

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)		
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日		
A				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	かれのいの葱ソース 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				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炊き合わせ 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
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11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	赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し 二色シューマイ				
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	炒り豆腐 ほうれん草のごまだれ さつまいもと大豆昆布の含め煮 ソースたこ焼き				
	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日		
A	たらのしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮	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				
B	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	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	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				
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日		
A	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	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	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	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				
B	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	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	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	新メニュー 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	かれのいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花				
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30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	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				
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	さけの塩麴蒸し 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				

【9月】野菜がとれるおかずセット

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
なごやかA				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				カツの八丁味噌ソースだれ	鶏肉の柚こしょう焼き	さわらの粕漬焼き
満菜				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	6日	7日	8日	9日	10日
なごやかA	鶏もも肉のタンドリー風	肉団子と野菜のポトフ風	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	かれいの照り焼き
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	白身魚の味噌漬焼き	ホイコーロー	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
なごやかA	鶏肉と野菜の黒酢あん	ホイコーロー	かじきマグロフライとアジフライ	豚肉のみそ漬焼き	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	味噌ごま炒り豆腐
なごやかB	三色丼用セット	かれいの煮付け	ビビンバ用ナムルセット	ホキの黒胡椒マヨがけ	とんかつのとろーり玉子あんかけ	豚肉のしょうが焼き
満菜	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	大根おろしソースハンバーグ	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
なごやかA	みそかつ	豚肉焼	ホキの醤油バター風味焼き	チキンカツのおろしあんかけ	さわらの西京焼き	鶏肉のジンジャーソース
なごやかB	肉団子の甘酢あんかけ	赤魚の甘辛煮	鶏肉の梅だれのせ	シーフードシチュー	バターチキンカレー	サーモンチーズフライ
満菜	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	チンジャオロース	
	26日	27日	28日	29日	30日	10月1日
なごやかA	肉豆腐	たらの南蛮漬	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	豚肉のみそ漬焼き	麻婆豆腐	鶏肉の卵とじ	さわらの粕漬焼き	豆腐ハンバーグ和風おろしポン酢
満菜	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	鶏肉と野菜の黒酢あん	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
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	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	バターチキンカレー	