



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。
 特定原材料品目とは乳・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 さけのレモン醤油焼き 主菜 キャベツの炒め物 副菜 ポテトサラダ 小鉢 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 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 乳、卵、小麦
7月2日 (土)	主食 鱈ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 オクラの和え物 小鉢 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 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 乳、小麦
7月3日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 里芋の明太マヨ和え 小鉢 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 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 乳、卵、小麦

☆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。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 鯖の生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根の柚和え 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、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 エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 422 mg リン 123 mg 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 エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 159 mg アレルギー 乳、卵、小麦
7月5日 (火)	主食 すけそう鱈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 エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 181 mg 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 スナップえんどうのお浸し、大根のゆみそあん 副菜 わかめの和え物 小鉢 エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 164 mg アレルギー 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 小鉢 エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg 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 エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 183 mg 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 小鉢 エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 445 mg リン 113 mg アレルギー 乳、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 小鉢 エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 141 mg 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 エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 407 mg リン 178 mg アレルギー 乳、小麦	主食 エネルギー 258 kcal 主菜 たんぱく質 9.2 g 副菜 脂質 15.6 g 小鉢 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 445 mg リン 113 mg アレルギー 乳、卵、小麦	主食 デミソースハンバーグ 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 ひじきとオクラの和え物 小鉢 エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 153 mg アレルギー 乳、卵、小麦
7月8日 (金)	主食 すけそう鱈の柚香煮 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 186 mg 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 小鉢 エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 136 mg 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 スナップえんどうのごまサラダ 小鉢 エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 482 mg リン 168 mg 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 エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 466 mg リン 154 mg アレルギー 小麦	主食 エネルギー 272 kcal 主菜 たんぱく質 12.3 g 副菜 脂質 15.7 g 小鉢 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 415 mg リン 212 mg 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 小鉢 エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg アレルギー 乳、卵、小麦
7月10日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 鯖のレモン醤油焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 514 mg リン 185 mg アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 315 kcal 主菜 たんぱく質 11.1 g 副菜 脂質 19.8 g 小鉢 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 166 mg 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 小鉢 エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 478 mg リン 140 mg 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 すけそう鱈のムニエル 主菜 えびカツ 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 卵、小麦
7月12日 (火)	主食 ★青菜ご飯 主菜 鱈の葱味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 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 スナップえんどうのお浸し、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 アレルギー 卵、小麦
7月13日 (水)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 白菜の炒め物 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦
7月14日 (木)	主食 さばの塩焼き 主菜 根菜煮、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の袖胡椒和え 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 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ccoliリーのわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦
7月15日 (金)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 小麦
7月16日 (土)	主食 すけそう鱈の煮付け 主菜 キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 副菜 ポテトサラダ 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 卵、小麦
7月17日 (日)	主食 あじのカレー揚げ 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 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 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 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまい煮、いんげん炒め 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 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 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 乳、卵、小麦
7月19日 (火)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 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 乳、卵、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 乳、卵、小麦
7月20日 (水)	主食 主菜 すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ 副菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 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 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 乳、卵、小麦
7月21日 (木)	主食 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮、野菜炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 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 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 小麦
7月22日 (金)	主食 主菜 縞ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 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 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 乳、卵、小麦
7月23日 (土)	主食 主菜 めかじきのごまだれ 副菜 コーンコロッケ 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルギー 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 乳、卵、小麦	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 小麦
7月24日 (日)	主食 主菜 鱈の西京焼き 副菜 ひじきの炒り煮 小鉢 春雨サラダ アレルギー 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 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 乳、卵、小麦

☆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 あじの南蛮漬け 副菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 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 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 乳、卵、小麦、えび	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 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 乳、卵、小麦
7月26日 (火)	主食 主菜 縞ホッケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 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 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 乳、卵、小麦、えび	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 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 卵、小麦、えび
7月27日 (水)	主食 主菜 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 春巻き 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 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 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 卵、小麦	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 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 卵、小麦
7月28日 (木)	主食 主菜 さけの柚香焼き 副菜 大根の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 キャベツの和え物 アレルギー 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 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 乳、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 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 卵、小麦
7月29日 (金)	主食 主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 ブロッコリーの和え物 アレルギー 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 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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦
7月30日 (土)	主食 主菜 すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレがけ 小鉢 3種野菜の煮物 アレルギー 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 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦
7月31日 (日)	主食 主菜 めかじきの生姜蒸し 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 小鉢 玉葱とわかめのサラダ アレルギー 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 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 乳、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 卵、小麦

☆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 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 食塩相当量 1.9 g カリウム 398 mg リン 183 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 アレルギー 乳、卵、小麦
8月2日 (火)	主食 主菜 鯖の菜種焼き 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 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 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 肉団子の甘酢あん 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
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 玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え 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 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
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 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 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 鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ 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 ★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 ブロッコリーの和え物 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 豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ アレルギー 卵、小麦、えび
8月6日 (土)	主食 主菜 鱈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 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 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 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
8月7日 (日)	主食 主菜 ★わかめご飯 副菜 鯖の生姜焼き 小鉢 ビーフン炒め 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 チーズオムレツ いんげん炒め スパゲッティサラダ 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 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

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 (あんとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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 (あんとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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