

9月号 Sep. 2022

冷蔵（すこやか膳・やすらぎ膳） 秋香るご馳走フェア

メニュー S 9月2日金お届け

天ぷらそば

松茸やさつまいもなど
秋の装いの天ぷらそば。

お品書き
・そば・天ぷら
(松茸、海老、鶏、
さつまいも、なす、れんこん)
・大根おろし
・わかめと湯葉の
生姜和え

**おすすめ
組み合わせ**
[すこやか膳の場合]
自由に
組み合わせ可能
[やすらぎ膳の場合]
S+B+C
がおすすめ。
Aを組み合わせ
るとたんぱく
質オーバー。

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
492 kcal	18.7 g	13.6 g	72.9 g	66.8 g	2.5 g	434 mg	249 mg

《盛付例》

メニュー S 9月6日火お届け

鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯。

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。

**1日の1/3
野菜使用
(161g)**

釜飯 詳細
・生姜ごはん
・鶏肉照り焼き
・きのこ煮・たけのこ煮
・ふき煮・椎茸煮
・花形人参煮
・栗甘露煮

副菜
・小松菜の柚子胡椒
おろし添え

(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
497 kcal	19.1 g	11.9 g	75.2 g	69.7 g	3.0 g	719 mg	277 mg

※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

メニュー S 9月14日水お届け

五目あんかけ焼きそば

自社製の麺に海老、いかを
使った海鮮焼きそば

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。

**1日の1/3
野菜使用
(142g)**

(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
476 kcal	17.4 g	18.0 g	58.5 g	53.7 g	2.6 g	434 mg	210 mg

《盛付例》

メニュー S 9月19日月お届け 敬老の日

秋桜御膳

濃厚な旨みの銀だらと松茸の豪華なセット

お品書き
・銀だら照焼き
・天ぷら(松茸、鶏、椎茸)
・野菜の炊き合わせ
・ごぼう煮
・ほうれん草の菊花和え

お届け形態

**おすすめ
組み合わせ**
自由に
組み合わせ可能

(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
980 kcal	14.7 g	15.5 g	30.0 g	25.2 g	1.9 g	697 mg	201 mg

《盛付例》

メニュー S 9月22日木お届け

松茸香る 海老天うどん

松茸の香り、だしの旨みが
存分に味わえる
秋のご馳走うどん。

デザート
・ミルク抹茶ゼリー
小豆ソース

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。

(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
980 kcal	15.2 g	5.4 g	89.9 g	84.4 g	3.0 g	509 mg	178 mg

《盛付例》

メニュー S 9月27日火お届け

松茸とうなぎの 秋ちらし寿司

プチ贅沢を味わえる
豪華な秋のちらし寿司。

副菜
・豆腐の蟹玉子あんかけ

ちらし寿司 詳細
・具入り酢飯
・うなぎ・松茸・銀杏
・錦糸玉子・紅葉人参
・ほうれん草

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。

(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
467 kcal	17.4 g	8.8 g	80.0 g	75.0 g	2.9 g	513 mg	213 mg

《盛付例》

**9月の
おすすめ
メニュー**

メニュー A 9月1日木
めかじきの
クリームソース

メニュー A 9月10日土
さけの黄身
味噌焼き

メニュー C 9月13日火
チキンカツの
おろしあんかけ

メニュー C 9月21日水
栗入り筑前煮

メニュー A 9月29日木
さんまの
塩焼き

健康宅配 株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本 **0120-016-113** **フリーコール**

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

徹底的に栄養管理
したい方は

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

冷蔵おかずセット
1個

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
2個

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 2022.9月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** 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)	S 鰻のひつまぶし風 だし茶漬け		1 個
ご飯付き 	A 赤魚の 粕漬け焼き		1 個
たんぱく調整 ご飯付き 	B シーフードカレー		1 個
	C とんかつ		1 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

ご注文方法
ご飯付き (パン付き) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日をご注文いただいたメニュー全てに主食が付きま
す。例) **A**ごはん **B**パン **C**ごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はご選択いただけません。

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※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。

ご注文方法
(自社配送の場合)
配達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)
0120-016-113
フリーコール
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 低糖質** ☐

