



3冠達成!!

★ 管理栄養士がお勧めしたい宅配食 No.1  
 ★ 医療関係者がお勧めしたい宅配食 No.1  
 ★ リピート満足度 No.1

※日本マーケティングリサーチ機構調査概要：2018年9月期「サイトのイメージ調査」にて

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

## 2022年7月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。  
 アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。  
 特定原材料7品目は乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。

株式会社武蔵野フーズ  
健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00~17:00(月~日)

お届け日	A 魚がメイン	B 色々メニュー	C 肉がメイン
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については( )内に表記しております。			
7月1日 (金)	<b>主食</b> さけのレモン醤油焼き <b>主菜</b> 豚挽肉とキャベツの炒め物 <b>副菜</b> ポテトサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 256 kcal <b>たんぱく質</b> 14.5 g <b>脂質</b> 12.9 g <b>炭水化物</b> 19.1 g <b>糖質</b> 16.4 g <b>食物繊維</b> 2.7 g <b>食塩相当量</b> 1.4 g 深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 225 kcal <b>たんぱく質</b> 11.3 g <b>脂質</b> 12.5 g <b>炭水化物</b> 18.0 g <b>糖質</b> 12.6 g <b>食物繊維</b> 5.4 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g 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 いんげんのツナ和え 乳、小麦
7月2日 (土)	<b>主食</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 253 kcal <b>たんぱく質</b> 17.5 g <b>脂質</b> 12.9 g <b>炭水化物</b> 17.2 g <b>糖質</b> 11.8 g <b>食物繊維</b> 5.4 g <b>食塩相当量</b> 2.1 g 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 239 kcal <b>たんぱく質</b> 14.4 g <b>脂質</b> 13.0 g <b>炭水化物</b> 14.7 g <b>糖質</b> 12.1 g <b>食物繊維</b> 2.6 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g 鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 乳、小麦
7月3日 (日)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>主菜</b> 葱入り玉子焼き、キャベツ炒め <b>副菜</b> ブロccoliの辛子和え <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 244 kcal <b>たんぱく質</b> 16.6 g <b>脂質</b> 11.2 g <b>炭水化物</b> 18.9 g <b>糖質</b> 15.0 g <b>食物繊維</b> 3.9 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g シーフードカレー ポテトグラタン風 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦、かに、えび	<b>エネルギー</b> 239 kcal <b>たんぱく質</b> 12.7 g <b>脂質</b> 9.8 g <b>炭水化物</b> 25.6 g <b>糖質</b> 23.1 g <b>食物繊維</b> 2.5 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g とんかつ テンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え 乳、卵、小麦、えび

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月4日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★7月5日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★7月10日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
7月4日 (月)	主食	★わかめご飯	エネルギー 256 kcal	チーズオムレツ	エネルギー 281 kcal	豚肉焼	エネルギー 270 kcal
	主菜	鯖の生姜焼き	たんぱく質 16.2 g	いんげん炒め	たんぱく質 15.9 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	たんぱく質 11.7 g
7月5日 (火)	副菜	キャベツ炒め	脂質 8.9 g	明太ポテトサラダ	脂質 15.5 g	ごぼうサラダ	脂質 14.3 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 26.3 g		炭水化物 19.4 g		炭水化物 22.7 g
7月6日 (水)	アレルギー	乳、小麦	糖質 22.3 g		糖質 15.7 g		糖質 19.6 g
			食物繊維 4.0 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 3.1 g
7月7日 (木)	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
	主食	すけそう鯖の竜田揚げきのこソース	エネルギー 243 kcal	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	エネルギー 301 kcal	ビーフシチュー	エネルギー 252 kcal
7月8日 (金)	主菜	もやしのだし炒め	たんぱく質 14.5 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質 17.8 g	キャベツとベーコンの炒め物	たんぱく質 15.3 g
	副菜	なすの生姜和え	脂質 13.6 g	男爵コロッケ	脂質 14.5 g	カリフラワーのカレーピクルス	脂質 9.5 g
7月9日 (土)	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物 16.2 g	根菜とハムのサラダ	炭水化物 25.3 g		炭水化物 26.6 g
	アレルギー	乳、小麦	糖質 12.9 g		糖質 21.7 g		糖質 23.0 g
7月10日 (日)	アレルギー	乳、小麦	食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.6 g		食物繊維 3.6 g
			食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.4 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
7月11日 (日)	主食	めかじきの照り焼きソース	エネルギー 261 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 219 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー 272 kcal
