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質	11.8 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	13.1 g
		ほうれん草と玉子の和え物	食塩相当量	(1.7) g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	13.6 g	かぼちゃと豆のサラダ	炭水化物	24.5 g
		リン 137mg	カリウム	518 mg	リン 147mg	カリウム	498 mg	リン 159mg	カリウム	452 mg
7月9日 (日)	主業	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	230 kcal	鶏肉の塩麴焼き	エネルギー	257 kcal	とんかつ	エネルギー	273 kcal
	副業		たんぱく質	11.9 g		脂質	12.4 g		炭水化物	17.4 g
	小鉢	春巻き、キャベツ炒め	食塩相当量	(1.7) g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	脂質	14.5 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	13.0 g
		ブロッコリーのからし和え	食塩相当量	(1.7) g	ポテトサラダ	炭水化物	21.1 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	26.5 g
		リン 151mg	カリウム	407 mg	リン 178mg	カリウム	502 mg	リン 142mg	カリウム	430 mg

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A			B			C		
7月10日 (月)	主菜	えびカツ	エネルギー	260 kcal	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	230 kcal	トマトソースハンバーグ	エネルギー	270 kcal
	副菜	ひじきの煮物、キャベツのお浸し	たんぱく質	11.4 g		ほうれん草炒め	たんぱく質		10.7 g	根菜の土佐煮、菜の花炒め
	小鉢	きゅうりのサラダ	脂質	12.3 g	わかめの和え物	脂質	14.3 g	ビーンズサラダ	脂質	11.8 g
		リン 154mg	炭水化物	26.8 g		炭水化物	14.3 g		炭水化物	29.4 g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(2.3) g
			カリウム	342 mg		カリウム	511 mg		カリウム	499 mg
7月11日 (火)	主菜	鶏肉とやまいもの甘辛炒め	エネルギー	286 kcal	さわらのしょうが焼き	エネルギー	222 kcal	かじきマグロフライ	エネルギー	234 kcal
	副菜	コーンコロッケ	たんぱく質	12.2 g		揚げ高野浸し、小松菜炒め	たんぱく質		13.0 g	ブロッコリーの塩だれ
	小鉢	チンゲン菜ともやしの和え物	脂質	13.5 g	コールスローサラダ	脂質	9.8 g	大根とじゃこのサラダ	脂質	8.0 g
		リン 115mg	炭水化物	28.3 g		炭水化物	19.4 g		炭水化物	30.5 g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.6) g
			カリウム	487 mg		カリウム	526 mg		カリウム	475 mg
7月12日 (水)	主菜	えびフライとメンチカツ	エネルギー	268 kcal	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン	エネルギー	266 kcal	さけの柚子胡椒焼き	エネルギー	246 kcal
	副菜	菜の花炒め、ぜんまい煮	たんぱく質	11.7 g		男爵コロッケ	たんぱく質		11.3 g	卵の花
	小鉢	わかめの酢の物	脂質	13.4 g	ほうれん草のお浸し	脂質	12.7 g	オクラのサラダ	脂質	12.3 g
		リン 111mg	炭水化物	25.3 g		炭水化物	25.6 g		炭水化物	21.1 g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(1.7) g
			カリウム	304 mg		カリウム	435 mg		カリウム	455 mg
7月13日 (木)	主菜	コウマ麻婆豆腐	エネルギー	246 kcal	赤魚の照り焼き	エネルギー	257 kcal	たらのバジルオイル焼き	エネルギー	249 kcal
	副菜	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	たんぱく質	12.2 g		揚げじゃがいものクリームあんかけ	たんぱく質		11.4 g	ナポリタン
	小鉢	ひじきの梅風味サラダ	脂質	12.5 g	いんげんのお浸し	脂質	9.2 g	菜の花の黄金和え	脂質	12.5 g
		リン 98mg	炭水化物	19.9 g		炭水化物	32.7 g		炭水化物	22.5 g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.6) g
			カリウム	459 mg		カリウム	507 mg		カリウム	409 mg
7月14日 (金)	主菜	ひれかつ	エネルギー	253 kcal	さけの塩焼き	エネルギー	234 kcal	鶏肉の柚香焼き	エネルギー	277 kcal
	副菜	ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味	たんぱく質	10.4 g		干し海老入りビーフン炒め	たんぱく質		12.6 g	なすとピーマンの炒め物
	小鉢	さつま芋サラダ	脂質	9.3 g	里芋の明太マヨ和え	脂質	10.8 g	根菜と鮭のサラダ	脂質	15.5 g
		リン 148mg	炭水化物	31.9 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	22.2 g
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.6) g
			カリウム	449 mg		カリウム	535 mg		カリウム	417 mg