弊社使用欄

CD: 営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]			9/1 木	2 金	3 土	4 日
			ご飯付き A めかじきの クリームソース B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが	ご飯付き A さけの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豆の キーマカレー C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	ご飯付き A さけの柚香焼き B オムレツの かにクリームソース C 豚肉のピリ辛炒め
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日
ご飯付き A さばの照り焼き B ハンバーグ& 目玉焼き風 C 鶏肉の塩麹焼き	ご飯付き A 鶏肉の 釜飯風 かじき マグロフライ B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	ご飯付き A すけそう鰯の 煮付け B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き B シーフードカレー C とんかつ	ご飯付き A さばの味噌煮 B 玉子焼きと焼売 C ビーフハヤシ	ご飯付き A さけの 黄身味噌焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	ご飯付き A 鰯の菜種焼き B 豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
ご飯付き A 鯉ホッケの醤油 バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ C 鶏肉の 梅だれのせ	ご飯付き A さわらの生姜焼き B チーズオムレツ C チキンカツの おろしあんかけ	ご飯付き A さけのバジル トマトソース B 目玉焼き風と 照り焼きチキン C デミソース ハンバーグ	ご飯付き A さばの みそ漬け焼き B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ C 酢豚	ご飯付き A さわらの照り焼き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん C 牛肉の 赤ワイン煮	ご飯付き A たらの みそ漬け焼き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉と彩り 野菜のカレー	ご飯付き A 赤魚の レモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日
ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 C 鶏肉の バーベキュー風味	ご飯付き A たらの竜田揚げ きのこのソース B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ C ビーフシチュー	ご飯付き A さわらの レモン醤油焼き B ポークビーンズと オムレツ C 栗入り 筑前煮	ご飯付き A 松茸香る 海老天うどん B さけの 味噌漬け焼き C 麻婆豆腐	ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 豆腐の かにあんかけ C 回鍋肉	ご飯付き A あじの南蛮漬け B えびしんじょ揚げの きのこのあんかけ C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	ご飯付き A さばの塩焼き B がんもどきと 野菜の煮物 C 鶏肉の ジンジャーソース
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	10/1 土	2 日
ご飯付き A さわらの西京焼き B オムレツの デミソース C 大根おろしソース ハンバーグ	ご飯付き A 松茸とうなぎの 秋ちらし寿司 B 赤魚の みそ漬け焼き C 八宝菜	ご飯付き A たらの柚香煮 B チキンの ハーブ焼き C ビーフカレー	ご飯付き A さんまの 塩焼き B 玉子焼きと肉団子 C チンジャオロース	ご飯付き A さばの七味焼き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め C 親子煮風	ご飯付き A たらの竜田揚げ 和風あんかけ B 豚肉の ケチャップ炒め C チーズ入り ハンバーグ	ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮
3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日
ご飯付き A ちゃんぽん B 鯉ホッケの塩焼き C 水餃子スープ	ご飯付き A さばの煮付け B えびと豆腐の トマトチリソース C 豚肉の甘辛炒め	ご飯付き A さんまの塩焼き B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	ご飯付き A さわらの 葱味噌焼き B チーズオムレツの デミソース C 牛肉のすき煮	ご飯付き A 松茸香る 海老天うどん B さけの照り焼き C 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め	ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉の オイスターソース炒め	ご飯付き A たらのムニエル B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが

2022年9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9月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギー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。



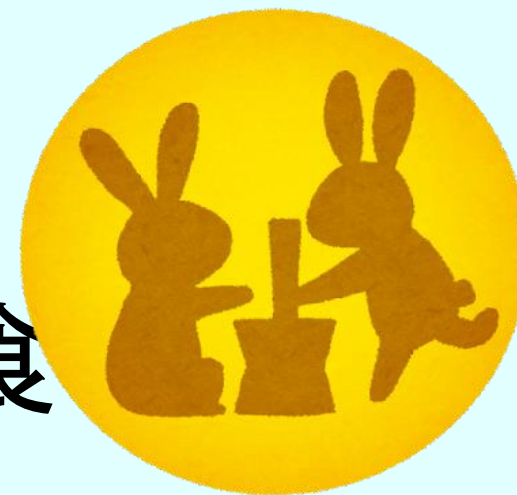
株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～日)



☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」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1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきのクリームソース えびカツ わかめの和え物	エネルギー 232 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 28.3 g 糖質 24.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 金平ごぼう、小松菜炒め 切干大根の和風マリネ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 28.7 g 糖質 23.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 焼売、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.4 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.9 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	豆のキーマカレー 白菜炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 29.6 g 糖質 25.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.5 g 糖質 22.0 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツの和え物	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 g	オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味 きゅうりといかの和え物	エネルギー 235 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	

☆ 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 	
「アレルギー」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 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	ハンバーグ & 目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 もやしサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 18.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月6日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 31.5 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あかけ わかめサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 267 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.7 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
9月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈の煮付け 牛肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 22.5 g 糖質 18.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の生姜焼き えび団子、白菜炒め きゅうりの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
9月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き 葱入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー ポテトグラタン風 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 25.6 g 糖質 23.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦、えび	
9月9日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.1 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
9月10日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの黄身味噌焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.8 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あん」とマーガリン 野菜と鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 明太ポテトサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
9月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯の菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根なます	エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.4 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.0 g 糖質 19.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★9月13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 	
「アレルギー」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12日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホツケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 14.6 g 糖質 12.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
9月13日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め 明太ポテトサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	チキンカツのおろしあんかけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 29.3 g 糖質 25.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月14日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	エネルギー 254 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.2 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 g	目玉焼き風と照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 大根サラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 13.7 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 280 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月15日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の梅サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 14.2 g 糖質 10.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
9月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のみそあん、甘煮豆 キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 32.2 g 糖質 27.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 いんげんのツナ和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 26.0 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりとハムのサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え	エネルギー 286 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★9月20日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★9月23日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」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 	
「アレルギー」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19日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 288 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.1 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	エネルギー 258 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 男爵コロッケ 根菜とハムのサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.4 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.6 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き 大学芋、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 27.9 g 糖質 24.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	栗入り筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 27.3 g 糖質 22.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜と豚肉の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 11.7 g 糖質 9.4 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦、えび	
9月23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 231 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.4 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		小麦、かに		小麦	
9月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 ビーンズサラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 24.7 g 糖質 18.3 g 食物繊維 6.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこん煮 白菜サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月25日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.0 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g	がんもどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★9月26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。★10月1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 	
「アレルギー」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26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース たらのムニエル キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g	大根おろしソースハンバーグ ビーフン炒め オクラのサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.3 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月27日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 さつま芋煮、菜の花炒め チンゲン菜の和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 26.1 g 糖質 20.5 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	
9月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.8 g 糖質 25.3 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め 里芋のゆめしお和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さんまの塩焼き 揚げだし豆腐のきのこあんかけ キャベツの和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.5 g 糖質 9.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 g	玉子焼きと肉団子 菜の花とえびの炒め物 大根の彩り甘酢漬	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月30日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンどうのお浸し、大根のゆめしおあん わかめの和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 野菜のコンソメあん きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
10月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 いんげんサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 27.1 g 糖質 24.6 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
10月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 もやしサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	



