

冷蔵



## お召し上がり方

2022.9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。

&lt;記入例&gt;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)

## 【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)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)						
A				9月1日	9月2日								
B						9月3日	9月4日						
	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	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 ブ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 ブ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 卵の花 大根の中華風	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	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 二色シューまい	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	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	259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g	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	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し 二色シューまい	321 kcal 19.4 g 16.5 g 22.0 g 1,218 mg (3.1) g	休み	休み	
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	301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g	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 はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物	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	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	炒り豆腐 ほうれん草のごまだれ ソースたこ焼き	266 kcal 14.2 g 10.4 g 27.8 g 1,212 mg (3.1) g	新メニュー	休み	休み
	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	231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g	ハンバーグ マカロニとじがいものトマトソース	317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) 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	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	309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	休み	休み	
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	293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) 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	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	275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g	たらの照り煮 二色シューまい 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	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	新メニュー	休み	休み
	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	296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 960 mg (2.4) g	ビーフシチュー プロッコリーと人参のコンソメ風	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かけ	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	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 二色シューまい	293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g	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ほん酢 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	休み	休み	

# 【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	さわらの粕漬け焼き
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	
	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	豚肉のみぞ漬け焼き	赤魚の洋風煮（アクアパッツア風）	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	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	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	バーチキンカレー	