8月号
Aug. 2022

冷蔵（すこやか膳・やすらぎ膳）夏のうなぎ&涼麺フェア

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 8月4日(木)お届け 二の丑

1日の1/3野菜使用（132g）

鰻のひつまぶし風だし茶漬け

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。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。副菜は冷製仕立ての野菜味噌田楽です。

※温めるとだし汁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+Cがおすすめ。Bを組み合わせると塩分オーバー。

〈盛付例〉

〔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	77.3g	3.0 g	593 mg	238 mg

メニューS 8月8日(月)お届け

1日の1/2野菜使用（209g）

そうめんと天ぷら盛り合わせ

豪華天ぷらと副菜で野菜もしっかり！

プリプリの海老天や人気の鶏天の他、ゴーヤ、なすなど夏野菜の天ぷらもお楽しみいただけます。オクラと蟹の和え物や小松菜のお浸しも、だしが効いていておいしく野菜が摂れます。

880円(税別) 税込950円

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

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。

〈盛付例〉

〔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	59.9g	3.0 g	555 mg	200 mg

メニューS 8月12日(金)お届け

1日の1/3野菜使用（150g）

冷しゃぶごまだれ冷やし中華

しっとりジューシーな豚肉とコクのあるごまだれが相性抜群！

880円(税別) 税込950円

冷やし中華 お品書き
- しっとりジューシーな豚肉とコクのあるごまだれが相性抜群！オクラやトマトきゅうりなど野菜もしっかり摂れる冷やし中華です。

冷製湯葉の香味野菜添え
- 湯葉のお浸しと香味野菜（大葉、みょうが、長葱）、わかめをあわせました。だし醤油ジュレがロの中で溶けて、奥深い味わいに変化します。

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。

お届け形態

〔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
563 kcal	17.4 g	33.4 g	45.7 g	41.1g	3.0 g	484 mg	192 mg

メニューS 8月17日(水)お届け

1日の1/3野菜使用（168g）

えびとオクラの冷やし中華

オクラやなめこのトロトロあんがよく絡みさっぱり！
プリプリ海老の食感がアクセント！

副菜
- 中華2点盛り
- 小松菜炒め

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。

880円(税別) 税込950円

お届け形態

〔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	50.8g	3.0 g	699 mg	231 mg

メニューS 8月23日(火)お届け

1日の1/3野菜使用（168g）

焼きうどんともずく酢トマト

もずくとトマトの酢漬けをあわせたさっぱりとした味わいは、箸休めにぴったり！

880円(税別) 税込950円

焼きうどん お品書き
- 自社製麺を使用した野菜たっぷり、かつお節が香る定番の焼きうどんです。

もずく酢トマト
- もずくとトマトの酢漬けをあわせたさっぱりとした味わいは、箸休めにぴったりです。

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。

お届け形態

〔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
367 kcal	13.0 g	14.7 g	43.5 g	40.0g	3.0 g	384 mg	155 mg

メニューS 8月29日(月)お届け

1日の1/2野菜使用（179g）

ジュレで食べる冷やし中華

ひんやりジュレで食べる新定番！

副菜
- 中華2点盛り
- 小松菜炒め

880円(税別) 税込950円

特製なめらかジュレの魅力
少ない量でも味しっかりで具や麺など素材の味を活かし、味わい深く楽しめます。さらにジュレにすることで減塩を実現！おかずを2品追加し、栄養バランスも満足感もアップ！

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。

お届け形態

〔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	55.6g	3.0 g	613 mg	186 mg

HOTな夏カレーが盛りだくさん！ 夏季限定 カレーフェア

毎週特長の異なる5種類のカレーが登場します。辛くないのでどなたでもお楽しみいただけます。

メニューB 8月1日(月) シーフードカレー

いか、えび、あさりの魚介の旨みたっぷりです。魚介に合うようにトマトベースに仕上げています。トマトの酸味が爽やかで夏にぴったりのカレーです。

〈盛付例〉

メニューC 8月11日(木) スープカレー

減塩メニューとは思えない具だくさんでスパイスが効いた、深い味わいのスープカレーです。

〈盛付例〉

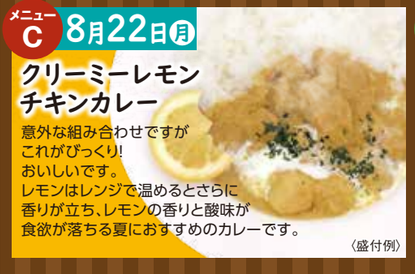
メニューC 8月16日(火) かつカレー

やわらかなひれかつをのせたボリュームたっぷりのカレーです。隠し味のこんぶだしでカツに合う味わい深いカレーに仕上げました。

〈盛付例〉

メニューC 8月22日(月) クリーミーレモンチキンカレー

意外な組み合わせですがこれがびっくり！おいしいです。レモンはレンジで温めるとさらに香りが立ち、レモンの香りと酸味が食欲が落ちる夏におすすめのカレーです。



〈盛付例〉

メニューB 9月3日(土) 豆のキーマカレー

ひき肉の旨みを味わえるキーマカレーです。すりおろしりんごを加え、やさしい味わいに仕上げました。

〈盛付例〉

※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 フリーコール 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
お届け日限定メニュー 1個 ＋ 冷蔵おかずセット 1個

徹底的に栄養管理したい方は
お届け日限定メニュー 1個 ＋ 冷蔵おかずセット 2個

ご家族も一緒に 次の日のおかわりに
お届け日限定メニュー 1個 ＋ お届け日限定メニュー 1個

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2022.8月

日替わりメニュー Ⓐ Ⓑ Ⓒ と、お届け日限定メニュー Ⓢ 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。）

〔記入例〕
ご飯付き ○
たんぱく調整ご飯付き ◯
Ⓢ 鰻のひつまぶし風だし茶漬け 1個
Ⓐ 赤魚の粕漬け焼き 1個
Ⓑ シーフードカレー 1個
Ⓒ とんかつ 個