★はおおすすめメニューです。★は主食です。★10月6日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★10月8日お届けAの主食は「ごまパン(メーブ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 	
「アレルギー」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。							
10月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鶏ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんの辛子和え 乳、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.4 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.4 g
10月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ ひじきの和風サラダ 小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.4 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の甘辛炒め かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんといかの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 5.9 g 炭水化物 30.0 g 糖質 26.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
10月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さんまの塩焼き 揚げだし豆腐のきのこあんかけ キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.5 g 糖質 9.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 g	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッブえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g
10月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらの葱味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 菜の花の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 25.1 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
10月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 焼売、菜の花の和え物 わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.4 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g
10月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 13.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 235 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 230 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 27.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
10月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.3 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 28.1 g 糖質 24.3 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 金平ごぼう、小松菜炒め 切干大根の和風マリネ 乳、卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 28.7 g 糖質 23.9 g 食物繊維 4.8 g 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	エネルギー (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)
9月1日	721	785.0	41.7	28.5	74.7	63.0	2206	5.6	1672	231	554	3.3	1139	113	0.39	0.36	9.7	98	109	11.7
2日	760	714.9	43.0	37.6	59.5	48.8	1897	4.8	1448	363	606	4.4	1017	193	0.57	0.55	9.3	86	151	10.7
3日	821	821.3	41.6	37.0	78.0	62.5	2311	5.9	1787	250	552	3.8	1105	203	0.63	0.48	7.7	102	132	15.5
4日	724	840.2	40.8	31.8	68.2	58.3	2264	5.8	1564	198	543	3.6	712	171	0.83	0.60	8.6	156	242	9.9
5日	815	717.1	44.6	42.8	60.8	47.9	2232	5.7	1531	196	596	3.3	468	220	0.56	0.78	11.4	149	153	12.9
6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
7日	791	909.6	45.4	38.6	62.4	50.2	2029	5.2	1630	336	587	3.4	1065	172	0.71	0.53	7.3	112	131	12.2
8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
9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
10日	829	749.1	47.2	42.3	63.5	51.4	2088	5.3	1586	170	603	2.6	904	168	0.88	0.52	12.4	121	118	12.1
11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
12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
13日	815	762.7	44.1	41.1	65.7	53.9	2105	5.3	1728	383	587	3.5	602	216	1.00	0.61	9.2	141	223	11.8
14日	764	694.3	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
15日	806	777.1	42.6	45.0	57.5	46.5	2342	5.9	1514	245	617	4.8	1005	170	0.88	0.59	9.7	144	352	11.0
16日	780	856.1	49.3	31.8	68.6	56.5	2150	5.5	1677	311	610	5.3	980	163	0.41	0.65	12.6	114	137	12.1
17日	860	884.7	49.1	39.3	75.7	62.7	2327	5.9	1635	248	630	3.8	736	196	0.80	0.56	8.2	114	122	13.0
18日	774	837.5	45.0	37.0	63.7	50.4	2187	5.6	1673	219	622	3.0	694	260	0.53	0.56	9.4	146	164	13.3
19日	774	941.0	49.9	36.5	56.2	46.2	2300	5.8	1720	210	636	3.8	925	237	7.37	0.70	13.0	112	194	10.0
20日	811	775.5	47.7	39.3	68.3	57.6	1967	5.0	1596	200	606	2.7	704	159	0.43	0.55	8.2	122	144	10.7
21日	811	749.0	45.5	35.8	73.7	60.8	2088	5.3	1838	322	628	5.2	943	154	0.56	0.73	12.0	84	255	12.9
22日	751	696.6	44.1	39.3	51.8	43.9	1969	5.0	1504	177	520	2.6	631	157	0.48	0.50	10.3	129	151	7.9
23日	713	775.9	37.3	28.4	75.5	63.3	2114	5.4	1343	193	403	2.1	778	162	0.62	0.39	6.2	105	73	12.2
24日	809	841.2	47.0	41.4	62.0	49.9	2292	5.8	1525	321	566	4.1	938	240	0.47	0.60	9.1	121	113	12.1
25日	737	1067.2	44.5	37.4	53.5	41.3	2180	5.5	1470	257	565	4.1	984	332	0.30	0.57	10.4	115	155	12.2
26日	808	718.9	40.5	43.9	61.3	50.2	2146	5.5	1589	330	605	4.3	1140	168	0.35	0.71	8.9	93	244	11.1
27日	771	797.4	43.5	33.8	69.0	55.7	1926	4.9	1656	291	577	4.3	1171	233	0.78	0.53	8.8	129	147	13.3
28日	724	805.2	43.8	27.3	72.7	62.3	2274	5.8	1716	215	588	3.9	1367	108	0.42	0.57	9.2	153	144	10.4
29日	785	754.7	41.6	44.5	54.8	43.1	2228	5.7	1258	288	535	4.4	990	298	7.29	0.55	9.0	176	248	11.7
30日	797	805.6	47.5	42.5	52.3	40.9	2191	5.6	1547	257	629	4.2	851	233	0.75	0.70	11.6	114	174	11.4
平均	781	809.6	44.6	37.3	64.9	53.3	2162	5.5	1580	261	582	3.8	901	193	1.37	0.57	9.6	121	173	11.6

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.8	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
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 (あんとうマーガリン)	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 (あんとうマーガリン)	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9月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギー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



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～日)