	主菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	たんぱく質 13.2 g	スナップえんどうのお浸し、大根の袖みそあん	たんぱく質 15.1 g	五目豆、かぼちゃ煮	たんぱく質 17.9 g
7月12日 (月)	副菜	小松菜のお浸し	脂質 13.4 g	わかめの和え物	脂質 9.2 g	マカロニサラダ	脂質 8.5 g
	小鉢		炭水化物 20.0 g		炭水化物 17.7 g		炭水化物 29.7 g
7月13日 (火)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 16.8 g		糖質 14.4 g		糖質 25.0 g
			食物繊維 3.2 g		食物繊維 3.3 g		食物繊維 4.7 g
7月14日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー 255 kcal	目玉焼き風と照り焼きチキン	エネルギー 226 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー 279 kcal
7月15日 (木)	主菜	八宝菜	たんぱく質 17.3 g	いんげん炒め	たんぱく質 17.3 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質 13.0 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質 10.8 g	大根サラダ	脂質 10.3 g	ひじきとオクラの和え物	脂質 15.0 g
7月16日 (金)	小鉢		炭水化物 20.2 g		炭水化物 15.5 g		炭水化物 23.4 g
	アレルギー	乳、小麦、えび	糖質 17.1 g		糖質 13.0 g		糖質 19.2 g
7月17日 (土)	アレルギー	乳、小麦、えび	食物繊維 3.1 g		食物繊維 2.5 g		食物繊維 4.2 g
			食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
7月18日 (日)	主食	すけそう鯖の柚香煮	エネルギー 263 kcal	チキンのハーブ焼き	エネルギー 232 kcal	夏野菜カレー	エネルギー 272 kcal
	主菜	男爵コロッケ	たんぱく質 15.1 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	たんぱく質 16.6 g	ブロッコリーともやしのコンソメ風味	たんぱく質 12.0 g
7月19日 (月)	副菜	マカロニサラダ	脂質 8.6 g	里芋の袖みそ和え	脂質 8.0 g	スナップえんどうのごまサラダ	脂質 14.3 g
	小鉢		炭水化物 29.3 g		炭水化物 22.5 g		炭水化物 24.6 g
7月20日 (火)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 26.8 g		糖質 18.6 g		糖質 19.4 g
			食物繊維 2.5 g		食物繊維 3.9 g		食物繊維 5.2 g
7月21日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 278 kcal	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	エネルギー 264 kcal	酢豚	エネルギー 252 kcal
7月22日 (木)	主菜	小松菜炒め、切り昆布煮	たんぱく質 11.9 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	たんぱく質 13.4 g	チンゲン菜の彩り炒め	たんぱく質 17.3 g
	副菜	大根の梅サラダ	脂質 18.9 g	根菜と鮭のサラダ	脂質 14.4 g	コールスローサラダ	脂質 10.5 g
7月23日 (金)	小鉢		炭水化物 14.2 g		炭水化物 21.6 g		炭水化物 21.7 g
	アレルギー	小麦	糖質 10.9 g		糖質 17.8 g		糖質 18.0 g
7月24日 (土)	アレルギー	小麦	食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 3.7 g
			食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
7月25日 (日)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 234 kcal	ポークビーンズとオムレツ	エネルギー 270 kcal	筑前煮	エネルギー 235 kcal
	主菜	鯖のレモン醤油焼き	たんぱく質 15.4 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質 15.3 g	切干大根煮	たんぱく質 16.0 g
7月26日 (月)	副菜	ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め	脂質 12.0 g	きゅうりのしそ和え	脂質 14.5 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質 8.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 15.1 g		炭水化物 18.5 g		炭水化物 22.4 g
7月27日 (火)	アレルギー	卵、小麦	糖質 11.7 g		糖質 14.2 g		糖質 17.1 g
			食物繊維 3.4 g		食物繊維 4.3 g		食物繊維 5.3 g
7月28日 (水)	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月12日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★7月15日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>										
7月11日 (月)	主食	すけそう鱈のムニエル	エネルギー	237 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー	257 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	230 kcal
	副菜	えびカツ	たんぱく質	15.7 g	里芋のごま煮、もやし炒め	たんぱく質	14.6 g	金平ごぼう、小松菜炒め	たんぱく質	14.5 g
	小鉢	わかめの和え物	脂質	10.3 g	ツナコーン春雨サラダ	脂質	10.2 g	切干大根の和風マリネ	脂質	6.7 g
			炭水化物	19.4 g		炭水化物	28.3 g		炭水化物	28.2 g
			糖質	16.1 g		糖質	24.5 g		糖質	23.5 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
7月12日 (火)	★主食	★青菜ご飯	エネルギー	249 kcal	ゴーヤチャンプルー	エネルギー	275 kcal	牛肉のすき煮	エネルギー	226 kcal
	主菜	鱈の葱味噌焼き	たんぱく質	16.9 g	スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	たんぱく質	17.7 g	ひじき煮	たんぱく質	13.5 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.7 g	菜の花の和え物	脂質	13.6 g	小松菜と玉子の和え物	脂質	7.8 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.4 g		炭水化物	19.7 g		炭水化物	25.1 g
			糖質	14.7 g		糖質	15.5 g		糖質	21.5 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	3.6 g
	アレルギー	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
7月13日 (水)	★主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	235 kcal	麻婆豆腐	エネルギー	265 kcal	鶏肉のトマトソース	エネルギー	251 kcal
