

冷蔵おかずセット (すこやか膳・やすらぎ膳) 夏のイチオシフェア

**おすすめ
組み合わせ**
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

メニュー S 7月27日🌞お届け **うなぎ**

**鰻のひつまぶし風だし茶漬けと
冷製仕立ての
野菜味噌田楽**

ふっくら甘辛うなぎと
合わせだしの旨み

夏の風物詩うなぎメニュー、今年
はひつまぶし風でお届けします。
ふっくらと甘辛いうなぎにかつお
昆布だしのうまみが合わさります。
だし茶漬けなので食欲が落
ちているときでもさらさらっと
いただけます。

※温めるとスープになるジュレが
入っています。

980円(税別)
税込1,058円

お届け形態



**おすすめ
組み合わせ**
S+A+B
がおすすめ。
Cを組み合
わせると塩分
オーバー。

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
526 kcal	18.0 g	13.5 g	81.7 g	うち糖質 77.3g	3.0 g	593 mg	238 mg

メニュー S 7月7日🌞お届け **七夕メニュー**

そうめんと天ぷら盛り合わせ



お品書き
・そうめん
・天ぷら盛り合わせ
(海老、鶏、枝豆とコーンのつまみ揚げ、
ゴーヤ、かぼちゃ、なす)
・小松菜のお浸し
・オクラと蟹の和え物
・大根おろし

880円(税別)
税込950円

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
482 kcal	18.8 g	14.5 g	66.7 g	うち糖質 59.9g	3.0 g	555 mg	200 mg

お届け形態



**おすすめ
組み合わせ**
S+A+B
がおすすめ。
Cを組み合
わせると塩分
オーバー。

メニュー S 7月19日🌞お届け

**ジュレで食べる
冷やし中華**

880円(税別)
税込950円

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
494 kcal	18.4 g	19.1 g	61.2 g	うち糖質 55.6g	3.0 g	613 mg	186 mg

お届け形態



**おすすめ
組み合わせ**
S+B+C
がおすすめ。
Aを組み合
わせると塩分
オーバー。

メニュー S 7月1日🌞お届け

**えびとオクラの
冷やし中華**

880円(税別)
税込950円

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
398 kcal	17.3 g	10.1 g	58.8 g	うち糖質 50.8g	3.0 g	699 mg	231 mg

お届け形態



**おすすめ
組み合わせ**
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合
わせると塩分
オーバー。

メニュー S 7月13日🌞お届け

**盛岡じゃじゃ麺風
うどん**

香味野菜が効いた肉みそが
食欲をかき立てる

岩手県を代表するじゃじゃ麺をアレンジ
したメニューです。肉みそとうどんをよく
混ぜてお召し上がりください。
チータンタンと呼ばれる玉子スープと合わ
せて自分好みの食べ方を見つけられるのも
じゃじゃ麺の魅力です。



880円(税別)
税込950円

**おすすめ
組み合わせ**
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合
わせると塩分
オーバー。

健康宅配
おうちで巡る
食のフェア
岩手編

1日の1/3
野菜使用
(136g)

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
434 kcal	17.6 g	17.0 g	54.0 g	うち糖質 50.5g	3.0 g	464 mg	152 mg

お届け形態



メニュー S 7月22日🌞お届け

**海老天と穴子天の
おろしそば**

プリプリ海老とふっくら穴子、
大根おろしでいただくさっぱり夏のそば

天ぷらも大根おろしでさっぱりいただけます。全て
の具材をそばにのせるぶっかけそばもおおすすめです。
お好きな召し上がり方でお楽しみください!