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い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（パン付き） ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例）Ⓐごはん Ⓑパン Ⓒ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〉
フリーコール 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
8/1（月） Ⓐ 赤魚の粕漬け焼き Ⓑ シーフードカレー（カレーフェア） Ⓒ とんかつ	**2（火）** Ⓐ 鰆の菜種焼き Ⓑ 豆腐ハンバーグ Ⓒ 肉団子の甘酢あん	**3（水）** Ⓐ さばの味噌煮 Ⓑ 玉子焼きと焼売 Ⓒ ビーフハヤシ	**4（木）** Ⓢ 鰻のひつまぶし風だし茶漬け Ⓐ かじきマグロフライ Ⓑ 玉子と豚肉の中華野菜炒め Ⓒ 鶏肉の西京焼き	**5（金）** メニューB ごまパン Ⓐ さけの柚胡椒焼き Ⓑ 野菜と鶏肉のトマト煮込み Ⓒ 豚肉とキャベツの塩炒め	**6（土）** Ⓐ 縞ホッケの醤油バター風味焼き Ⓑ 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ Ⓒ 鶏肉の梅だれのせ	**7（日）** メニューA わかめご飯 Ⓐ 鰆の生姜焼き Ⓑ チーズオムレツ Ⓒ 豚肉焼
8（月） Ⓢ そうめんと天ぷら盛り合わせ Ⓐ さけのバジルトマトソース Ⓑ 目玉焼き風と照り焼きチキン Ⓒ デミソースハンバーグ	**9（火）** Ⓐ さばのみそ漬け焼き Ⓑ 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ Ⓒ 酢豚	**10（水）** Ⓐ 鰆の照り焼き Ⓑ 豆腐ハンバーグのコンソメあん Ⓒ 牛肉の赤ワイン煮	**11（木）** Ⓐ すけそう鱈のみそ漬け焼き Ⓑ 揚げだし豆腐の野菜あんかけ Ⓒ スープカレー（カレーフェア）	**12（金）** Ⓢ 冷しゃぶごまだれ冷やし中華 Ⓐ 赤魚のレモン醤油焼き Ⓑ 深川風玉子とじ Ⓒ 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	**13（土）** メニューB フレンチトースト Ⓐ すけそう鱈の竜田揚げきのこソース Ⓑ チーズ焼きチキンのトマトソースがけ Ⓒ ビーフシチュー	**14（日）** Ⓐ さばの白みそ煮 Ⓑ 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 Ⓒ 鶏肉のバーベキュー風味
15（月） メニューA 生姜ご飯 Ⓐ 鰆のレモン醤油焼き Ⓑ ポークビーンズとオムレツ Ⓒ 筑前煮	**16（火）** Ⓐ すけそう鱈の柚香煮 Ⓑ チキンのハーブ焼き Ⓒ かつカレー（カレーフェア）	**17（水）** Ⓢ えびとオクラの冷やし中華 Ⓐ さけの味噌漬け焼き Ⓑ 麻婆豆腐 Ⓒ 鶏肉のトマトソース	**18（木）** メニューB 枝豆ごぼうおこわ Ⓐ 赤魚の照り焼き Ⓑ 豆腐のかにあんかけ Ⓒ 回鍋肉	**19（金）** Ⓐ さばの塩焼き Ⓑ がんもどきと野菜の煮物 Ⓒ 鶏肉のジンジャーソース	**20（土）** Ⓐ あじの南蛮漬け Ⓑ えびしんじょ揚げのきのこあんかけ Ⓒ 鶏肉のチーズクリームソースがけ	**21（日）** メニューB ごまパン Ⓐ 鰆の西京焼き Ⓑ オムレツのデミソース Ⓒ 大根おろしソースハンバーグ
22（月） Ⓐ さばの七味焼き Ⓑ 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め Ⓒ クリーミーレモンチキンカレー（カレーフェア）	**23（火）** Ⓢ 焼きうどんともずく酢トマト Ⓐ 赤魚のみそ漬け焼き Ⓑ 八宝菜 Ⓒ 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	**24（水）** Ⓐ 縞ホッケの甘辛煮付け Ⓑ 玉子焼きと肉団子 Ⓒ チンジャオロース	**25（木）** メニューB ミルクパン Ⓐ すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ Ⓑ 豚肉のケチャップ炒め Ⓒ チーズ入りハンバーグ	**26（金）** Ⓐ あじのカレー揚げ Ⓑ 麻婆なす Ⓒ 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	**27（土）** Ⓐ さばの煮付け Ⓑ えびと豆腐のトマトチリソース Ⓒ 豚肉の甘辛炒め	**28（日）** Ⓐ すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け Ⓑ シーフードと野菜のクリームシチュー Ⓒ 牛肉の韓国風ピリ辛炒め
29（月） Ⓢ ジュレで食べる冷やし中華 Ⓐ 縞ホッケの塩焼き Ⓑ 水餃子スープ Ⓒ 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	**30（火）** メニューA 青菜ご飯 Ⓐ 鰆の葱味噌焼き Ⓑ チーズオムレツのデミソース Ⓒ 牛肉のすき煮	**31（水）** メニューA ごまパン Ⓐ 赤魚のイタリア風煮込み Ⓑ 牛肉の肉豆腐 Ⓒ 豚肉のオイスターソース炒め	**9/1（木）** Ⓐ めかじきのクリームソース Ⓑ 豆腐の五目うま煮 Ⓒ 牛肉の肉じゃが	**2（金）** Ⓢ 天ぷらそば Ⓐ さけの照り焼き Ⓑ 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め Ⓒ 鶏肉の唐揚げ	**3（土）** Ⓐ 赤魚の七味焼き Ⓑ 豆のキーマカレー（カレーフェア） Ⓒ 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	**4（日）** Ⓐ さけの柚香焼き Ⓑ オムレツのかにクリームソース Ⓒ 豚肉のピリ辛炒め
5（月） Ⓐ さばの照り焼き Ⓑ ハンバーグ&目玉焼き風 Ⓒ 鶏肉の塩麹焼き	**6（火）** Ⓢ 鶏肉の釜飯風 Ⓐ かじきマグロフライ Ⓑ 玉子と豚肉の中華野菜炒め Ⓒ 鶏肉の西京焼き	**7（水）** Ⓐ すけそう鱈の煮付け Ⓑ 揚げだし豆腐 Ⓒ 豚肉の生姜焼き	**8（木）** Ⓐ 赤魚の粕漬け焼き Ⓑ シーフードカレー Ⓒ とんかつ	**9（金）** Ⓐ さばの味噌煮 Ⓑ 玉子焼きと焼売 Ⓒ ビーフハヤシ	**10（土）** メニューB ごまパン Ⓐ さけの黄身味噌焼き Ⓑ 野菜と鶏肉のトマト煮込み Ⓒ 豚肉とキャベツの塩炒め	**11（日）** Ⓐ 鰆の菜種焼き Ⓑ 豆腐ハンバーグ Ⓒ 肉団子の甘酢あん

2022年8月　冷蔵商品献立

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4～11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12～19ページ

冷蔵　塩分･カロリー調整食
すこやか膳　献立表

2022年8月

【ご確認ください】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲン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
フリーコール 0120-016-113
受付時間　9:00～17:00（月～日）