	主菜	白菜と豚肉の炒め物	たんぱく質	14.4 g	山芋の炒り煮、小松菜炒め	たんぱく質	13.1 g	えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め	たんぱく質	16.6 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質	13.5 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質	14.1 g	ポテトサラダ	脂質	11.7 g
	小鉢		炭水化物	11.7 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	19.7 g
			糖質	9.4 g		糖質	18.0 g		糖質	16.5 g
			食物繊維	2.3 g		食物繊維	2.4 g		食物繊維	3.2 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
7月14日 (木)	★主食	さばの塩焼き	エネルギー	266 kcal	がんもどきと野菜の煮物	エネルギー	236 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー	235 kcal
	主菜	根菜煮、彩りひじき煮	たんぱく質	13.1 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	15.5 g	ぜんまい煮	たんぱく質	15.8 g
	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質	15.1 g	キャベツサラダ	脂質	12.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	9.5 g
	小鉢		炭水化物	16.9 g		炭水化物	15.8 g		炭水化物	20.7 g
			糖質	14.8 g		糖質	11.0 g		糖質	15.4 g
			食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
7月15日 (金)	★主食	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」	エネルギー	247 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー	235 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー	230 kcal
	主菜	赤魚のイタリア風煮込み	たんぱく質	17.5 g	春雨の炒め物	たんぱく質	17.4 g	桃色焼売、小松菜炒め	たんぱく質	18.2 g
	副菜	キャベツとベーコンの玉子炒め	脂質	14.2 g	チンゲン菜のえび和え	脂質	6.2 g	大根なます	脂質	6.0 g
	小鉢	きゅうりのサラダ	炭水化物	11.8 g		炭水化物	26.9 g		炭水化物	27.7 g
			糖質	9.3 g		糖質	23.1 g		糖質	22.4 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
7月16日 (土)	★主食	すけそう鱈の煮付け	エネルギー	244 kcal	揚げだし豆腐	エネルギー	277 kcal	豚肉の生姜焼き	エネルギー	270 kcal
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	18.2 g	つくね煮	たんぱく質	10.5 g	えび団子、白菜炒め	たんぱく質	16.7 g
	副菜	ポテトサラダ	脂質	8.4 g	小松菜の袖胡椒和え	脂質	16.5 g	きゅうりの和え物	脂質	13.7 g
	小鉢		炭水化物	22.5 g		炭水化物	21.3 g		炭水化物	18.6 g
			糖質	18.7 g		糖質	15.7 g		糖質	15.8 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	2.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g
7月17日 (日)	★主食	あじのカレー揚げ	エネルギー	299 kcal	麻婆なす	エネルギー	303 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	228 kcal
	主菜	ひじきと豆腐の彩り煮	たんぱく質	17.3 g	餃子、ブロッコリーの和え物	たんぱく質	12.7 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え	たんぱく質	16.4 g
	副菜	ごぼうサラダ	脂質	16.1 g	もやしサラダ	脂質	18.7 g	わかめのマリネサラダ	脂質	9.9 g
	小鉢		炭水化物	18.8 g		炭水化物	22.3 g		炭水化物	18.3 g
			糖質	15.0 g		糖質	17.8 g		糖質	14.1 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月20日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★7月21日お届けBの主食は「五目おこわ」です。  
★7月24日お届けBの主食は「ごまパン(メーブル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
7月18日 (月)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>副菜</b> ぜんまい煮、いんげん炒め <b>小鉢</b> きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロccoliの塩だれ 明太ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 16.7 g 糖質 14.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉とズッキーニのトマトソース チンゲン菜といかの炒め物 マカロニサラダ ☆	
7月19日 (火)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>副菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>小鉢</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.4 g	厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの酢の物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナックえんどうのごまサラダ	
7月20日 (水)	<b>主食</b> すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ <b>副菜</b> 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 <b>小鉢</b> 菜の花のわさびマヨ和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 いんげんサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 27.1 g 糖質 24.6 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツの和え物	
7月21日 (木)	<b>主食</b> 赤魚の照り焼き <b>副菜</b> 切り昆布煮、野菜炒め <b>小鉢</b> なすの生姜和え <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	★五目おこわ(乳・小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 <b>アレルギー</b> 小麦、かに	エネルギー 231 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	