お品書き
・そば
・天ぷら盛り合わせ
(海老、穴子、なす、かぼちゃ、オクラ)
・わかめと湯葉の香味和え
・大根おろし
・刻みのり

880円(税別)
税込950円

**おすすめ
組み合わせ**
【すこやか膳の場合】
自由に
組み合わせ可能
【やすらぎ膳の場合】
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合
わせるとたんぱく
質オーバー。

お届け形態

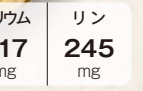


1日の1/3
野菜使用
(130g)

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
439 kcal	18.2 g	9.1 g	71.6 g	うち糖質 65.0g	2.5 g	417 mg	245 mg

お届け形態



夏のイチオシ! 新メニュー (すこやか膳・やすらぎ膳)

メニュー C 7月8日🌞



夏野菜カレー

メニュー B 7月12日🌞



ゴーヤチャンプルー

メニュー C 7月18日🌞



鶏肉とズッキーニの
トマトソース

メニュー C 7月26日🌞



蒸し鶏の
葱塩レモンだれ

※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

健康宅配



株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本



0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~日)

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

お届け日限定
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定
メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
お届け日3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能



徹底的に栄養管理
したい方は



ご家族と一緒に
次の日のおかわりに



[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2022.7月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より

お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、**2食以上**からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
例)15日のメニューの場合、12日締切

※お届け日は連続してなくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご飯付き **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**
(パン付き) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日にご注文いただいたメニュー全てに主食が付きます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

ご注文方法

〈自社配送の場合〉
配送員にお渡しください。
〈ヤマト運輸の場合〉
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)

0120-016-113
電話受付:9時~17時(月~日)

お届け先記入欄

※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-	-
ご住所	〒 -			

★注文日全てにご飯をつけたい方は
ここに○するだけで完了です。
(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全て
ご飯付き

全て
低たんぱく
ご飯付き

弊社使用欄

CD: 営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]			(記入例) S えびとオクラの冷やし中華 1個 A さけのレモン醤油焼き 1個 B 深川風玉子とじ 1個 C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 1個	7/1金 S えびとオクラの冷やし中華 1個 A さけのレモン醤油焼き 1個 B 深川風玉子とじ 1個 C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 1個	2土 A 縞ホッケの醤油バター風味焼き 1個 B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 1個 C 鶏肉の梅だれのせ 1個	3日 A 赤魚の粕漬け焼き 1個 B シーフードカレー 1個 C とんかつ 1個
4月 メニューA わかめご飯 ご飯付き A 鯖の生姜焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B チーズオムレツ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉焼 1個	5火 メニューB フレンチトースト ご飯付き A すけそう鱈の竜田揚げきのこソース 1個 たんぱく調整ご飯付き B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 1個 たんぱく調整ご飯付き C ビーフシチュー 1個	6水 ご飯付き A めかじきの照り焼きソース 1個 たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のバーベキュー風味 1個	7木 S そうめんとうふら盛り合わせ 1個 ご飯付き A さけのバジルトマトソース 1個 たんぱく調整ご飯付き B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1個 たんぱく調整ご飯付き C デミソースハンバーグ 1個	8金 ご飯付き A すけそう鱈の柚香煮 1個 たんぱく調整ご飯付き B チキンのハーブ焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き C 夏野菜カレー 1個	9土 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 酢豚 1個	10日 メニューA 生姜ご飯 ご飯付き A 鯖のレモン醤油焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B ポークビーンズとオムレツ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 筑前煮 1個