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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月13日お届けBの主食は「フレンチトースト」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		
「アレルゲン」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8日	主食		エネルギー	254 kcal		エネルギー	230 kcal		エネルギー	280 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	17.1 g	目玉焼き風と照り焼きチキン	たんぱく質	14.5 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	13.1 g
	副菜	八宝菜	脂質	10.8 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	脂質	12.5 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	15.0 g
（月）	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	13.7 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	23.5 g
			糖質	17.2 g		糖質	11.7 g		糖質	19.3 g
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	2.0 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	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
8月9日	主食		エネルギー	278 kcal		エネルギー	275 kcal		エネルギー	253 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のこのあんかけ	たんぱく質	13.4 g	酢豚	たんぱく質	17.4 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	15.7 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	10.4 g
（火）	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	21.5 g	コールスローサラダ	炭水化物	22.0 g
			糖質	10.9 g		糖質	17.7 g		糖質	18.1 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	3.9 g
	アレルゲン	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
8月10日	主食		エネルギー	291 kcal		エネルギー	234 kcal		エネルギー	256 kcal
	主菜	鰆の照り焼き	たんぱく質	14.8 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん	たんぱく質	17.5 g	牛肉の赤ワイン煮	たんぱく質	17.0 g
	副菜	大根のみそあん、甘煮豆	脂質	10.2 g	のっぺい煮	脂質	9.0 g	小松菜と鶏挽肉の炒め物	脂質	12.6 g
（水）	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	32.2 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	19.1 g	もやしサラダ	炭水化物	17.3 g
			糖質	27.8 g		糖質	15.4 g		糖質	13.3 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.0 g
	アレルゲン	卵、小麦	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
8月11日	主食		エネルギー	275 kcal		エネルギー	288 kcal		エネルギー	254 kcal
	主菜	すけそう鱈のみそ漬け焼き	たんぱく質	16.9 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質	16.5 g	スープカレー ☆	たんぱく質	14.1 g
	副菜	鶏肉と野菜の煮物	脂質	11.1 g	牛肉の中華炒め	脂質	14.0 g	いんげん炒め	脂質	13.5 g
（木）	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	26.0 g	菜の花のお浸し	炭水化物	23.4 g	きゅうりとハムのサラダ	炭水化物	18.3 g
			糖質	21.6 g		糖質	18.7 g		糖質	15.2 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.1 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
8月12日	主食		エネルギー	263 kcal		エネルギー	225 kcal		エネルギー	286 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	16.2 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	11.3 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	17.4 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	10.9 g	野菜のコンソメあん	脂質	12.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質	13.6 g
（金）	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	23.8 g	大根サラダ	炭水化物	18.0 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	21.8 g
			糖質	19.9 g		糖質	12.6 g		糖質	17.8 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g
8月13日	主食		エネルギー	258 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	14.6 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	15.3 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
（土）	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	16.3 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	12.8 g		糖質	21.7 g		糖質	23.0 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.6 g
	アレルゲン	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
8月14日	主食		エネルギー	289 kcal		エネルギー	246 kcal		エネルギー	239 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	15.4 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	12.9 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質	21.5 g
	副菜	ぜんまい煮、いんげん炒め	脂質	17.4 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.8 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	7.3 g
（日）	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	15.2 g	ポテトサラダ	炭水化物	20.8 g	春雨サラダ	炭水化物	20.1 g
			糖質	12.7 g		糖質	17.2 g		糖質	16.2 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.9 g
	アレルゲン	小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月15日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★8月18日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ」です。
★8月21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。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルゲン」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15日	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー	280 kcal		エネルギー	270 kcal		エネルギー	236 kcal
	主菜	鰆のレモン醤油焼き	たんぱく質	13.8 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	16.1 g
	副菜	大学芋、チンゲン菜炒め	脂質	12.8 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	8.2 g
（月）	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	27.2 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	22.9 g
			糖質	23.9 g		糖質	14.2 g		糖質	17.7 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.7 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
8月16日	主食		エネルギー	248 kcal		エネルギー	227 kcal		エネルギー	255 kcal
	主菜	すけそう鱈の柚香煮	たんぱく質	13.1 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	15.4 g	かつカレー ☆	たんぱく質	13.5 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	8.5 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	脂質	7.6 g	小松菜の彩り炒め	脂質	10.4 g
（火）	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	27.8 g	里芋の柚みそ和え	炭水化物	23.5 g	いんげんといかの和え物	炭水化物	27.5 g
			糖質	25.3 g		糖質	19.0 g		糖質	23.7 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
8月17日	主食		エネルギー	235 kcal		エネルギー	265 kcal		エネルギー	251 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	14.4 g	麻婆豆腐	たんぱく質	13.1 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	16.6 g
	副菜	白菜と豚肉の炒め物	脂質	13.5 g	山芋の炒り煮、小松菜炒め	脂質	14.1 g	えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め	脂質	11.7 g
（水）	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	11.7 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	20.4 g	ポテトサラダ	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
	アレルゲン	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
8月18日	主食		エネルギー	254 kcal	★枝豆ごぼうおこわ（小麦）	エネルギー	231 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	12.2 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質	10.8 g	回鍋肉	たんぱく質	14.3 g
	副菜	切り昆布煮、野菜炒め	脂質	12.4 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	8.2 g	餃子、いんげん炒め	脂質	7.8 g
（木）	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	22.7 g	かぼちゃのいとこ煮	炭水化物	29.0 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物	23.7 g
			糖質	17.7 g		糖質	25.1 g		糖質	20.4 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	3.3 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.9 g	小麦、かに	食塩相当量	1.4 g	小麦	食塩相当量	2.0 g
8月19日	主食		エネルギー	266 kcal		エネルギー	236 kcal		エネルギー	235 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	13.1 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	15.5 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	15.8 g
	副菜	根菜煮、彩りひじき煮	脂質	15.1 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	12.8 g	ぜんまい煮	脂質	9.5 g
（金）	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.9 g	キャベツサラダ	炭水化物	15.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	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
	アレルゲン	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
8月20日	主食		エネルギー	285 kcal		エネルギー	265 kcal		エネルギー	261 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	17.8 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	12.2 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質	17.0 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	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
（土）	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
			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
	アレルゲン	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	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
8月21日	主食		エネルギー	253 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	270 kcal		エネルギー	286 kcal
	主菜	鰆の西京焼き	たんぱく質	15.4 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	12.3 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	12.8 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	12.0 g	オムレツのデミソース	脂質	16.6 g	玉子入りビーフン炒め	脂質	15.3 g
（日）	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	19.4 g	すけそう鱈のムニエル	炭水化物	17.6 g	オクラのサラダ	炭水化物	24.3 g