7月22日 (金)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>副菜</b> かぼちゃコロッケ <b>小鉢</b> いんげんの辛子和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 282 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 14.3 g 糖質 9.5 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.4 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル	
7月23日 (土)	<b>主食</b> めかじきのごまだれ <b>副菜</b> コーンコロッケ <b>小鉢</b> ひじきの和風サラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.5 g 糖質 22.1 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	豚肉の甘辛炒め 卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し
7月24日 (日)	<b>主食</b> 鱈の西京焼き <b>副菜</b> ひじきと豆腐の彩り煮 <b>小鉢</b> 春雨サラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース すけそう鱈のムニエル キャベツサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.1 g 糖質 10.3 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 オクラのサラダ	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月29日お届けBの主食は「ミルクパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
7月25日 (月)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 285 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	エネルギー 265 kcal	鶏肉のチーズクリームソースがけ	エネルギー 261 kcal
	主菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 17.8 g		たんぱく質 12.2 g		たんぱく質 17.0 g
7月26日 (火)	副菜	小松菜サラダ	脂質 14.3 g	ブロッコリーとハムのオイスターソース風味	脂質 13.7 g	スペイン風オムレツ、れんこん煮	脂質 13.4 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 19.4 g	ビーンズサラダ	炭水化物 24.7 g	白菜サラダ	炭水化物 17.9 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 16.4 g		糖質 18.3 g		糖質 15.2 g
			食物繊維 3.0 g		食物繊維 6.4 g		食物繊維 2.7 g
			食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
7月27日 (水)	主食	綿ホツケの甘辛煮付け	エネルギー 257 kcal	玉子焼きと肉団子	エネルギー 269 kcal	蒸し鶏の葱塩レモンだれ	エネルギー 293 kcal
	主菜	男爵コロッケ	たんぱく質 11.2 g	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質 12.4 g	小松菜と木耳の玉子炒め	たんぱく質 20.0 g
7月28日 (木)	副菜	マカロニサラダ	脂質 10.0 g	大根の彩り甘酢漬け	脂質 14.1 g	いんげんのごま和え	脂質 15.8 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 29.7 g		炭水化物 24.9 g		炭水化物 19.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 27.3 g		糖質 21.4 g		糖質 14.1 g
			食物繊維 2.4 g		食物繊維 3.5 g		食物繊維 5.1 g
			食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
7月29日 (金)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー 228 kcal	八宝菜	エネルギー 236 kcal	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	エネルギー 248 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質 17.0 g	さつま芋煮、菜の花炒め	たんぱく質 16.1 g	干し海老入りビーフン炒め	たんぱく質 13.3 g
7月30日 (土)	副菜	大根なます	脂質 9.6 g	チンゲン菜の和え物	脂質 7.2 g	わかめの和え物	脂質 9.5 g
	小鉢	大根なます	炭水化物 17.2 g		炭水化物 25.7 g		炭水化物 26.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 14.3 g		糖質 21.1 g		糖質 22.3 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 3.7 g
			食塩相当量 1.4 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
7月31日 (日)	主食	さけの柚香焼き	エネルギー 232 kcal	オムレツのかにクリームソース	エネルギー 235 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー 257 kcal
	主菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 13.1 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味	たんぱく質 11.7 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	たんぱく質 16.0 g
	副菜	キャベツの和え物	脂質 11.4 g	きゅうりといかの和え物	脂質 12.1 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質 8.3 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物 18.8 g		炭水化物 20.2 g		炭水化物 29.2 g
			糖質 15.7 g		糖質 16.5 g		糖質 26.1 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 3.1 g
			食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
7月29日 (金)	主食	さばの照り焼き	エネルギー 286 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 354 kcal	鶏肉の塩麹焼き	エネルギー 233 kcal
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質 14.6 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 12.9 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	たんぱく質 16.6 g
7月30日 (土)	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質 16.2 g	ハンバーグ&目玉焼き風	脂質 21.9 g	ごぼうサラダ	脂質 9.5 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 19.0 g	なすとピーマンの炒め物	炭水化物 25.7 g		炭水化物 20.5 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.1 g	スパゲッティサラダ	糖質 22.4 g		糖質 15.8 g