11月 ご飯付き A すけそう鱈のムニエル 1個 たんぱく調整ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 1個 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉の肉じゃが 1個	12火 メニューA 青菜ご飯 ご飯付き A 鯖の葱味噌焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B ゴーヤチャンプルー 1個 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉のすき煮 1個	13水 S 盛岡じゃじゃ麺風うどん 1個 ご飯付き A さけの味噌漬け焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 麻婆豆腐 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のトマトソース 1個	14木 ご飯付き A さばの塩焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B がんもどきと野菜の煮物 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のジンジャーソース 1個	15金 メニューA ごまパン ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み 1個 たんぱく調整ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のオイスターソース炒め 1個	16土 ご飯付き A すけそう鱈の煮付け 1個 たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉の生姜焼き 1個	17日 ご飯付き A あじのカレー揚げ 1個 たんぱく調整ご飯付き B 麻婆なす 1個 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 1個
18月 ご飯付き A さばの白みそ煮 1個 たんぱく調整ご飯付き B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉とズッキーニのトマトソース 1個	19火 S ジュレで食べる冷やし中華 1個 ご飯付き A さけの照り焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉の唐揚げ 1個	20水 メニューB ミルクパン ご飯付き A すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ 1個 たんぱく調整ご飯付き B 豚肉のケチャップ炒め 1個 たんぱく調整ご飯付き C チーズ入りハンバーグ 1個	21木 メニューB 五目おこわ ご飯付き A 赤魚の照り焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 豆腐のかにあんかけ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 回鍋肉 1個	22金 S 海老天と穴子天のおろしそば 1個 ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 水餃子スープ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 1個	23土 ご飯付き A めかじきのごまだれ 1個 たんぱく調整ご飯付き B えびと豆腐のトマトチリソース 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉の甘辛炒め 1個	24日 メニューB ごまパン ご飯付き A 鯖の西京焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B オムレツのデミソース 1個 たんぱく調整ご飯付き C 和風ハンバーグ 1個
25月 ご飯付き A あじの南蛮漬け 1個 たんぱく調整ご飯付き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のチーズクリームソースがけ 1個	26火 ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け 1個 たんぱく調整ご飯付き B 玉子焼きと肉団子 1個 たんぱく調整ご飯付き C 蒸し鶏の葱塩レモンだれ 1個	27水 S 鰻のひつまぶし風だし茶漬け 1個 ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 八宝菜 1個 たんぱく調整ご飯付き C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 1個	28木 ご飯付き A さけの柚香焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B オムレツのかにクリームソース 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1個	29金 メニューB ミルクパン ご飯付き A さばの照り焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B ハンバーグ&目玉焼き風 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き 1個	30土 ご飯付き A すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け 1個 たんぱく調整ご飯付き B シーフードと野菜のクリームシチュー 1個 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 1個	31日 ご飯付き A めかじきの生姜蒸し 1個 たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグのコンソメあん 1個 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉の赤ワイン煮 1個
8/1月 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B シーフードカレー 1個 たんぱく調整ご飯付き C とんかつ 1個	2火 ご飯付き A 鯖の菜種焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1個	3水 ご飯付き A さばの味噌煮 1個 たんぱく調整ご飯付き B 玉子焼きと焼売 1個 たんぱく調整ご飯付き C ビーフハヤシ 1個	4木 S 鰻のひつまぶし風だし茶漬け 1個 ご飯付き A かじきマグロフライ 1個 たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉の西京焼き 1個	5金 メニューB ごまパン ご飯付き A さけの柚胡椒焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉とキャベツの塩炒め 1個	6土 ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1個	7日 メニューA わかめご飯 ご飯付き A 鯖の生姜焼き 1個 たんぱく調整ご飯付き B チーズオムレツ 1個 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉焼 1個