7月15日 (土)	主菜	さわらの西京焼きとクリームコロッケ	エネルギー	291 kcal	鶏肉のトマトソース	エネルギー	250 kcal	さばの七味焼き	エネルギー	239 kcal
	副菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質	12.7 g		キャベツ炒め、小松菜炒め	たんぱく質		11.1 g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め
	小鉢	春雨サラダ	脂質	15.3 g	ポテトサラダ	脂質	13.1 g	きゅうりの和え物	脂質	13.6 g
		リン 170mg	炭水化物	24.2 g		炭水化物	22.2 g		炭水化物	18.2 g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.6) g
			カリウム	533 mg		カリウム	419 mg		カリウム	507 mg
7月16日 (日)	主菜	デミソースハンバーグ	エネルギー	274 kcal	さわらのレモン醤油焼き	エネルギー	233 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	253 kcal
	副菜	キャベツのみそ炒め	たんぱく質	11.9 g		根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質		11.6 g	春巻きとかぼちゃ焼売
	小鉢	ブロッコリーのからし和え	脂質	12.7 g	マカロニサラダ	脂質	12.0 g	小松菜のお浸し	脂質	14.0 g
		リン 152mg	炭水化物	28.2 g		炭水化物	19.4 g		炭水化物	19.4 g
			食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.6) g
			カリウム	497 mg		カリウム	481 mg		カリウム	494 mg

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A			B			C			
7月17日 (月)	主菜	さけの自家製タルタルソース ほうれん草のソテー、ぜんまい煮 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー	269 kcal	豚肉の甘辛炒め はんぺんと野菜の炊き合わせ チンゲン菜の柚浸し	エネルギー	279 kcal	ビーフカレー コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	エネルギー	250 kcal	
	副菜		たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	9.2 g		たんぱく質	12.1 g	
	小鉢		脂質	18.2 g		脂質	14.7 g		脂質	11.2 g	
			炭水化物	14.0 g		炭水化物	25.8 g		炭水化物	24.4 g	
			食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(2.2) g		食塩相当量	(1.8) g	
		リン 173mg	カリウム	444 mg		リン 125mg	カリウム	425 mg	リン 138mg	カリウム	425 mg
7月18日 (火)	主菜	豚肉の生姜焼き えび団子と野菜の炊き合わせ 小松菜の和え物	エネルギー	231 kcal	赤魚の七味焼き ナポリタン ブロッコリーの和え物	エネルギー	217 kcal	チーズ入りハンバーグ キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ	エネルギー	295 kcal	
	副菜		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	10.9 g		たんぱく質	12.2 g	
	小鉢		脂質	9.6 g		脂質	8.5 g		脂質	15.7 g	
			炭水化物	22.8 g		炭水化物	23.1 g		炭水化物	27.3 g	
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.5) g		食塩相当量	(1.9) g	
		リン 149mg	カリウム	482 mg		リン 141mg	カリウム	415 mg	リン 200mg	カリウム	550 mg
7月19日 (水)	主菜	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 春雨サラダ	エネルギー	245 kcal	豚肉のケチャップ炒め アスパラのクリームコロッケ 小松菜のごま和え	エネルギー	268 kcal	さけのレモン醤油焼き 大根と里芋の肉みそあんかけ わかめサラダ	エネルギー	222 kcal	
	副菜		たんぱく質	10.6 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	11.9 g	
	小鉢		脂質	10.2 g		脂質	13.8 g		脂質	8.3 g	
			炭水化物	27.1 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	23.7 g	
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.8) g	
		リン 70mg	カリウム	296 mg		リン 158mg	カリウム	369 mg	リン 208mg	カリウム	589 mg
7月20日 (木)	主菜	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	エネルギー	255 kcal	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物	エネルギー	248 kcal	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	エネルギー	254 kcal	
	副菜		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	11.1 g		たんぱく質	11.9 g	
	小鉢		脂質	14.2 g		脂質	13.2 g		脂質	13.2 g	
			炭水化物	18.3 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	20.6 g	