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」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1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきのクリームソース えびカツ わかめの和え物	★	エネルギー 232 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 524 mg リン 191 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 352 mg リン 144 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン オクラのサラダ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 570 mg リン 144 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	卵、小麦					
9月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ		エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め さつま芋煮、ピーマン炒め わかめの和え物	エネルギー 253 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 401 mg リン 150 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 455 mg リン 148 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦						
9月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの錦糸和え		エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 409 mg リン 157 mg	豆のキーマカレー 白菜炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 536 mg リン 151 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 499 mg リン 158 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦						
9月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツの和え物		エネルギー 221 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 174 mg	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 416 mg リン 128 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 357 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 567 mg リン 141 mg		
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、かに	卵、小麦						

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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★9月13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「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 	
「アレルギー」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12日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホッケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 611 mg リン 215 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 146 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
9月13日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ピーマン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 588 mg リン 172 mg	チーズオムレツ いんげん炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 145 mg	チキンカツのおろしあんかけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 507 mg リン 151 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月14日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 395 mg リン 178 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 426 mg リン 99 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月15日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の和風サラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 466 mg リン 154 mg	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜のサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 411 mg リン 211 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 179 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
9月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のみそあん、甘煮豆 玉葱とわかめのサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 173 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 156 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 548 mg リン 205 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 336 mg リン 122 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 543 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 485 mg リン 174 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 166 mg	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんの辛子和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 529 mg リン 157 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月20日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★9月23日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」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」「枝豆と鮭のおこわ」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	
「アレルギー」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19日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 166 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	エネルギー 230 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 181 mg	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ かぼちゃコロッケ いんげんの玉子サラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 419 mg リン 122 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 514 mg リン 185 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 166 mg	栗入り筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 532 mg リン 156 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物	エネルギー 217 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 416 mg リン 181 mg	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のトマトソース 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 436 mg リン 141 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
9月23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 145 mg	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 231 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 359 mg リン 76 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
	アレルギー	小麦		小麦、かに		小麦	
9月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 404 mg リン 162 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 110 mg	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこん煮 白菜サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 467 mg リン 140 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月25日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の袖胡椒和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 140 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 434 mg リン 160 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月26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。★10月1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「ごまパン」「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	
「アレルギー」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26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 520 mg リン 166 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース たらのムニエル キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 425 mg リン 224 mg	大根おろしソースハンバーグ ビーフン炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 509 mg リン 173 mg
