

冷蔵



お召し上がり方

2022.8月

ふたを少しあげ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ことがあります。

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)

(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)	(日)	
8月1日		8月2日		8月3日		8月4日		8月5日		8月6日	8月7日	
A	ビーフシチュー プ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	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	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	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	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	323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g	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	235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	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	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	233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	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	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	ハンバーグのおろしそん酢 なすのトマトソース かぼちゃとりんごのサラダ プロッコリーのコンソメ風	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g	豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんとつくねの焼き合わせ かぼちゃの含め煮	240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g	休み	休み
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日					8月13日	8月14日	
A	さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物	331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g	豚肉のおろしあん プロッコリーの中華風 やまいもきんぴら 卯の花	267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g	豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物 プロッコリーのお浸し	275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卯の花 大根の中華風	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	たらのしょうが煮 はんぺんの焼き合わせ かぼちゃのいとこ煮	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 焼き合わせ さつまいもと大豆昆布の含め煮 二色シューマイ	299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g	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	333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g	鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそぼろ	259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	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	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	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	301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g	休み	休み
	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日					8月20日	8月21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	230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g	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	257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	たらのカレータルタルソース 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	306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g	鶏肉のマヨネーズソース 野菜しんじょの焼き合わせ ひじきの煮物	307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g	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	231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g	休み	休み
B	お麸の卵とじ 大根といかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め	257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g	豚肉のしょうが仕立て はんぺんの焼き合わせ 切干大根の煮物 さつまいもの含め煮	252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	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	255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g	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	231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g	オムレツの野菜あん 肉団子と白菜のスープ仕立て 卯の花 1,085 mg (2.8) g	293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g	休み	休み
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日					8月27日	8月28日	
A	豚肉のトマトソース プロッコリーの炒め物 かぼちゃの含め煮	309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	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	272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g	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	323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g	ハンバーグ	317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g	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	かれいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卯の花	296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g	豚肉の和風カレー プ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 さつまいものオレンジ風味	275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g	たらの照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちゃのいとこ煮	256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g	麻婆豆腐 卵のチリソース プロッコリーと人参のコンソメ風	260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g	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
	8月29日	8月30日	8月31日									
A	ビーフシチュー プ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	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	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	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	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	323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g						
B	さけの塩麹蒸し なすのえびあん かぼちゃサラダ	233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	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	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	ハンバーグのおろしそん酢 なすのトマトソース かぼちゃとりんごのサラダ プロッコリーのコンソメ風	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g						

【8月 野菜しっかりおかずセット献立表】

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
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	豚肉のみぞ漬け焼き	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	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
なごやかA	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	さわらの煮付け	鶏肉の塩麹焼き	チンジャオロース	ホキのバジルソース	肉じゃが
なごやかB	たらの柚子粕漬け焼き	キーマカレー	揚げ高野豆腐の肉みそあんかけ	赤魚の甘辛煮	牛肉の肉豆腐	さばの照り焼き
満菜	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	キーマカレー	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
なごやかA	赤魚の煮付け	酢豚	チキンカツのおろしあんかけ	豚肉とゴーヤのチャンプルー	チーズ入りハンバーグ	豚肉のしょうが焼き
なごやかB	とんかつ	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	さばの味噌煮	ハンバーグのデミソースと目玉焼き風オムレツ	味噌ごま炒り豆腐	えびカツ
満菜	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	チキンカツの玉子とじあん	
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
なごやかA	鶏肉のカレー風味から揚げ	さばの西京焼き	肉じゃが	豚肉と木耳の玉子炒め	鶏肉の照り焼き	牛肉とピーマンの炒め物
なごやかB	豚肉の照り焼き	揚げ高野とえび団子の焼き合わせ	鶏肉の卵とじ	さわらのみぞ漬け焼き	厚揚げのそぼろあん	赤魚の粕漬け焼き
満菜	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	たらの彩り甘酢あん	
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	9/1日(木)	2日(金)	3日(土)
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	カツのハ丁味噌ソースだれ	鶏肉の柚こしょう焼き	さわらの粕漬け焼き
満菜	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	海老のチリソース、ニラの玉子とじ	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
なごやかA	鶏もも肉のタンドリー風	肉団子と野菜のボトフ風	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	かわいいの照り焼き
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	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	ホイコーロー	