2022年7月 冷蔵献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4～10ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ11～17ページ



3冠達成!!

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

No.1
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います。
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)	主食 主菜 さけのレモン醤油焼き 副菜 豚挽肉とキャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 g 深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 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 アレルギー 乳、小麦
7月2日 (土)	主食 主菜 鶏ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 乳、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 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
7月3日 (日)	主食 主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 葱入り玉子焼き、キャベツ炒め 小鉢 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 244 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 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 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 テ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

☆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 	
「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4日 (月)	主食	★わかめご飯	エネルギー 256 kcal		エネルギー 281 kcal		エネルギー 270 kcal
	主菜	鯖の生姜焼き	たんぱく質 16.2 g	チーズオムレツ	たんぱく質 15.9 g	豚肉焼	たんぱく質 11.7 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 8.9 g	いんげん炒め	脂質 15.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質 14.3 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 26.3 g	明太ポテトサラダ	炭水化物 19.4 g	ごぼうサラダ	炭水化物 22.7 g
			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
	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
7月5日 (火)	主食		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		エネルギー 252 kcal
	主菜	すけそう鱈の竜田揚げきのこソース	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	ビーフシチュー	たんぱく質 15.3 g
	副菜	もやしのザーサイ炒め	脂質 13.6 g	男爵コロッケ	脂質 14.5 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 9.5 g
	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	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物 26.6 g
			糖質 12.9 g		糖質 21.7 g		糖質 23.0 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.6 g		食物繊維 3.6 g
	アレルギー	乳、小麦	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6日 (水)	主食		エネルギー 261 kcal		エネルギー 219 kcal		エネルギー 272 kcal
	主菜	めかじきの照り焼きソース	たんぱく質 13.2 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 15.1 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質 17.9 g
	副菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質 13.4 g	スナッぷえんどうのお浸し、大根のゆめそあん	脂質 9.2 g	五目豆、かぼちゃ煮	脂質 8.5 g
	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物 20.0 g	わかめの和え物	炭水化物 17.7 g	マカロニサラダ	炭水化物 29.7 g
			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
	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
7月7日 (木)	主食		エネルギー 255 kcal		エネルギー 226 kcal		エネルギー 279 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質 17.3 g	目玉焼き風と照り焼きチキン	たんぱく質 17.3 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質 13.0 g
	副菜	八宝菜	脂質 10.8 g	いんげん炒め	脂質 10.3 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 15.0 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 20.2 g	大根サラダ	炭水化物 15.5 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物 23.4 g
			糖質 17.1 g		糖質 13.0 g		糖質 19.2 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 2.5 g		食物繊維 4.2 g
	アレルギー	乳、小麦、えび	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8日 (金)	主食		エネルギー 263 kcal		エネルギー 232 kcal		エネルギー 272 kcal
	主菜	すけそう鱈の柚香煮	たんぱく質 15.1 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質 16.6 g	夏野菜カレー	たんぱく質 12.0 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質 8.6 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	脂質 8.0 g	ブロッコリーともやしのコンソメ風味	脂質 14.3 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 29.3 g	里芋のゆめそ和え	炭水化物 22.5 g	スナッぷえんどうのごまサラダ	炭水化物 24.6 g
			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
	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
7月9日 (土)	主食		エネルギー 278 kcal		エネルギー 264 kcal		エネルギー 252 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質 11.9 g	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ	たんぱく質 13.4 g	酢豚	たんぱく質 17.3 g
	副菜	小松菜炒め、切り昆布煮	脂質 18.9 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	脂質 14.4 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質 10.5 g
	小鉢	大根の梅サラダ	炭水化物 14.2 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 21.6 g	コールスローサラダ	炭水化物 21.7 g
			糖質 10.9 g		糖質 17.8 g		糖質 18.0 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 3.7 g
	アレルギー	小麦	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10日 (日)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 234 kcal		エネルギー 270 kcal		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	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質 15.3 g	筑前煮	たんぱく質 16.0 g
	副菜	ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め	脂質 12.0 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 14.5 g	切干大根煮	脂質 8.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 15.1 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 18.5 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 22.4 g
			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
	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 	
「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11日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈のムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 28.3 g 糖質 24.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 金平ごぼう、小松菜炒め 切干大根の和風マリネ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 28.2 g 糖質 23.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月12日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 鱈の葱味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g	ゴーヤチャンプルー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ 菜の花の和え物	エネルギー 275 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 25.1 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		卵、小麦	
7月13日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜と豚肉の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 11.7 g 糖質 9.4 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦、えび	
7月14日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g	がんもどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦	
7月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 11.8 g 糖質 9.3 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 230 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 27.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
7月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈の煮付け 牛肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 22.5 g 糖質 18.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の生姜焼き えび団子、白菜炒め きゅうりの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
7月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 もやしサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	

☆ 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	
「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18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物 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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ 明太ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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	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 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
7月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 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	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 乳、卵、小麦	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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ 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
7月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え 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 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	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツの和え物 乳、小麦	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
7月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え 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 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	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物 小麦	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
7月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんの辛子和え 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	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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	鶏肉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 乳、卵、小麦	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
7月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	めかじきのごまだれ コーンコロッケ ひじきの和風サラダ 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	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 乳、卵、小麦、えび	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	豚肉の甘辛炒め 卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し 乳、卵、小麦、えび	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
7月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯の西京焼き ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ 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 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	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 オクラのサラダ 乳、卵、小麦、えび	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