			糖質	16.8 g	キャベツサラダ	糖質	14.1 g		糖質	19.3 g
			食物繊維	2.6 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	5.0 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月25日お届けBの主食は「ミルクパン（あんとマーガリン）」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		
「アレルゲン」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22日	主食		エネルギー	291 kcal		エネルギー	219 kcal		エネルギー	287 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	12.7 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	クリーミーレモンチキンカレー	たんぱく質	16.4 g
	副菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質	19.4 g	スナップえんどうのお浸し、大根の柚みそあん	脂質	9.2 g	野菜のコンソメあん	脂質	14.7 g
（月）	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物	15.0 g	わかめの和え物	炭水化物	17.7 g	きゅうりの和え物 ☆	炭水化物	22.8 g
			糖質	11.0 g		糖質	14.4 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.3 g		食物繊維	3.8 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
8月23日	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	236 kcal		エネルギー	248 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	14.4 g	八宝菜	たんぱく質	16.1 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	13.3 g
	副菜	春巻き	脂質	12.1 g	さつま芋煮、菜の花炒め	脂質	7.2 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	9.5 g
（火）	小鉢	大根なます	炭水化物	17.2 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	25.7 g	わかめの和え物	炭水化物	26.0 g
			糖質	14.1 g		糖質	21.1 g		糖質	22.3 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 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
8月24日	主食		エネルギー	258 kcal		エネルギー	275 kcal		エネルギー	276 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	12.1 g	玉子焼きと肉団子	たんぱく質	13.3 g	チンジャオロース	たんぱく質	15.1 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	10.4 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	14.4 g	つくね煮	脂質	14.3 g
（水）	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	28.4 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物	24.7 g	いんげんの辛子和え	炭水化物	20.0 g
			糖質	26.0 g		糖質	21.3 g		糖質	16.6 g
			食物繊維	2.4 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	3.4 g
	アレルゲン	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	2.0 g
8月25日	主食		エネルギー	253 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	291 kcal		エネルギー	271 kcal
	主菜	すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質	15.6 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	17.4 g	チーズ入りハンバーグ	たんぱく質	12.5 g
	副菜	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	脂質	12.0 g	豚肉のケチャップ炒め	脂質	13.8 g	ナポリタン	脂質	12.1 g
（木）	小鉢	菜の花のわさびマヨ和え	炭水化物	22.0 g	ポテトグラタン風	炭水化物	23.7 g	キャベツの和え物	炭水化物	27.1 g
			糖質	17.0 g	いんげんサラダ	糖質	20.5 g		糖質	24.6 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	2.5 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
8月26日	主食		エネルギー	299 kcal		エネルギー	303 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	17.3 g	麻婆なす	たんぱく質	12.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	16.4 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	16.1 g	餃子、ブロッコリーの和え物	脂質	18.7 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え	脂質	9.9 g
（金）	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	18.8 g	もやしサラダ	炭水化物	22.3 g	わかめのマリネサラダ	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
	アレルゲン	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
8月27日	主食		エネルギー	266 kcal		エネルギー	258 kcal		エネルギー	244 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	13.4 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	12.7 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	17.5 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	15.8 g	野菜の煮物	脂質	12.8 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	5.9 g
（土）	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物	17.7 g	スパゲッティサラダ	炭水化物	23.7 g	いんげんといかの和え物	炭水化物	29.9 g
			糖質	13.2 g		糖質	20.3 g		糖質	26.0 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	3.9 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.9 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	2.0 g
8月28日	主食		エネルギー	277 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	273 kcal
	主菜	すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け	たんぱく質	16.5 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	11.5 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	17.0 g
	副菜	オクラと湯葉のジュレがけ	脂質	9.7 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	脂質	10.6 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	脂質	12.7 g
（日）	小鉢	3種野菜の煮物	炭水化物	28.9 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物	23.7 g	春雨サラダ	炭水化物	21.7 g
			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
	アレルゲン	小麦、えび	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月30日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★8月31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		
「アレルゲン」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29日	主食		エネルギー	250 kcal		エネルギー	222 kcal		エネルギー	282 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	13.7 g	水餃子スープ	たんぱく質	14.8 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	16.2 g
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質	10.8 g	切り昆布煮、菜の花の黄金和え	脂質	9.3 g	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質	18.2 g
（月）	小鉢	いんげんの辛子和え	炭水化物	22.8 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	19.7 g	ナムル	炭水化物	14.3 g
			糖質	18.7 g		糖質	15.7 g		糖質	9.5 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g
8月30日	主食	★青菜ご飯	エネルギー	247 kcal		エネルギー	276 kcal		エネルギー	226 kcal
	主菜	鰆の葱味噌焼き	たんぱく質	15.8 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	11.8 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	13.5 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.9 g	ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	16.2 g	ひじき煮	脂質	7.8 g
（火）	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.6 g	菜の花の和え物	炭水化物	21.6 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	25.1 g
			糖質	14.9 g		糖質	16.1 g		糖質	21.5 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.6 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
8月31日	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	249 kcal		エネルギー	235 kcal		エネルギー	230 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.8 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	17.4 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	18.2 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.4 g	春雨の炒め物	脂質	6.2 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	6.0 g
（水）	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.8 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	26.9 g	大根なます	炭水化物	27.7 g
		きゅうりのサラダ	糖質	11.1 g		糖質	23.1 g		糖質	22.4 g
			食物繊維	2.7 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.3 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 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
9月1日	主食		エネルギー	232 kcal		エネルギー	257 kcal		エネルギー	232 kcal
	主菜	めかじきのクリームソース	たんぱく質	12.6 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	14.6 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	14.5 g
	副菜	えびカツ ☆	脂質	11.6 g	里芋のごま煮、もやし炒め	脂質	10.2 g	金平ごぼう、小松菜炒め	脂質	6.7 g
（木）	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	17.7 g	ツナコーン春雨サラダ	炭水化物	28.3 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	28.7 g
			糖質	14.6 g		糖質	24.5 g		糖質	23.9 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	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
9月2日	主食		エネルギー	249 kcal		エネルギー	225 kcal		エネルギー	286 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	14.3 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	13.8 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	14.9 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	12.6 g	焼売、菜の花の和え物	脂質	10.6 g	野菜のあんかけ	脂質	14.4 g
（金）	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.8 g	わかめの酢の物	炭水化物	19.6 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	22.1 g
			糖質	15.0 g		糖質	14.9 g		糖質	18.9 g
			食物繊維	2.8 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.4 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
9月3日	主食		エネルギー	256 kcal		エネルギー	276 kcal		エネルギー	289 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	14.3 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	13.3 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	14.0 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	12.0 g	白菜炒め	脂質	11.5 g	卯の花、小松菜炒め	脂質	13.5 g
（土）	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	20.9 g	かぼちゃとさつま芋のサラダ	炭水化物	29.6 g	わかめの酢の物	炭水化物	27.5 g