			食物繊維 4.9 g		食物繊維 3.3 g		食物繊維 4.7 g
			食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
7月30日 (土)	主食	すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け	エネルギー 277 kcal	シーフードと野菜のクリームシチュー	エネルギー 241 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー 273 kcal
	主菜	オクラと湯葉のジュレがけ	たんぱく質 16.5 g	スナッフスんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	たんぱく質 11.5 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	たんぱく質 17.0 g
7月31日 (日)	副菜	3種野菜の煮物	脂質 9.7 g	わかめときゅうりの酢の物	脂質 10.6 g	春雨サラダ	脂質 12.7 g
	小鉢	3種野菜の煮物	炭水化物 28.9 g		炭水化物 23.7 g		炭水化物 21.7 g
	アレルギー	小麦、えび	糖質 25.3 g		糖質 20.0 g		糖質 17.8 g
			食物繊維 3.6 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 3.9 g
			食塩相当量 2.1 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g
7月31日 (日)	主食	めかじきの生姜蒸し	エネルギー 269 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー 234 kcal	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー 256 kcal
	主菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆	たんぱく質 14.2 g	のっぺい煮	たんぱく質 17.5 g	小松菜と鶏挽肉の炒め物	たんぱく質 17.0 g
7月31日 (日)	副菜	キャベツサラダ	脂質 10.6 g	いんげんのツナ和え	脂質 9.0 g	もやしサラダ	脂質 12.6 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物 28.9 g		炭水化物 19.1 g		炭水化物 17.3 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 23.0 g		糖質 15.4 g		糖質 13.3 g
			食物繊維 5.9 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 4.0 g
			食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月5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7日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
8月1日 (月)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> 葱入り玉子焼き、キャベツ炒め <b>小鉢</b> ブロッコリーの辛子和え  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー  ポテトグラタン風 小松菜と玉子の和え物  アレルギー 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 25.6 g 糖質 23.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g
8月2日 (火)	<b>主食</b> 鯖の菜種焼き <b>副菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>小鉢</b> 大根なます  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ  アレルギー 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.4 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.0 g 糖質 19.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
8月3日 (水)	<b>主食</b> さばの味噌煮 <b>副菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>小鉢</b> いんげんのごま和え  アレルギー 小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物  アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.1 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 227 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
8月4日 (木)	<b>主食</b> かじきマグロフライ <b>副菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>小鉢</b> ナムル  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 31.5 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ  アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え  アレルギー 小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.7 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.5 g
8月5日 (金)	<b>主食</b> さけの柚胡椒焼き <b>副菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>小鉢</b> スナッパえんどうのごまサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 明太ポテトサラダ  アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g
8月6日 (土)	<b>主食</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>副菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>小鉢</b> オクラのサラダ  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え  アレルギー 卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 14.6 g 糖質 12.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
8月7日 (日)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>副菜</b> 鯖の生姜焼き <b>小鉢</b> キャベツ炒め 切干大根の柚和え  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 26.7 g 糖質 22.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 g	チーズオムレツ いんげん炒め 明太ポテトサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g

