

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。

<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



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

	(月) 8月1日	(火) 8月2日	(水) 8月3日	(木) 8月4日	(金) 8月5日	(土) 8月6日	(日) 8月7日
A	ビーフシチュー 231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g 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 264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g 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 323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g 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 235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g 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 262 kcal 17.7 g 9.2 g 24.7 g 1,073 mg (2.7) g 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	休み	休み
B	さけの塩麹蒸し 233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g なすのえびあん かぼちゃサラダ	牛肉のすき煮風 236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g 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 252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g 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 284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g からあげ風 チンゲン菜炒め	鶏肉の照りだれ 240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g 麻婆なす はんぺんとつくねの炊き合わせ かぼちゃの含め煮	休み	休み
A	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 331 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物	豚肉のおろしあん 267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g 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 275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g 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 292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風	たらのしょうが煮 259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮	休み	休み
B	ふわふわ卵とえびのチリソース 299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g 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 333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g 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 259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g 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 311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g 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 301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g 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	休み	休み
A	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 230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g 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 257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g じゃがいものごまあんかけ いんげんの菊花あん	たらのカレータルタルソース 306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g 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 307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g 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 231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g なすのそぼろ煮 大根といかの煮物 いんげんの菊花あん	休み	休み
B	お麩の卵とじ 257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g 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 252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物	干草焼き(かにと野菜入り卵焼き) 255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g えびのチリソース 切り昆布の煮物 さつまいもの含め煮	赤魚のおろしあん 231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g 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 293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g 肉団子と白菜のスープ仕立て 卵の花	休み	休み
A	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 309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g 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 272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g 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	かに入リクリームコロッケのデミグラスソース 323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g 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 317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g 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 296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 959 mg (2.4) g キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト	休み	休み
B	かれいの煮付け 296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花	豚肉の和風カレー 275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g 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	たらの照り煮 256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちゃのいとこ煮	新メニュー 麻婆豆腐 260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g 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 293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ	休み	休み
A	8月29日	8月30日	8月31日				
A	ビーフシチュー 231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g 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 264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g 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 323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g スクランブルエッグ ロールキャベツ				
B	さけの塩麹蒸し 233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g なすのえびあん かぼちゃサラダ	牛肉のすき煮風 236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g 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 252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g 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				