

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