			食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.3) g	
		リン 184mg	カリウム	520 mg		リン 170mg	カリウム	475 mg	リン 157mg	カリウム	491 mg
7月21日 (金)	主菜	えびフライとハンバーグ キャベツのケチャップ炒め ひじきとコーンのサラダ	エネルギー	268 kcal	さけのみそ照り焼き 野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	エネルギー	217 kcal	回鍋肉 餃子、チャブチェ チンゲン菜の和え物	エネルギー	257 kcal	
	副菜		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	11.2 g		たんぱく質	12.1 g	
	小鉢		脂質	11.8 g		脂質	9.0 g		脂質	10.6 g	
			炭水化物	29.1 g		炭水化物	22.1 g		炭水化物	26.3 g	
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.0) g	
		リン 142mg	カリウム	470 mg		リン 191mg	カリウム	529 mg	リン 145mg	カリウム	467 mg
7月22日 (土)	主菜	たらの西京焼き かぼちゃコロッケ チンゲン菜のお浸し	エネルギー	226 kcal	玉子焼きと肉団子 野菜と豚肉の炒め物 春雨の酢の物	エネルギー	283 kcal	豚肉の肉じゃが ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー	241 kcal	
	副菜		たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	11.9 g	
	小鉢		脂質	6.5 g		脂質	17.3 g		脂質	11.1 g	
			炭水化物	29.8 g		炭水化物	21.7 g		炭水化物	21.3 g	
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.9) g	
		リン 178mg	カリウム	501 mg		リン 185mg	カリウム	455 mg	リン 158mg	カリウム	510 mg
7月23日 (日)	主菜	さわらの菜種焼き 野菜入りさつま揚げ きゅうりのしそ和え	エネルギー	222 kcal	筑前煮 春巻き、菜の花の柚浸し もずくの酢の物	エネルギー	256 kcal	サイコロステーキ風(牛成型肉使用) 小松菜炒め、かぼちゃ煮 白菜の彩りサラダ	エネルギー	255 kcal	
	副菜		たんぱく質	12.6 g		たんぱく質	10.2 g		たんぱく質	12.4 g	
	小鉢		脂質	11.8 g		脂質	14.1 g		脂質	13.4 g	
			炭水化物	15.7 g		炭水化物	21.9 g		炭水化物	20.7 g	
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.9) g	
		リン 174mg	カリウム	506 mg		リン 120mg	カリウム	394 mg	リン 156mg	カリウム	562 mg

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A			B			C		
7月24日 (月)	主菜	かじきのしょうが蒸し	エネルギー	239 kcal	チキンのローズマリー風味	エネルギー	235 kcal	あじフライとコロッケ	エネルギー	266 kcal
	副菜	野菜と玉子のトマト炒め	たんぱく質	12.4 g		たんぱく質	11.7 g		たんぱく質	11.6 g
	小鉢	ポテトサラダ	脂質	12.5 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	14.5 g	キャベツと挽肉のみそ炒め	脂質	9.9 g
			炭水化物	18.2 g	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	13.6 g	小松菜と人参の和え物	炭水化物	32.5 g
		リン 226mg	食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.0) g
			カリウム	532 mg	リン 136mg	カリウム	356 mg	リン 146mg	カリウム	400 mg
7月25日 (火)	主菜	オムレツのかにクリームソース	エネルギー	292 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	エネルギー	272 kcal	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー	228 kcal
	副菜	鶏肉のから揚げ	たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	11.7 g
	小鉢	根菜のサラダ	脂質	16.7 g	餃子	脂質	16.3 g	かぼちゃコロッケ	脂質	10.5 g
			炭水化物	21.9 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	19.4 g	マカロニサラダ	炭水化物	22.5 g
		リン 153mg	食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.6) g
			カリウム	292 mg	リン 139mg	カリウム	417 mg	リン 152mg	カリウム	474 mg
7月26日 (水)	主菜	照り焼きソースハンバーグ	エネルギー	259 kcal	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	241 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー	281 kcal
	副菜	キャベツとベーコンの炒め物	たんぱく質	12.6 g		たんぱく質	10.5 g		たんぱく質	10.1 g
	小鉢	ビーンズサラダ	脂質	11.3 g	ほうれん草とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	脂質	16.8 g	やまいもきんぴら、ブロッコリーの醤油風味	脂質	18.5 g
			炭水化物	25.9 g	大根の梅サラダ	炭水化物	11.7 g	ごぼうサラダ	炭水化物	17.7 g