9月27日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 413 mg リン 184 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物 乳、小麦、えび	エネルギー 235 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 553 mg リン 143 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 ぜんまい煮 わかめの和え物 小麦	エネルギー 355 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 138 mg
9月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 184 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 136 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 412 mg リン 123 mg
9月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さんまの塩焼き 揚げだし豆腐のきのこあんかけ キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 280 mg リン 105 mg	玉子焼きと肉団子 白菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え 乳、卵、小麦	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 471 mg リン 209 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg
9月30日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 497 mg リン 156 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンえんどうのお浸し、大根のゆみそあん わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 166 mg	親子煮風 野菜のコンソメあん きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 501 mg リン 203 mg
10月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 198 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 496 mg リン 144 mg	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 208 mg
10月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 171 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 146 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 165 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月6日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★10月8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。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」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。			
10月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
10月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け たんぱく質 11.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 176 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 136 mg
10月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さんまの塩焼き たんぱく質 10.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 280 mg リン 105 mg	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 mg
10月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 500 mg リン 164 mg	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 425 mg リン 161 mg
10月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 155 mg
10月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg
10月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのムニエル たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 196 mg	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 345 mg リン 142 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	エネルギー (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)
9月1日	791	794.6	35.0	41.1	69.2	57.2	2168	5.5	1446	185	479	2.5	1039	128	0.33	0.33	8.4	133	96	12.0
2日	780	679.5	32.9	39.7	69.9	60.1	1903	4.8	1300	328	497	3.6	835	138	0.42	0.44	6.9	96	117	9.8
3日	771	764.7	35.1	38.2	71.6	56.8	2161	5.5	1444	226	466	2.9	768	181	0.59	0.37	6.3	98	121	14.8
4日	830	825.3	30.2	47.6	68.0	57.3	2155	5.5	1442	194	443	2.8	808	165	0.47	0.49	6.5	147	188	10.7
5日	824	691.2	36.8	47.1	61.1	48.4	2183	5.5	1405	195	518	3.0	462	218	0.54	0.69	8.6	159	128	12.7
6日	791	777.3	30.1	44.0	69.1	58.0	1969	5.0	1283	175	401	3.2	665	178	0.41	0.52	7.6	173	152	11.1
7日	766	715.8	32.3	40.1	68.1	54.7	2052	5.2	1354	360	513	3.3	1066	204	0.56	0.41	5.4	95	74	13.4
8日	787	707.6	35.0	35.5	81.3	72.1	2224	5.6	1373	331	506	3.2	987	125	0.25	0.28	3.9	82	122	9.2
9日	745	771.8	32.0	41.4	59.2	48.9	2150	5.5	1330	316	468	5.2	674	219	0.35	0.44	6.0	152	218	10.3
10日	874	755.7	35.3	55.7	55.6	44.0	2094	5.3	1370	179	471	2.0	998	232	0.46	0.42	8.7	125	103	11.6
11日	802	748.9	32.9	42.9	72.8	59.0	2241	5.7	1441	318	545	4.3	983	244	10.31	0.54	8.5	131	89	13.8
12日	777	898.0	35.1	42.8	62.2	49.3	2249	5.7	1432	208	482	3.2	575	144	0.52	0.53	7.7	124	131	12.9
13日	887	689.1	34.2	50.1	73.9	63.0	2090	5.3	1446	344	468	3.4	559	185	0.84	0.53	6.4	122	152	10.9
14日	785	649.6	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
15日	815	760.8	35.7	49.6	56.9	45.6	2272	5.8	1396	244	544	4.2	1003	180	0.73	0.49	7.3	134	329	11.3
16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
17日	780	852.8	35.4	39.0	73.0	59.3	2151	5.5	1427	252	488	3.7	682	182	0.58	0.45	5.0	107	72	13.7
18日	809	785.0	32.4	45.1	67.2	54.1	2194	5.6	1450	210	497	2.7	763	243	0.44	0.45	6.0	132	116	13.1
19日	760	885.0	32.7	42.7	58.6	47.3	2198	5.6	1458	222	450	3.3	1110	253	6.96	0.55	8.4	124	118	11.3
20日	857	713.4	31.6	53.5	65.1	53.2	1803	4.6	1336	172	433	2.7	879	177	0.33	0.40	5.8	86	91	11.9
21日	849	745.5	35.7	45.9	71.4	58.0	1991	5.1	1490	266	507	3.5	976	176	0.40	0.63	9.1	105	228	13.4
22日	754	672.9	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
23日	811	755.5	32.3	41.3	74.9	62.7	2068	5.3	1257	189	349	2.1	780	164	0.43	0.34	5.2	105	69	12.2
24日	806	807.7	35.4	46.8	62.4	52.2	2230	5.7	1355	307	412	3.3	925	209	0.28	0.49	6.6	110	105	10.2
25日	782	1062.2	31.2	47.6	55.9	43.1	2126	5.4	1383	253	445	4.0	1211	217	0.34	0.50	7.9	119	81	12.8
26日	908	706.4	37.6	52.3	68.7	58.2	2059	5.2	1454	311	563	3.8	1213	155	0.40	0.61	8.3	91	226	10.5
27日	816	770.0	31.3	45.6	67.1	53.8	1923	4.9	1429	259	465	3.7	903	177	0.44	0.38	5.5	136	108	13.3
28日	848	709.7	32.0	46.6	71.3	61.3	2280	5.8	1359	190	443	3.6	1279	99	0.38	0.41	6.4	108	114	10.0
29日	834	733.7	33.3	54.7	51.7	41.0	2205	5.6	1200	213	457	3.5	661	189	7.07	0.46	6.8	167	201	10.7
30日	842	746.2	37.8	51.5	54.3	42.5	2086	5.3	1418	240	525	3.7	950	226	0.48	0.58	9.1	117	149	11.8
平均	811	767.5	33.7	45.4	65.8	54.0	2109	5.4	1384	247	472	3.4	884	183	1.22	0.47	7.0	121	133	11.7

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.8	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
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＆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＆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＆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