# 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)
7月1日	803	756.6	32.4	46.1	63.0	51.1	1993	5.1	1407	191	527	2.6	759	225	0.47	0.49	7.5	132	119	11.9
2日	762	899.3	35.1	41.0	62.3	49.5	2248	5.7	1441	215	481	3.2	578	144	0.55	0.56	8.4	127	131	12.8
3日	787	707.6	35.0	35.5	81.3	72.1	2224	5.6	1373	331	506	3.2	987	125	0.25	0.28	3.9	82	122	9.2
4日	897	614.3	33.0	50.1	76.7	66.8	2010	5.1	1448	299	476	3.1	423	115	1.11	0.62	8.0	127	183	9.9
5日	839	714.9	31.5	51.3	64.9	53.2	1799	4.6	1345	182	434	2.7	883	177	0.37	0.44	6.7	89	91	11.7
6日	844	702.1	34.4	47.3	65.2	55.0	2228	5.7	1413	315	488	4.3	1015	184	0.54	0.38	8.8	116	98	10.2
7日	823	618.0	32.7	47.8	63.4	53.0	1981	5.0	1311	206	444	2.8	813	192	0.42	0.50	7.8	66	84	10.4
8日	832	735.1	34.8	42.2	76.1	64.4	2187	5.6	1431	186	490	3.0	1149	162	0.64	0.45	7.2	131	95	11.7
9日	803	761.1	35.7	48.4	56.9	45.8	2272	5.8	1400	249	543	4.2	1005	180	0.77	0.53	8.2	136	329	11.1
10日	826	712.8	35.4	45.9	66.1	52.6	1994	5.1	1436	268	491	3.6	982	177	0.37	0.62	9.1	103	228	13.5
11日	775	801.0	34.5	40.1	69.1	56.7	2166	5.5	1358	178	485	2.4	1197	112	0.35	0.37	5.8	140	98	12.4
12日	898	715.3	37.7	52.3	66.2	55.3	2066	5.2	1410	285	484	4.9	1117	139	0.47	0.57	9.3	128	119	10.9
13日	754	647.9	34.4	41.8	58.6	48.8	1911	4.9	1345	189	425	2.6	791	158	0.42	0.46	8.2	114	104	9.8
14日	796	1065.6	32.4	49.4	53.3	41.3	2132	5.4	1381	254	460	4.1	1215	216	0.34	0.51	8.3	120	88	12.0
15日	885	726.4	34.7	50.7	71.9	61.0	1896	4.8	1421	240	430	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	115	10.9
16日	766	715.8	32.3	40.1	68.1	54.7	2052	5.2	1354	360	513	3.3	1066	204	0.56	0.41	5.4	95	74	13.4
17日	901	786.0	35.2	57.9	60.6	48.4	2247	5.7	1470	199	482	2.9	861	161	0.53	0.40	7.7	106	81	12.2
18日	835	888.2	33.7	48.8	62.1	51.9	2187	5.6	1446	221	477	3.3	932	269	6.97	0.57	8.3	133	92	10.2
19日	766	675.4	32.6	38.3	69.8	60.0	1901	4.8	1288	311	474	3.5	841	138	0.33	0.44	7.1	96	120	9.8
20日	870	653.2	34.7	49.7	70.9	60.1	2145	5.4	1431	313	550	3.5	1180	197	0.48	0.47	5.9	81	103	10.8
21日	811	755.7	32.3	41.3	74.8	62.6	2066	5.2	1259	190	350	2.1	780	164	0.43	0.34	5.2	105	69	12.2
22日	783	747.1	32.8	45.8	60.0	46.2	1921	4.9	1465	254	469	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	13.8
23日	814	873.2	34.5	43.1	72.0	59.6	2127	5.4	1345	235	454	2.7	782	137	0.45	0.38	8.5	100	119	12.4
24日	887	692.1	35.2	52.6	65.0	55.1	2137	5.4	1329	261	512	3.4	1111	114	0.38	0.56	6.9	82	217	9.9
25日	808	808.5	35.4	46.8	62.4	52.2	2227	5.7	1366	307	413	3.3	925	209	0.28	0.49	6.6	110	105	10.2
26日	855	860.9	37.1	46.8	74.1	63.0	2186	5.6	1436	276	501	3.7	947	198	7.01	0.41	6.6	110	222	11.1
27日	774	741.6	31.3	40.8	67.5	56.3	1978	5.0	1419	282	471	3.7	783	164	0.38	0.42	4.9	151	136	11.2
28日	830	825.3	30.2	47.6	68.0	57.3	2155	5.5	1442	194	443	2.8	808	165	0.47	0.49	6.5	147	188	10.7
29日	882	671.0	36.3	51.9	65.5	52.8	2118	5.4	1429	192	512	2.9	460	216	0.54	0.65	8.7	157	102	12.7
30日	810	786.7	34.4	41.3	71.8	60.2	2206	5.6	1451	238	534	3.7	1245	192	0.30	0.45	5.2	165	153	11.6
31日	860	870.8	35.5	48.6	68.7	53.9	2182	5.5	1443	362	515	5.5	1621	248	0.36	0.43	7.0	138	96	14.8
平均	825	759.0	34.1	46.2	67.0	55.5	2095	5.3	1397	251	479	3.4	937	176	0.88	0.47	7.1	117	129	11.5

※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(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
五目おこわ(150g)	306	126.6	8.1	4.5	57.9	56.7	279	0.7	162	22	109	0.3	90	9	0.09	0.04	1.6	0	8	1.2
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
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
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)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップともーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんともーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップともーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0