		リン 139mg	食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(1.8) g
			カリウム	468 mg	リン 161mg	カリウム	525 mg	リン 144mg	カリウム	457 mg
7月27日 (木)	主菜	さけの柚香焼き	エネルギー	210 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	276 kcal	さわらの照り焼き	エネルギー	250 kcal
	副菜	卵の花	たんぱく質	10.4 g		たんぱく質	12.1 g		たんぱく質	12.2 g
	小鉢	ブロッコリーの和え物	脂質	9.9 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	12.1 g	コーンコロッケ	脂質	10.9 g
			炭水化物	20.6 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物	27.0 g	ほうれん草ともやしの和え物	炭水化物	23.8 g
		リン 172mg	食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.7) g
			カリウム	455 mg	リン 159mg	カリウム	541 mg	リン 148mg	カリウム	490 mg
7月28日 (金)	主菜	厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん	エネルギー	248 kcal	さばの味噌煮	エネルギー	291 kcal	玉子焼きと焼売三種	エネルギー	230 kcal
	副菜	にら玉	たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	12.6 g		たんぱく質	10.4 g
	小鉢	わかめの和え物	脂質	16.2 g	白菜の彩り炒め	脂質	18.5 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	11.9 g
			炭水化物	14.1 g	いんげんのごま和え	炭水化物	17.4 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	21.2 g
		リン 170mg	食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(2.1) g		食塩相当量	(1.5) g
			カリウム	419 mg	リン 188mg	カリウム	600 mg	リン 146mg	カリウム	398 mg
7月29日 (土)	主菜	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー	262 kcal	カレー風味チキン	エネルギー	267 kcal	さばの塩焼き	エネルギー	205 kcal
	副菜	小松菜の炒め物	たんぱく質	13.0 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	9.5 g
	小鉢	春雨サラダ	脂質	15.0 g	メンチカツ	脂質	14.5 g	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質	11.8 g
			炭水化物	19.0 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	20.2 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	13.6 g
		リン 167mg	食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.7) g
			カリウム	454 mg	リン 137mg	カリウム	518 mg	リン 147mg	カリウム	498 mg
7月30日 (日)	主菜	かれいの韓国風みそだれ	エネルギー	230 kcal	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	230 kcal	とんかつ	エネルギー	273 kcal
	副菜	かぼちゃコロッケ	たんぱく質	9.8 g		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	12.6 g
	小鉢	いんげんのお浸し	脂質	8.7 g	春巻き、キャベツ炒め	脂質	12.4 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	13.0 g
			炭水化物	27.1 g	ブロッコリーのからし和え	炭水化物	17.4 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	26.5 g
		リン 124mg	食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.1) g
			カリウム	412 mg	リン 151mg	カリウム	407 mg	リン 142mg	カリウム	430 mg

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。

お届け日		A			B			C		
7月31日 (月)	主業	酢豚	エネルギー	242 kcal	えびカツ	エネルギー	260 kcal	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	230 kcal
	副業	チンゲン菜の彩り炒め	たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	11.4 g		たんぱく質	10.7 g
	小鉢	春雨の明太マヨサラダ	脂質	11.6 g	ひじきの煮物、キャベツのお浸し	脂質	12.3 g	ほうれん草炒め	脂質	14.3 g
			炭水化物	20.9 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	26.8 g	わかめの和え物	炭水化物	14.3 g
			食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.6) g
		リン 158mg	カリウム	456 mg	リン 154mg	カリウム	342 mg	リン 170mg	カリウム	511 mg