★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 	
「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25日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 ビーンズサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 24.7 g 糖質 18.3 g 食物繊維 6.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこん煮 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
7月26日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	綿ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 29.7 g 糖質 27.3 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 g	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 乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ 蒸し鶏の葱塩レモンだれ 小松菜と木耳の玉子炒め いんげんのごま和え 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g
7月27日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.4 g	八宝菜 さつま芋煮、菜の花炒め チンゲン菜の和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 236 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 25.7 g 糖質 21.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.0 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
7月28日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 g	オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味 きゅうりといかの和え物 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 235 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
7月29日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 ハンバーグ&目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 25.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
7月30日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物 小麦、えび	エネルギー 277 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 28.9 g 糖質 25.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.1 g	シーフードと野菜のクリームシチュー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g
7月31日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	めかじきの生姜蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 28.9 g 糖質 23.0 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 いんげんのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.0 g 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	
「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。							
8月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き 葱入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーの辛子和え 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	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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖の菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根なます 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの胡胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナッペンとごまサラダ 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 鯖の生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え 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 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 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 (あんとマーガリン)	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 ロップとマーガリン)	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 (あんとマーガリン)	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 ロップとマーガリン)	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



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・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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)	主食 主菜 さけのレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 mg アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 168 mg アレルギー 乳、卵、小麦
7月2日 (土)	主食 主菜 鶏肉の梅だれのせ 副菜 メンチカツ 小鉢 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 620 mg リン 214 mg アレルギー 乳、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg アレルギー 乳、小麦
7月3日 (日)	主食 主菜 鶏肉の梅だれのせ 副菜 メンチカツ 小鉢 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 162 mg アレルギー 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 1.9 g カリウム 398 mg リン 183 mg アレルギー 乳、卵、小麦、かに、えび

☆はお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。
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」「フレンチトースト」「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 
「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4日 (月)	主食 ★わかめご飯 主菜 鰯の生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根の柚和え アレルギー 乳、小麦	主食 チーズオムレツ 主菜 いんげん炒め 副菜 スパゲッティサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 豚肉焼 主菜 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 副菜 ごぼうサラダ アレルギー 乳、卵、小麦
7月5日 (火)	主食 すけそう鰯の竜田揚げきのこソース 主菜 もやしのザーサイ炒め 副菜 なすの生姜和え アレルギー 乳、小麦	主食 ★フレンチトースト(乳・卵・小麦) 主菜 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんの玉子サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 ビーフシチュー 主菜 豚挽肉とキャベツの炒め物 副菜 カリフラワーのカレーピクルス アレルギー 乳、卵、小麦
7月6日 (水)	主食 めかじきの照り焼きソース 主菜 キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 副菜 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	主食 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 主菜 スナッペンどうのお浸し、大根のゆめしあん 副菜 わかめの和え物 アレルギー 卵、小麦	主食 鶏肉のバーベキュー風味 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦
7月7日 (木)	主食 さけのバジルトマトソース 主菜 チンゲン菜と筍の炒め物 副菜 わかめの酢の物 アレルギー 乳、小麦	主食 目玉焼き風と照り焼きチキン 主菜 いんげん炒め 副菜 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 デミソースハンバーグ 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 ひじきとオクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦
7月8日 (金)	主食 すけそう鰯の柚香煮 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 チキンのハーブ焼き 主菜 ナポリタン 副菜 大根ときゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 夏野菜カレー 主菜 ブロッコリーともやしのコンソメ風味 副菜 スナッペンどうのごまサラダ アレルギー 乳、卵、小麦
7月9日 (土)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 小松菜炒め、切り昆布煮 副菜 大根の和風サラダ アレルギー 小麦	主食 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ 主菜 なすの揚げ煮、菜の花の和え物 副菜 根菜のサラダ アレルギー 卵、小麦	主食 酢豚 主菜 チンゲン菜の彩り炒め 副菜 コールスローサラダ アレルギー 卵、小麦
7月10日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 鰯のレモン醤油焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 ポークビーンズとオムレツ 主菜 小松菜炒め、かぼちゃ煮 副菜 きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 筑前煮 主菜 ビーフン炒め 副菜 ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦

☆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。
 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「青菜ご飯」「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	
「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11日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鱈のムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 218 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 447 mg リン 198 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 352 mg リン 144 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 353 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 559 mg リン 143 mg
7月12日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 鰯の葱味噌焼き ピーマン炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 500 mg リン 164 mg	ゴーヤチャンプルー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ 菜の花の和え物 ★	エネルギー 325 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 486 mg リン 186 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 424 mg リン 134 mg
7月13日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 416 mg リン 181 mg	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ 乳、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のトマトソース 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 436 mg リン 141 mg
7月14日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の袖胡椒和え 小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 496 mg リン 155 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 434 mg リン 160 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg
7月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 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 小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
7月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鱈の煮付け キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 530 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え 乳、卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 437 mg リン 169 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 142 mg
7月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 171 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 146 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 乳、卵、小麦	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 165 mg

☆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(メープル風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」「五目おこわ」「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	
「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18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 485 mg リン 164 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 220 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 140 mg	鶏肉とズッキーニのトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ ★	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 491 mg リン 173 mg
7月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め さつま芋煮、ビーフン炒め わかめの和え物 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 389 mg リン 127 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 455 mg リン 148 mg
7月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 198 mg	★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 乳、卵、小麦	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 496 mg リン 144 mg	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 208 mg
7月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え 小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 146 mg	★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 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 食塩相当量 1.4 g カリウム 359 mg リン 76 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物 小麦	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
7月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 413 mg リン 153 mg	鶏肉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	エネルギー 280 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
7月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	めかじきのごまだれ コーンコロッケ ひじきの和風サラダ 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 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 177 mg	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 乳、卵、小麦、えび	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 136 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し 小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 432 mg リン 141 mg
7月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯の西京焼き ひじきの炒り煮 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 521 mg リン 167 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープ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 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 425 mg リン 224 mg	和風ハンバーグ ビーフン炒め オクラのサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 383 mg リン 121 mg

☆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。
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 	
「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25日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 404 mg リン 162 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 かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 110 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、れんこん煮 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg
7月26日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 158 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 乳、卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 421 mg リン 187 mg	★ 蒸し鶏の葱塩レモンだれ 小松菜と木耳の玉子炒め いんげんのごま和え 乳、卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 486 mg リン 156 mg
7月27日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 414 mg リン 185 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物 乳、小麦、えび	エネルギー 235 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 554 mg リン 143 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 451 mg リン 143 mg
7月28日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 174 mg	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 416 mg 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 卵、小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 567 mg リン 141 mg
7月29日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 178 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 ハンバーグ&目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 502 mg リン 148 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
7月30日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物 小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.8 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 563 mg リン 194 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 485 mg リン 187 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 403 mg リン 153 mg
7月31日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	めかじきの生姜蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 玉葱とわかめのサラダ 卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 514 mg リン 206 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 156 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg

☆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。
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」「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 
「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。			
8月1日 (月)	主食 主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 キャベツのオイスターソース炒め 小鉢 里芋の明太マヨ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 162 mg 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 食塩相当量 1.9 g カリウム 398 mg リン 183 mg アレルギー 乳、卵、小麦
8月2日 (火)	主食 主菜 鰯の菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 わかめとじゃこの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 535 mg リン 189 mg アレルギー 卵、小麦	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 439 mg リン 176 mg アレルギー 乳、卵、小麦
8月3日 (水)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 170 mg アレルギー 卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 172 mg アレルギー 乳、卵、小麦、えび
8月4日 (木)	主食 主菜 かじきマグロフライ 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 ナムル アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 148 mg アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg アレルギー 卵、小麦
8月5日 (金)	主食 主菜 さけの柚胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 533 mg リン 220 mg アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 476 mg リン 160 mg アレルギー 卵、小麦、えび
8月6日 (土)	主食 主菜 鰯ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 オクラの和え物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 616 mg リン 215 mg アレルギー 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg アレルギー 乳、小麦
8月7日 (日)	主食 ★わかめご飯 主菜 鰯の生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根の柚和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 313 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 146 mg アレルギー 乳、卵、小麦

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	0.67	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(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
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＆マーガリン)	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＆マーガリン)	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＆マーガリン)	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＆マーガリン)	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