			糖質	15.5 g		糖質	25.0 g		糖質	22.0 g
			食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	5.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
9月4日	主食		エネルギー	232 kcal		エネルギー	235 kcal		エネルギー	257 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	13.1 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質	11.7 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	16.0 g
	副菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	11.4 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味	脂質	12.1 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	8.3 g
（日）	小鉢	キャベツの和え物	炭水化物	18.8 g	きゅうりといかの和え物	炭水化物	20.2 g	チンゲン菜の黄金和え	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
	アレルゲン	卵、小麦	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月10日お届けBの主食は「ごまパン（あんとマーガリン）」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		
「アレルゲン」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。										
9月5日	主食		エネルギー	286 kcal		エネルギー	296 kcal		エネルギー	233 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	14.6 g	ハンバーグ＆目玉焼き風	たんぱく質	13.4 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	16.6 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	16.2 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	17.1 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	脂質	9.5 g
（月）	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	19.0 g	もやしサラダ	炭水化物	21.3 g	ごぼうサラダ	炭水化物	20.5 g
			糖質	14.1 g		糖質	18.0 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
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
9月6日	主食		エネルギー	271 kcal		エネルギー	237 kcal		エネルギー	267 kcal
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質	13.4 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	15.6 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	17.9 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	10.2 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	12.3 g	なすの炒め物	脂質	11.6 g
（火）	小鉢	ナムル	炭水化物	31.5 g	わかめサラダ	炭水化物	15.0 g	オクラのおかか和え	炭水化物	22.7 g
			糖質	27.5 g		糖質	11.9 g		糖質	17.8 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g
9月7日	主食		エネルギー	244 kcal		エネルギー	277 kcal		エネルギー	270 kcal
	主菜	すけそう鱈の煮付け	たんぱく質	18.2 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	10.5 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	16.7 g
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	脂質	8.4 g	つくね煮	脂質	16.5 g	えび団子、白菜炒め	脂質	13.7 g
（水）	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	22.5 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	21.3 g	きゅうりの和え物	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
	アレルゲン	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
9月8日	主食		エネルギー	236 kcal		エネルギー	239 kcal		エネルギー	286 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	14.8 g	シーフードカレー	たんぱく質	12.7 g	とんかつ	たんぱく質	14.4 g
	副菜	葱入り玉子焼き、キャベツ炒め	脂質	11.3 g	ポテトグラタン風	脂質	9.8 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質	10.9 g
（木）	小鉢	ブロッコリーの辛子和え	炭水化物	18.4 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	25.6 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	31.9 g
			糖質	14.3 g		糖質	23.1 g		糖質	29.7 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	2.5 g		食物繊維	2.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
9月9日	主食		エネルギー	280 kcal		エネルギー	272 kcal		エネルギー	227 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	15.2 g	玉子焼きと焼売	たんぱく質	16.0 g	ビーフハヤシ	たんぱく質	14.1 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	16.8 g	キャベツの炒め物	脂質	11.9 g	えびカツ	脂質	7.5 g
（金）	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物	14.2 g	きゅうりの和え物	炭水化物	26.1 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	24.9 g
			糖質	11.7 g		糖質	21.6 g		糖質	21.5 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.4 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
9月10日	主食		エネルギー	288 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	280 kcal		エネルギー	261 kcal
	主菜	さけの黄身味噌焼き	たんぱく質	13.6 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	15.6 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	18.0 g
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質	17.2 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質	15.1 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.0 g
（土）	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ ☆	炭水化物	18.8 g	金平ごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物	21.3 g	明太ポテトサラダ	炭水化物	23.4 g
			糖質	14.4 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	糖質	16.6 g		糖質	20.4 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
9月11日	主食		エネルギー	246 kcal		エネルギー	268 kcal		エネルギー	286 kcal
	主菜	鰆の菜種焼き	たんぱく質	15.4 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	13.1 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	14.0 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	10.6 g	牛肉の中華炒め	脂質	11.0 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	15.5 g
（日）	小鉢	大根なます	炭水化物	22.3 g	春雨サラダ	炭水化物	28.4 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物	24.0 g
			糖質	17.4 g		糖質	24.0 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	4.9 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	5.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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）
8月1日	761	684.5	41.9	32.0	75.9	67.1	2224	5.6	1402	337	558	3.2	932	139	0.25	0.37	4.0	110	169	8.8
2日	800	795.5	42.5	37.1	74.7	60.4	2234	5.7	1676	309	631	4.6	1117	266	10.34	0.61	11.7	116	134	14.3
3日	779	810.4	45.3	36.2	65.2	54.8	2279	5.8	1537	310	591	4.8	652	218	0.46	0.55	8.9	146	267	10.4
4日	775	895.5	46.9	34.1	69.2	57.2	1972	5.0	1647	186	580	3.6	829	141	0.88	0.68	12.7	163	222	12.0
5日	798	783.4	46.7	39.5	61.9	50.4	2111	5.4	1601	176	614	2.4	860	202	0.89	0.53	11.8	155	118	11.5
6日	752	1024.9	48.2	37.1	54.0	42.5	2352	6.0	1500	250	592	4.0	811	129	0.54	0.56	10.5	64	168	11.5
7日	789	687.8	42.0	37.5	68.8	57.9	2022	5.1	1697	330	587	3.1	449	137	1.24	0.69	10.4	148	248	10.9
8日	764	674.3	44.7	38.3	57.4	48.2	1982	5.0	1425	230	552	2.9	829	159	0.65	0.51	9.3	108	146	9.2
9日	806	777.2	42.7	45.0	57.7	46.7	2342	5.9	1515	245	617	4.8	1005	170	0.88	0.59	9.7	144	352	11.0
10日	781	856.4	49.3	31.8	68.6	56.5	2144	5.4	1682	311	612	5.3	980	163	0.41	0.65	12.6	114	137	12.1
11日	817	887.3	47.5	38.6	67.7	55.5	2295	5.8	1559	235	619	3.4	704	207	0.35	0.50	6.9	108	119	12.2
12日	774	801.1	44.9	37.0	63.6	50.3	1999	5.1	1667	217	620	3.0	694	260	0.53	0.56	9.4	146	164	13.3
13日	811	775.7	47.7	39.3	68.2	57.5	1965	5.0	1598	201	607	2.7	704	159	0.43	0.55	8.2	122	144	10.7
14日	774	941.4	49.8	36.5	56.1	46.1	2298	5.8	1723	210	636	3.8	925	237	7.37	0.70	13.0	112	194	10.0
15日	786	742.5	45.2	35.5	68.6	55.8	2094	5.3	1760	322	616	5.2	943	155	0.54	0.74	11.9	82	255	12.8
16日	730	813.2	42.0	26.5	78.8	68.0	2236	5.7	1730	212	621	3.5	1201	163	0.36	0.46	7.2	155	128	10.8
17日	751	671.6	44.1	39.3	51.8	43.9	1969	5.0	1504	177	520	2.6	631	166	0.48	0.50	10.3	129	151	7.9
18日	713	776.1	37.3	28.4	75.4	63.2	2112	5.4	1345	194	404	2.1	778	162	0.62	0.39	6.2	105	73	12.2
19日	737	1067.8	44.4	37.4	53.4	41.2	2181	5.5	1478	257	567	4.1	984	332	0.30	0.57	10.5	115	155	12.2
20日	811	842.0	47.0	41.4	62.0	49.9	2292	5.8	1536	321	567	4.1	938	240	0.47	0.60	9.1	121	113	12.1
21日	809	719.2	40.5	43.9	61.3	50.2	2146	5.5	1590	330	606	4.3	1140	168	0.35	0.71	8.9	93	244	11.1
22日	797	750.6	44.2	43.3	55.5	44.4	2274	5.8	1538	348	582	4.9	793	213	0.77	0.63	11.2	135	135	11.1
23日	727	746.3	43.8	28.8	68.9	57.5	1977	5.0	1650	314	585	4.5	1024	221	0.73	0.57	8.3	144	176	11.4
24日	809	793.4	40.5	39.1	73.1	63.9	2298	5.8	1504	236	555	3.6	1024	201	7.45	0.49	8.6	177	242	9.2
25日	815	698.2	45.5	37.9	72.8	62.1	2153	5.5	1579	304	640	3.4	1185	202	0.81	0.56	8.4	65	125	10.7
26日	830	789.9	46.4	44.7	59.4	46.9	2194	5.6	1581	226	620	3.1	864	170	0.60	0.50	9.7	103	146	12.5
27日	768	851.1	43.6	34.5	71.3	59.5	2210	5.6	1587	264	566	3.5	932	250	0.79	0.63	10.7	135	150	11.8
28日	791	813.4	45.0	33.0	74.3	63.1	2255	5.7	1601	243	648	3.6	1248	176	0.34	0.53	7.0	152	184	11.2
29日	754	757.9	44.7	38.3	56.8	43.9	1936	4.9	1650	248	587	3.5	833	236	0.42	0.60	10.7	116	155	12.9
30日	749	807.5	41.1	35.9	65.3	52.5	2076	5.3	1544	404	546	4.6	1186	171	0.88	0.74	9.7	90	198	12.8
31日	714	771.2	51.4	26.6	68.4	56.6	2105	5.3	1675	288	608	4.1	906	184	0.74	0.52	8.7	140	175	11.8
平均	777	800.2	44.7	36.6	65.4	54.0	2152	5.5	1583	266	589	3.8	906	193	1.35	0.57	9.6	123	174	11.4