8月1日 (火)	主業	かじきマグロフライ	エネルギー	234 kcal	鶏肉とやまいもの甘辛炒め	エネルギー	286 kcal	さわらのしょうが焼き	エネルギー	222 kcal
	副業	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	10.4 g		たんぱく質	12.2 g		たんぱく質	13.0 g
	小鉢	大根とじゃこのサラダ	脂質	8.0 g	コーンコロッケ	脂質	13.5 g	揚げ高野浸し、小松菜炒め	脂質	9.8 g
			炭水化物	30.5 g	チンゲン菜ともやしの和え物	炭水化物	28.3 g	コールスローサラダ	炭水化物	19.4 g
			食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.8) g
		リン 159mg	カリウム	475 mg	リン 115mg	カリウム	487 mg	リン 194mg	カリウム	526 mg
8月2日 (水)	主業	チキン南蛮	エネルギー	281 kcal	さけの柚子胡椒焼き	エネルギー	246 kcal	えびフライとメンチカツ	エネルギー	268 kcal
	副業	切干大根煮、ピリ辛こんにゃく	たんぱく質	11.5 g		たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	11.7 g
	小鉢	ほうれん草ともやしの和え物	脂質	16.9 g	卵の花	脂質	12.3 g	菜の花炒め、ぜんまい煮	脂質	13.4 g
			炭水化物	19.3 g	オクラのサラダ	炭水化物	21.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	25.3 g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.9) g
		リン 145mg	カリウム	490 mg	リン 193mg	カリウム	455 mg	リン 111mg	カリウム	304 mg
8月3日 (木)	主業	赤魚の照り焼き	エネルギー	257 kcal	たらのバジルオイル焼き	エネルギー	249 kcal	コクラま麻婆豆腐	エネルギー	246 kcal
	副業	揚げじゃがいものクリームあんかけ	たんぱく質	11.4 g		たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	12.2 g
	小鉢	いんげんのお浸し	脂質	9.2 g	ナポリタン	脂質	12.5 g	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	脂質	12.5 g
			炭水化物	32.7 g	菜の花の黄金和え	炭水化物	22.5 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	19.9 g
			食塩相当量	(1.9) g		食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(1.9) g
		リン 155mg	カリウム	507 mg	リン 179mg	カリウム	409 mg	リン 98mg	カリウム	459 mg
8月4日 (金)	主業	牛肉のすき煮	エネルギー	246 kcal	ひれかつ	エネルギー	253 kcal	さけの塩焼き	エネルギー	234 kcal
	副業	塩だれカルビメンチカツ	たんぱく質	12.4 g		たんぱく質	10.4 g		たんぱく質	12.6 g
	小鉢	小松菜のお浸し	脂質	12.2 g	ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味	脂質	9.3 g	干し海老入りピーマン炒め	脂質	10.8 g
			炭水化物	21.8 g	さつまいもサラダ	炭水化物	31.9 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	20.4 g
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(2.0) g		食塩相当量	(1.8) g
		リン 139mg	カリウム	415 mg	リン 148mg	カリウム	449 mg	リン 194mg	カリウム	535 mg
8月5日 (土)	主業	鶏肉のトマトソース	エネルギー	250 kcal	さわらの西京焼きとクリーミコロッケ	エネルギー	291 kcal	さばの七味焼き	エネルギー	239 kcal
	副業	キャベツ炒め、小松菜炒め	たんぱく質	11.1 g		たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	11.0 g
	小鉢	ポテトサラダ	脂質	13.1 g	青菜入り切干大根煮	脂質	15.3 g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	脂質	13.6 g
			炭水化物	22.2 g	春雨サラダ	炭水化物	24.2 g	きゅうりの和え物	炭水化物	18.2 g
			食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.8) g		食塩相当量	(1.6) g
		リン 138mg	カリウム	419 mg	リン 170mg	カリウム	533 mg	リン 150mg	カリウム	507 mg
8月6日 (日)	主業	さわらのレモン醤油焼き	エネルギー	233 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	253 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー	274 kcal
	副業	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	10.7 g		たんぱく質	11.9 g
	小鉢	マカロニサラダ	脂質	12.0 g	春巻きとかぼちゃ焼売	脂質	14.0 g	キャベツのみそ炒め	脂質	12.7 g
			炭水化物	19.4 g	小松菜のお浸し	炭水化物	19.4 g	ブロッコリーのからし和え	炭水化物	28.2 g
			食塩相当量	(1.7) g		食塩相当量	(1.6) g		食塩相当量	(2.1) g
		リン 171mg	カリウム	481 mg	リン 138mg	カリウム	494 mg	リン 152mg	カリウム	497 mg

※「おかずのみ」の栄養価です。ご飯の栄養価は1ページ目をご覧ください。