

ふたを少しはがして電子レンジで温めてお召し上がりください。
※ラベルに記載された温め時間は電子レンジ500w使用時の目安です。

献立内容や栄養成分値は変更になる場合がございます。
消費期限は、お届け日から翌々日の午後2時までです。

【主食栄養価】

ごはん150g エネルギー252kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.5g 炭水化物55.7g
5分かゆ200g エネルギー72kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物15.8g

<記入例>1食あたり合計

配達日	当日
エネルギー	0 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
炭水化物	0.0 g
ナトリウム	0 mg
食塩相当量	(0.0 g)

冷蔵



	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)				
					7月1日	7月2日	7月3日				
A					チーズオムレツのトマトソース キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト	296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 959 mg (2.4) g	休み 休み				
B					ハンバーグカレー りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ	293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g	休み 休み				
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日				
A	ビーフシチュー ブロッコリーと人参のコンソメ風 マカロニのクリームソース	しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん つくね煮 やまいもの中華風肉みそがけ	豆入りキーマカレー スクランブルエッグ ロールキャベツ	さけのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 たこ焼きの和風あん	かれのいの葱ソース キャベツの煮浸し さつまいもと昆布の含め煮 鶏団子のかにクリーム	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g	235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	262 kcal 17.7 g 9.2 g 24.7 g 1,073 mg (2.7) g	休み 休み
B	さけの塩麹蒸し なすのえびあん かぼちゃサラダ	牛肉のすき煮風 玉子焼き ぎょうざ ほうれん草のごまだれ	ハンバーグのおろしぼん酢 なすのトマトソース かぼちゃとりんごのサラダ ブロッコリーのコンソメ風	豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め	鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんとつくねの炊き合わせ かぼちゃの含め煮	233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g	休み 休み
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日				
A	さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物	豚肉のおろしあん ブロッコリーの中華風 やまいもきんぴら 卵の花	豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物 ブロッコリーのお浸し	からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風	たらしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮	331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g	267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g	275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g	休み 休み
B	ふわふわ卵とえびのチリソース 炊き合わせ さつまいもと大豆昆布の含め煮 二色シューマイ	豆腐ハンバーグ 肉団子煮 なすのそぼろ煮 大根のみそだれ	鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそそぼろ	肉団子の甘酢あんかけ キャベツのコンソメ煮 揚げ高野の海鮮あん ひじきの煮物	豚肉のバーベキューソース いんげんの柚あん マカロニサラダ ひき肉のケチャップ煮	299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g	333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g	259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g	休み 休み
	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日				
A	牛肉の肉じゃが ほうれん草の煮浸し 豆腐しんじょ蒸し 大根の湯葉あんかけ	鶏肉のクリーム煮 じゃがいものごまあんかけ いんげんの菊花あん	たらのカレータルソース 焼きなすとかぼちゃのしょうが仕立て ほうれん草のかにあん	鶏肉のマヨネーズソース 野菜しんじょの炊き合わせ ひじきの煮物	鶏肉の甘みそだれ なすのそぼろ煮 大根といかの煮物 いんげんの菊花あん	230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g	257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g	307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g	231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g	休み 休み
B	お麩の卵とじ 大根といかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め	豚肉のしょうが仕立て はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物	千草焼き(かにと野菜入り卵焼き) えびのチリソース 切り昆布の煮物 さつまいもの含め煮	新メニュー 赤魚のおろしあん キャベツの煮浸し マカロニサラダ かぼちゃと塩昆布の煮物	オムレツの野菜あん 肉団子と白菜のスープ仕立て 卵の花	257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g	252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g	231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g	293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g	休み 休み
	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日					
A	豚肉のトマトソース ブロッコリーの炒め物 かぼちゃの含め煮	からすがれいのあんかけ はんぺんの煮物 キャベツの煮浸し ほうれん草のかにあん	かに入りクリームコロッケのデミグラスソース 肉団子と白菜のスープ仕立て 大根といかの煮物	ハンバーグ マカロニとじゃがいものトマトソース 大豆こぶ	チーズオムレツのトマトソース キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト	309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g	323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g	317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g	296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.8 g 960 mg (2.4) g	休み
B	かれのいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花	豚肉の和風カレー ブロッコリーとカリフラワーのスープ煮 さつまいものオレンジ風味	たら照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちゃのいとこ煮	麻婆豆腐 卵のチリソース ブロッコリーと人参のコンソメ風	ハンバーグカレー りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ	296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g	275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g	256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g	260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g	293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g	休み

【7月】野菜がとれるおかずセット

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
					7月1日	7月2日
なごやかA					鶏肉の照り焼き	牛肉とピーマンの炒め物
なごやかB					厚揚げのそぼろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜					四川風麻婆豆腐	
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
なごやかA	鶏肉の韓国風ピリ辛から揚げ	ホキのカラフルタルタル焼き	鹿児島産ポークメンチカツ	さばの照り焼き	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	ハンバーグ和風おろしポン酢
なごやかB	赤魚の柚香あん	麻婆豆腐	たらのチリソース	カツの八丁味噌ソースだれ	鶏肉の柚こしょう焼き	さわらの粕漬け焼き
満菜	白身魚の味噌漬け焼き	ホイコーロー	鶏肉のから揚げ	肉じゃが	デミグラスソースハンバーグ	
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
なごやかA	鶏もも肉のタンドリー風	肉団子と野菜のポトフ風	さばの味噌煮	鶏肉のから揚げ 葱塩だれ	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	かれいの照り焼き
なごやかB	肉じゃが	ホキのカレー揚げ	野菜と鶏肉のトマト煮込み	さわらの菜種焼き	鶏肉の西京焼き	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)
満菜	キーマカレー	大根おろしソースハンバーグ	豚肉のしょうが焼き	肉豆腐	トマトソースハンバーグ	
	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
なごやかA	鶏肉と野菜の黒酢あん	ホイコーロー	かじきマグロフライとえびフライ	豚肉のみそ漬け焼き	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	味噌ごま炒り豆腐
なごやかB	三色丼用セット	かれいの煮付け	ビビンバ用ナムルセット	ホキの黒胡椒マヨがけ	とんかつのとろーり玉子あんかけ	豚肉のしょうが焼き
満菜	チキンカツの玉子とじあん	チンジャオロース	チキンカレー	油淋鶏	さばの塩焼きと根菜入り鶏つくね	
	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
なごやかA	みそかつ	豚肉焼	ホキの醤油バター風味焼き	チキンカツのおろしあんかけ	さわらの西京焼き	鶏肉のジンジャーソース
なごやかB	肉団子の甘酢あんかけ	赤魚の甘辛煮	鶏肉の梅だれのせ	シーフードシチュー	バターチキンカレー	サーモンチーズフライ
満菜	たらの彩り甘酢あん	鶏肉と野菜の黒酢あん	いかのオイスターソース	チキン南蛮	チキンステーキのねぎ塩だれ	
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
なごやかA	肉豆腐	たらの南蛮漬け	豚肉のしょうが焼き	ホキのバジルトマトソース	鶏肉のクリームソースがけ	さばの煮付け
なごやかB	鶏肉の西京焼き	豚肉のみそ漬け焼き	麻婆豆腐	鶏肉の卵とじ	さわらの粕漬け焼き	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢
満菜	海老のチリソース、ニラの玉子とじ	バターチキンカレー	八宝菜	四川風麻婆豆腐	白身魚の味噌漬け焼き	