※ご飯・パンの栄養価です。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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
枝豆ごぼうおこわ（150g）	291	134.3	6.5	1.5	64.0	62.0	232	0.6	189	19	105	0.5	133	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
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
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

冷蔵　塩分･たんぱく調整食
やすらぎ膳　献立表

2022年8月

【ご確認ください】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲン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
フリーコール 0120-016-113
受付時間　9:00～17:00（月～日）

☆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	
「アレルゲン」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		エネルギー 264 kcal		エネルギー 239 kcal		エネルギー 284 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質 12.0 g	シーフードカレー ☆	たんぱく質 12.7 g	とんかつ	たんぱく質 10.3 g
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質 13.6 g	ポテトグラタン風	脂質 9.8 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質 12.1 g
	小鉢	里芋の明太マヨ和え	炭水化物 22.9 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 25.6 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 32.8 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 487 mg		カリウム 398 mg		カリウム 488 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 162 mg	乳、卵、小麦、かに、えび	リン 183 mg	乳、卵、小麦	リン 161 mg
8月2日（火）	主食		エネルギー 237 kcal		エネルギー 304 kcal		エネルギー 261 kcal
	主菜	鰆の菜種焼き	たんぱく質 12.9 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質 11.5 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質 8.5 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 12.5 g	牛肉の中華炒め	脂質 15.9 g	野菜の煮物	脂質 14.5 g
	小鉢	わかめとじゃこの和え物	炭水化物 18.7 g	春雨サラダ	炭水化物 28.1 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物 26.0 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 535 mg		カリウム 439 mg		カリウム 467 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 189 mg	卵、小麦	リン 176 mg	乳、卵、小麦	リン 180 mg
8月3日（水）	主食		エネルギー 254 kcal		エネルギー 236 kcal		エネルギー 255 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質 11.2 g	玉子焼きと焼売	たんぱく質 10.9 g	ビーフハヤシ	たんぱく質 9.9 g
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質 15.8 g	キャベツの炒め物	脂質 12.9 g	えびカツ	脂質 12.7 g
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物 15.1 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 19.9 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 24.2 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 500 mg		カリウム 411 mg		カリウム 419 mg
	アレルゲン	小麦	リン 170 mg	卵、小麦	リン 172 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 126 mg
8月4日（木）	主食		エネルギー 243 kcal		エネルギー 255 kcal		エネルギー 293 kcal
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質 10.3 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質 9.6 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質 10.2 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質 8.8 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質 16.8 g	なすの炒め物	脂質 18.4 g
	小鉢	ナムル	炭水化物 32.2 g	わかめサラダ	炭水化物 14.9 g	コールスローサラダ	炭水化物 22.0 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 411 mg		カリウム 381 mg		カリウム 491 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 148 mg	卵、小麦、かに	リン 120 mg	卵、小麦	リン 133 mg
8月5日（金）	主食		エネルギー 237 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 284 kcal		エネルギー 322 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質 12.2 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 12.0 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質 10.6 g
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質 13.5 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質 16.7 g	ピリ辛豆腐	脂質 22.7 g
	小鉢	ひじきとコーンのサラダ	炭水化物 15.1 g	金平ごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物 21.8 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物 17.1 g
			食塩相当量 1.8 g	ブロッコリーの和え物	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 533 mg		カリウム 476 mg		カリウム 376 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 220 mg	乳、卵、小麦	リン 160 mg	卵、小麦、えび	リン 102 mg
8月6日（土）	主食		エネルギー 283 kcal		エネルギー 219 kcal		エネルギー 276 kcal
	主菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質 12.2 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質 11.4 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質 11.6 g
	副菜	なすの炒め物	脂質 16.5 g	いんげん炒め、ぜんまい煮	脂質 11.4 g	メンチカツ	脂質 14.9 g
	小鉢	オクラの和え物	炭水化物 21.3 g	きゅうりの和え物	炭水化物 18.3 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物 22.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 616 mg		カリウム 451 mg		カリウム 370 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 215 mg	卵、小麦	リン 121 mg	乳、小麦	リン 146 mg
8月7日（日）	主食	★わかめご飯	エネルギー 314 kcal		エネルギー 313 kcal		エネルギー 267 kcal
	主菜	鰆の生姜焼き	たんぱく質 12.8 g	チーズオムレツ	たんぱく質 8.5 g	豚肉焼	たんぱく質 11.8 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質 14.3 g	いんげん炒め	脂質 21.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質 13.8 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 32.3 g	スパゲッティサラダ	炭水化物 21.7 g	ごぼうサラダ	炭水化物 22.7 g
			食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 629 mg		カリウム 351 mg		カリウム 470 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 171 mg	乳、卵、小麦	リン 146 mg	乳、卵、小麦	リン 159 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月13日お届けBの主食は「フレンチトースト」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「フレンチトースト」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	
「アレルゲン」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8日（月）	主食		エネルギー 253 kcal		エネルギー 220 kcal		エネルギー 312 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質 11.2 g	目玉焼き風と照り焼きチキン	たんぱく質 8.9 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質 12.2 g
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質 13.4 g	キャベツ炒め	脂質 12.0 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 18.8 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 21.0 g	ポテトサラダ	炭水化物 18.0 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物 23.5 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 395 mg		カリウム 426 mg		カリウム 461 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 178 mg	乳、卵、小麦	リン 99 mg	乳、卵、小麦	リン 153 mg
8月9日（火）	主食		エネルギー 274 kcal		エネルギー 283 kcal		エネルギー 258 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質 10.1 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	たんぱく質 12.3 g	酢豚	たんぱく質 13.4 g
	副菜	小松菜炒め、切り昆布煮	脂質 19.9 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	脂質 17.0 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質 12.7 g
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物 12.8 g	根菜のサラダ	炭水化物 21.9 g	コールスローサラダ	炭水化物 22.4 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 466 mg		カリウム 412 mg		カリウム 519 mg
	アレルゲン	小麦	リン 154 mg	卵、小麦	リン 211 mg	卵、小麦	リン 179 mg
8月10日（水）	主食		エネルギー 273 kcal		エネルギー 269 kcal		エネルギー 320 kcal
	主菜	鰆の照り焼き	たんぱく質 12.0 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん	たんぱく質 10.7 g	牛肉の赤ワイン煮	たんぱく質 11.2 g
	副菜	大根のみそあん、甘煮豆	脂質 10.3 g	のっぺい煮	脂質 14.9 g	小松菜の炒め物	脂質 22.0 g
	小鉢	玉葱とわかめのサラダ	炭水化物 30.9 g	コールスローサラダ	炭水化物 22.9 g	もやしサラダ	炭水化物 17.7 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 496 mg		カリウム 506 mg		カリウム 423 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 173 mg	乳、卵、小麦	リン 156 mg	乳、卵、小麦	リン 153 mg
8月11日（木）	主食		エネルギー 229 kcal		エネルギー 283 kcal		エネルギー 297 kcal
	主菜	すけそう鱈のみそ漬け焼き	たんぱく質 11.2 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質 12.7 g	スープカレー ☆	たんぱく質 12.7 g
	副菜	野菜の煮物	脂質 9.8 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質 16.1 g	いんげん炒め	脂質 18.6 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 24.1 g	菜の花のお浸し	炭水化物 22.0 g	きゅうりの和え物	炭水化物 19.3 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 548 mg		カリウム 342 mg		カリウム 444 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 205 mg	小麦、えび	リン 122 mg	乳、卵、小麦	リン 148 mg
8月12日（金）	主食		エネルギー 245 kcal		エネルギー 283 kcal		エネルギー 280 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質 11.1 g	深川風玉子とじ	たんぱく質 10.5 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	たんぱく質 10.7 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質 11.5 g	ブロッコリーの柚胡椒風味	脂質 16.9 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質 16.7 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 23.9 g	大根サラダ	炭水化物 22.3 g	いんげんの辛子和え	炭水化物 21.0 g
			食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.6 g
			カリウム 480 mg		カリウム 439 mg		カリウム 523 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 172 mg	乳、卵、小麦	リン 168 mg	乳、小麦	リン 155 mg
8月13日（土）	主食		エネルギー 230 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 327 kcal
	主菜	すけそう鱈の竜田揚げきのこソース	たんぱく質 10.9 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質 10.2 g	ビーフシチュー	たんぱく質 10.5 g
	副菜	もやしのザーサイ炒め	脂質 14.3 g	かぼちゃコロッケ	脂質 19.2 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質 20.0 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物 15.8 g	いんげんの玉子サラダ	炭水化物 22.7 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物 26.5 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.1 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 475 mg		カリウム 421 mg		カリウム 444 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 182 mg	乳、卵、小麦	リン 123 mg	乳、卵、小麦	リン 130 mg
8月14日（日）	主食		エネルギー 273 kcal		エネルギー 220 kcal		エネルギー 269 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質 11.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質 9.8 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質 10.9 g
	副菜	ぜんまい煮、いんげん炒め	脂質 17.0 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 10.9 g	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質 14.9 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物 16.7 g	ポテトサラダ	炭水化物 20.6 g	春雨サラダ	炭水化物 21.6 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 491 mg		カリウム 470 mg		カリウム 501 mg
	アレルゲン	小麦、えび	リン 166 mg	乳、卵、小麦	リン 140 mg	乳、卵、小麦	リン 144 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月15日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★8月18日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ」です。
★8月21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「生姜ご飯」「枝豆ごぼうおこわ」「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	
「アレルゲン」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15日（月）	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー 242 kcal		エネルギー 315 kcal		エネルギー 272 kcal
	主菜	鰆のレモン醤油焼き	たんぱく質 13.2 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質 11.1 g	筑前煮	たんぱく質 11.1 g
	副菜	メンチカツ	脂質 12.8 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質 19.8 g	ビーフン炒め	脂質 13.2 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 17.6 g	きゅうりのサラダ	炭水化物 23.1 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 25.9 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 514 mg		カリウム 444 mg		カリウム 478 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 185 mg	乳、卵、小麦	リン 166 mg	乳、卵、小麦	リン 145 mg
8月16日（火）	主食		エネルギー 254 kcal		エネルギー 301 kcal		エネルギー 278 kcal
	主菜	すけそう鱈の柚香煮	たんぱく質 11.6 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質 11.0 g	かつカレー ☆	たんぱく質 10.3 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質 10.4 g	ナポリタン	脂質 17.4 g	小松菜の彩り炒め	脂質 14.5 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 26.8 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物 23.6 g	いんげんサラダ	炭水化物 27.7 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 460 mg		カリウム 487 mg		カリウム 461 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 184 mg	乳、卵、小麦	リン 136 mg	乳、卵、小麦	リン 168 mg
8月17日（水）	主食		エネルギー 217 kcal		エネルギー 263 kcal		エネルギー 274 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質 10.9 g	麻婆豆腐	たんぱく質 12.4 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質 11.1 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質 13.1 g	山芋の炒り煮、小松菜炒め	脂質 14.0 g	金平ごぼう、チンゲン菜炒め	脂質 14.7 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物 12.6 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物 21.2 g	ポテトサラダ	炭水化物 24.8 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 416 mg		カリウム 493 mg		カリウム 436 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 181 mg	乳、小麦	リン 103 mg	乳、卵、小麦	リン 141 mg
8月18日（木）	主食		エネルギー 241 kcal	★枝豆ごぼうおこわ（小麦）	エネルギー 231 kcal		エネルギー 339 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質 10.4 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質 10.8 g	回鍋肉	たんぱく質 11.1 g
	副菜	切り昆布煮、野菜炒め	脂質 12.1 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質 8.2 g	餃子、いんげん炒め	脂質 21.0 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物 22.2 g	かぼちゃのいとこ煮	炭水化物 29.0 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物 23.6 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 496 mg		カリウム 359 mg		カリウム 404 mg
	アレルゲン	小麦	リン 146 mg	小麦、かに	リン 76 mg	小麦	リン 128 mg
8月19日（金）	主食		エネルギー 240 kcal		エネルギー 233 kcal		エネルギー 309 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 9.9 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質 10.1 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質 11.3 g
	副菜	根菜煮、彩りひじき煮	脂質 13.8 g	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 14.5 g	ぜんまい煮	脂質 19.3 g
	小鉢	チンゲン菜の柚胡椒和え	炭水化物 18.5 g	キャベツサラダ	炭水化物 16.3 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物 21.2 g
			食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.7 g
			カリウム 506 mg		カリウム 434 mg		カリウム 451 mg
	アレルゲン	小麦	リン 140 mg	乳、卵、小麦	リン 160 mg	卵、小麦	リン 145 mg
8月20日（土）	主食		エネルギー 246 kcal		エネルギー 304 kcal		エネルギー 258 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 14.2 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質 9.2 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質 12.0 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 12.2 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース風味	脂質 18.6 g	スペイン風オムレツ、れんこん煮	脂質 16.0 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 19.4 g	かぼちゃとさつま芋のサラダ	炭水化物 26.2 g	白菜サラダ	炭水化物 16.8 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 404 mg		カリウム 486 mg		カリウム 476 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 162 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 110 mg	乳、卵、小麦	リン 141 mg
8月21日（日）	主食		エネルギー 314 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 283 kcal		エネルギー 312 kcal
	主菜	鰆の西京焼き	たんぱく質 13.3 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 12.3 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質 12.0 g
	副菜	ひじきの炒り煮	脂質 17.4 g	オムレツのデミソース	脂質 17.9 g	ビーフン炒め	脂質 17.0 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物 23.7 g	すけそう鱈のムニエル	炭水化物 17.6 g	オクラのサラダ	炭水化物 27.4 g
			食塩相当量 1.9 g	キャベツサラダ	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 521 mg		カリウム 425 mg		カリウム 509 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 167 mg	乳、卵、小麦	リン 224 mg	乳、卵、小麦	リン 173 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月25日お届けBの主食は「ミルクパン（あんとマーガリン）」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	
「アレルゲン」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22日（月）	主食		エネルギー 274 kcal		エネルギー 300 kcal		エネルギー 333 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質 11.1 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 11.9 g	クリーミーレモンチキンカレー	たんぱく質 12.4 g
	副菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質 17.8 g	スナップえんどうのお浸し、大根の柚みそあん	脂質 19.2 g	野菜のコンソメあん	脂質 20.3 g
	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物 17.2 g	わかめの和え物	炭水化物 17.8 g	きゅうりとコーンのサラダ ☆	炭水化物 25.5 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 515 mg		カリウム 429 mg		カリウム 490 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 166 mg	卵、小麦	リン 164 mg	乳、卵、小麦	リン 157 mg
8月23日（火）	主食		エネルギー 227 kcal		エネルギー 235 kcal		エネルギー 312 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質 11.9 g	八宝菜	たんぱく質 8.9 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質 10.5 g
	副菜	春巻き	脂質 12.9 g	さつま芋煮、大根炒め	脂質 9.6 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質 18.3 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物 15.8 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物 27.4 g	わかめの和え物	炭水化物 24.3 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 414 mg		カリウム 554 mg		カリウム 451 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 185 mg	乳、小麦、えび	リン 143 mg	卵、小麦、えび	リン 143 mg
8月24日（水）	主食		エネルギー 257 kcal		エネルギー 303 kcal		エネルギー 278 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質 11.2 g	玉子焼きと肉団子	たんぱく質 11.4 g	チンジャオロース	たんぱく質 11.6 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質 10.0 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 18.4 g	つくね煮	脂質 16.7 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 29.7 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物 25.1 g	いんげんの辛子和え	炭水化物 18.1 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 529 mg		カリウム 421 mg		カリウム 454 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 158 mg	乳、卵、小麦	リン 187 mg	乳、小麦	リン 143 mg
8月25日（木）	主食		エネルギー 215 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 363 kcal		エネルギー 292 kcal
	主菜	すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質 11.9 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 11.4 g	チーズ入りハンバーグ	たんぱく質 11.4 g
	副菜	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	脂質 10.4 g	豚肉のケチャップ炒め	脂質 24.2 g	ナポリタン	脂質 15.1 g
	小鉢	菜の花のわさびマヨ和え	炭水化物 20.2 g	ポテトグラタン風	炭水化物 23.5 g	キャベツサラダ	炭水化物 27.2 g
			食塩相当量 1.9 g	いんげんサラダ	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 467 mg		カリウム 496 mg		カリウム 468 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 198 mg	乳、卵、小麦	リン 144 mg	乳、卵、小麦	リン 208 mg
8月26日（金）	主食		エネルギー 273 kcal		エネルギー 292 kcal		エネルギー 336 kcal
	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質 12.8 g	麻婆なす	たんぱく質 11.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質 10.7 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質 16.2 g	餃子、いんげん炒め	脂質 18.2 g	キャベツのソース炒め	脂質 23.5 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物 18.0 g	もやしサラダ	炭水化物 22.2 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物 20.4 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 524 mg		カリウム 484 mg		カリウム 462 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 171 mg	卵、小麦	リン 146 mg	乳、卵、小麦	リン 165 mg
8月27日（土）	主食		エネルギー 234 kcal		エネルギー 258 kcal		エネルギー 291 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質 11.6 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質 12.7 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質 9.6 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質 13.1 g	野菜の煮物	脂質 12.8 g	わかめ煮、もやし炒め	脂質 16.0 g
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物 18.1 g	スパゲッティサラダ	炭水化物 23.7 g	いんげんのお浸し	炭水化物 26.6 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 489 mg		カリウム 437 mg		カリウム 432 mg
	アレルゲン	小麦	リン 178 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 136 mg	小麦	リン 141 mg
8月28日（日）	主食		エネルギー 230 kcal		エネルギー 241 kcal		エネルギー 339 kcal
	主菜	すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け	たんぱく質 12.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質 11.5 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質 10.9 g
	副菜	オクラと湯葉のジュレがけ	脂質 7.8 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	脂質 10.6 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	脂質 22.9 g
	小鉢	3種野菜の煮物	炭水化物 27.3 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物 23.7 g	春雨サラダ	炭水化物 20.8 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.7 g
			カリウム 563 mg		カリウム 485 mg		カリウム 403 mg
	アレルゲン	小麦	リン 194 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 187 mg	卵、小麦	リン 153 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月30日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★8月31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。

「アレルゲン」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。

お届け日		A 魚がメイン		B 色々メニュー		C 肉がメイン	
8月29日（月）	主食		エネルギー 255 kcal		エネルギー 248 kcal		エネルギー 280 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質 10.3 g	水餃子スープ	たんぱく質 12.2 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質 10.3 g
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質 13.1 g	切り昆布煮、菜の花の黄金和え	脂質 12.5 g	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質 20.2 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物 23.0 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 21.1 g	ナムル	炭水化物 15.9 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 529 mg		カリウム 413 mg		カリウム 523 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 167 mg	乳、卵、小麦	リン 153 mg	乳、卵、小麦	リン 149 mg
8月30日（火）	主食	★青菜ご飯	エネルギー 276 kcal		エネルギー 264 kcal		エネルギー 297 kcal
	主菜	鰆の葱味噌焼き	たんぱく質 12.8 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質 9.7 g	牛肉のすき煮	たんぱく質 11.0 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質 15.1 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質 15.5 g	ひじき煮	脂質 16.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 22.1 g	菜の花の和え物	炭水化物 22.4 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 25.0 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 500 mg		カリウム 426 mg		カリウム 424 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 164 mg	乳、卵、小麦	リン 161 mg	卵、小麦	リン 134 mg
8月31日（水）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 251 kcal		エネルギー 320 kcal		エネルギー 314 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 14.0 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質 11.4 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 9.3 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質 14.8 g	春雨の炒め物	脂質 18.0 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質 17.9 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物 15.6 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物 27.2 g	大根なます	炭水化物 29.1 g
		きゅうりのサラダ	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 491 mg		カリウム 434 mg		カリウム 496 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 132 mg	小麦	リン 124 mg
9月1日（木）	主食		エネルギー 232 kcal		エネルギー 204 kcal		エネルギー 355 kcal
	主菜	めかじきのクリームソース	たんぱく質 12.6 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質 12.6 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質 9.8 g
	副菜	えびカツ	脂質 11.6 g	野菜の煮物、もやし炒め	脂質 7.0 g	ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン	脂質 22.5 g
	小鉢	わかめの和え物 ☆	炭水化物 17.7 g	ツナコーン春雨サラダ	炭水化物 24.3 g	オクラのサラダ	炭水化物 27.2 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 524 mg		カリウム 352 mg		カリウム 570 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	リン 191 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 144 mg	卵、小麦	リン 144 mg
9月2日（金）	主食		エネルギー 228 kcal		エネルギー 253 kcal		エネルギー 299 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 11.6 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 10.4 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 10.9 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 11.6 g	さつま芋煮、ビーフン炒め	脂質 11.5 g	野菜のあんかけ	脂質 16.6 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 18.0 g	わかめの和え物	炭水化物 27.3 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物 24.6 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 444 mg		カリウム 401 mg		カリウム 455 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 199 mg	乳、小麦	リン 150 mg	乳、卵、小麦	リン 148 mg
9月3日（土）	主食		エネルギー 231 kcal		エネルギー 276 kcal		エネルギー 264 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質 11.1 g	豆のキーマカレー	たんぱく質 13.3 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質 10.7 g
	副菜	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	脂質 13.0 g	白菜炒め	脂質 11.5 g	卯の花、小松菜炒め	脂質 13.7 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物 17.0 g	かぼちゃとさつま芋のサラダ	炭水化物 29.6 g	わかめの酢の物	炭水化物 25.0 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 409 mg		カリウム 536 mg		カリウム 499 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 157 mg	乳、卵、小麦	リン 151 mg	乳、卵、小麦	リン 158 mg
9月4日（日）	主食		エネルギー 221 kcal		エネルギー 252 kcal		エネルギー 357 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質 12.1 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質 8.4 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質 9.7 g
	副菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 10.5 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質 15.4 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質 21.7 g
	小鉢	キャベツの和え物	炭水化物 19.1 g	きゅうりのサラダ	炭水化物 21.0 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物 27.9 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 459 mg		カリウム 416 mg		カリウム 567 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 174 mg	乳、卵、小麦、かに	リン 128 mg	卵、小麦	リン 141 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月10日お届けBの主食は「ごまパン（あんとマーガリン）」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「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	
「アレルゲン」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。							
9月5日（月）	主食		エネルギー 276 kcal		エネルギー 296 kcal		エネルギー 252 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質 11.5 g	ハンバーグ＆目玉焼き風	たんぱく質 13.4 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質 11.9 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質 16.1 g	なすとピーマンの炒め物	脂質 17.1 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	脂質 13.9 g
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物 19.6 g	もやしサラダ	炭水化物 21.3 g	ごぼうサラダ	炭水化物 20.2 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 492 mg		カリウム 478 mg		カリウム 435 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 178 mg	乳、卵、小麦	リン 154 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg
9月6日（火）	主食		エネルギー 243 kcal		エネルギー 255 kcal		エネルギー 293 kcal
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質 10.3 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質 9.6 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質 10.2 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質 8.8 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質 16.8 g	なすの炒め物	脂質 18.4 g
	小鉢	ナムル	炭水化物 32.2 g	わかめサラダ	炭水化物 14.9 g	コールスローサラダ	炭水化物 22.0 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 411 mg		カリウム 381 mg		カリウム 491 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 148 mg	卵、小麦、かに	リン 120 mg	卵、小麦	リン 133 mg
9月7日（水）	主食		エネルギー 216 kcal		エネルギー 275 kcal		エネルギー 275 kcal
	主菜	すけそう鱈の煮付け	たんぱく質 11.7 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質 9.5 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質 11.1 g
	副菜	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮	脂質 10.0 g	つくね煮	脂質 15.2 g	野菜入りさつま揚げ、白菜炒め	脂質 14.9 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 20.5 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物 25.0 g	マカロニサラダ	炭水化物 22.6 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.6 g
			カリウム 530 mg		カリウム 437 mg		カリウム 387 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 202 mg	乳、卵、小麦	リン 169 mg	卵、小麦	リン 142 mg
9月8日（木）	主食		エネルギー 264 kcal		エネルギー 239 kcal		エネルギー 284 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質 12.0 g	シーフードカレー	たんぱく質 12.7 g	とんかつ	たんぱく質 10.3 g
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質 13.6 g	ポテトグラタン風	脂質 9.8 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質 12.1 g
	小鉢	里芋の明太マヨ和え	炭水化物 22.9 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 25.6 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 32.8 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 487 mg		カリウム 398 mg		カリウム 488 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 162 mg	乳、卵、小麦、かに、えび	リン 183 mg	乳、卵、小麦	リン 161 mg
9月9日（金）	主食		エネルギー 254 kcal		エネルギー 236 kcal		エネルギー 255 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質 11.2 g	玉子焼きと焼売	たんぱく質 10.9 g	ビーフハヤシ	たんぱく質 9.9 g
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質 15.8 g	キャベツの炒め物	脂質 12.9 g	えびカツ	脂質 12.7 g
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物 15.1 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 19.9 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 24.2 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 500 mg		カリウム 411 mg		カリウム 419 mg
	アレルゲン	小麦	リン 170 mg	卵、小麦	リン 172 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 126 mg
9月10日（土）	主食		エネルギー 268 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 284 kcal		エネルギー 322 kcal
	主菜	さけの黄身味噌焼き	たんぱく質 12.7 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 12.0 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質 10.6 g
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質 16.3 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質 16.7 g	ピリ辛豆腐	脂質 22.7 g
	小鉢	ひじきとコーンのサラダ ☆	炭水化物 16.7 g	金平ごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物 21.8 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物 17.1 g
			食塩相当量 1.8 g	ブロッコリーの和え物	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 518 mg		カリウム 476 mg		カリウム 376 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 209 mg	乳、卵、小麦	リン 160 mg	卵、小麦、えび	リン 102 mg
9月11日（日）	主食		エネルギー 237 kcal		エネルギー 304 kcal		エネルギー 261 kcal
	主菜	鰆の菜種焼き	たんぱく質 12.9 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質 11.5 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質 8.5 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 12.5 g	牛肉の中華炒め	脂質 15.9 g	野菜の煮物	脂質 14.5 g
	小鉢	わかめとじゃこの和え物	炭水化物 18.7 g	春雨サラダ	炭水化物 28.1 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物 26.0 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 535 mg		カリウム 439 mg		カリウム 467 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 189 mg	卵、小麦	リン 176 mg	乳、卵、小麦	リン 180 mg

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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）
8月1日	1630	1053.2	36.2	37.6	285.9	272.5	2230	5.7	1385	331	545	3.2	987	125	0.25	0.28	3.9	82	122	13.4
2日	1645	1094.5	34.1	45.0	277.4	259.4	2247	5.7	1453	318	584	4.3	983	244	10.31	0.54	8.5	131	89	18.0
3日	1588	1117.4	33.2	43.5	263.8	249.3	2156	5.5	1342	316	507	5.2	674	219	0.35	0.44	6.0	152	218	14.5
4日	1634	1122.9	31.3	46.1	273.7	258.4	1975	5.0	1295	175	440	3.2	665	178	0.41	0.52	7.6	173	152	15.3
5日	1686	1135.6	36.0	55.0	258.6	243.4	2123	5.4	1397	185	521	1.8	954	266	0.47	0.43	8.1	159	103	15.2
6日	1621	1244.0	36.4	44.9	266.9	249.8	2254	5.7	1449	208	521	3.2	575	144	0.52	0.53	7.7	124	131	17.1
7日	1737	959.8	34.3	51.7	281.3	267.2	2016	5.1	1462	299	515	3.1	424	114	1.11	0.61	8.0	129	183	14.1
8日	785	629.6	32.3	44.2	62.5	52.6	1977	5.0	1282	202	430	2.6	817	171	0.38	0.47	7.2	111	84	9.9
9日	815	760.9	35.8	49.6	57.1	45.8	2272	5.8	1397	244	544	4.2	1003	180	0.73	0.49	7.3	134	329	11.3
10日	862	849.0	33.9	47.2	71.5	58.2	2153	5.5	1425	319	482	5.2	1151	164	0.36	0.47	7.6	122	89	13.3
11日	809	858.1	36.6	44.5	65.4	52.7	2132	5.4	1334	239	475	3.6	661	202	0.26	0.42	4.0	101	79	12.7
12日	808	759.0	32.3	45.1	67.2	54.1	2011	5.1	1442	208	495	2.7	763	243	0.44	0.45	6.0	132	116	13.1
13日	858	713.7	31.6	53.5	65.0	53.1	1799	4.6	1340	173	435	2.7	879	177	0.33	0.40	5.8	86	91	11.9
14日	762	890.1	32.6	42.8	58.9	47.6	2197	5.6	1462	222	450	3.3	1110	253	6.96	0.55	8.4	125	118	11.3
15日	829	712.1	35.4	45.8	66.6	53.2	1990	5.1	1436	268	496	3.6	982	177	0.39	0.63	9.1	104	228	13.4
16日	833	731.2	32.9	42.3	78.1	67.5	2213	5.6	1408	192	488	3.3	1111	152	0.34	0.38	4.9	115	89	10.6
17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
18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
19日	782	1062.7	31.3	47.6	56.0	43.2	2125	5.4	1391	253	445	4.0	1211	217	0.34	0.50	7.9	119	81	12.8
20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
21日	909	706.7	37.6	52.3	68.7	58.2	2059	5.2	1455	311	564	3.8	1213	155	0.40	0.61	8.3	91	226	10.5
22日	907	709.2	35.4	57.3	60.5	48.4	2125	5.4	1434	334	487	4.6	897	212	0.59	0.53	9.3	125	98	12.1
23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
24日	838	775.4	34.2	45.1	72.9	63.6	2309	5.9	1404	235	488	3.4	1010	202	7.16	0.42	6.2	175	213	9.3
25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
26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
27日	783	854.7	33.9	41.9	68.4	55.1	2165	5.5	1358	254	455	3.4	860	229	0.50	0.53	8.3	128	102	13.3
28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
29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
30日	837	737.5	33.5	47.0	69.5	58.0	2074	5.3	1350	382	459	4.5	1295	176	0.77	0.67	7.8	117	185	11.5
31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
平均	1011	842.9	34.1	46.6	112.7	100.2	2103	5.3	1398	254	482	3.5	922	188	1.19	0.48	6.9	123	132	12.5

※ご飯・パンの栄養価です。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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
枝豆ごぼうおこわ（150g）	291	134.3	6.5	1.5	64.0	62.0	232	0.6	189	19	105	0.5	133	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
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
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