

# 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

1日の1/3  
野菜使用  
(142g)

**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     |
|----------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 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 | 458 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     |        |
|----------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 980 kcal | 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日金**  
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



[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)                                                                                                       | <b>S</b> 鰻のひつまぶし風<br>だし茶漬け |  | 1<br>個 |
| <b>ご飯付き</b><br>             | <b>A</b> 赤魚の<br>粕漬け焼き      |                                                                                  | 1<br>個 |
| <b>たんぱく調整<br/>ご飯付き</b><br> | <b>B</b> シーフードカレー          |                                                                                  | 1<br>個 |
| <b>C</b> 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

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に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・味付けご飯はお選びいただけません。

※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  
ご飯付き

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

# 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<br>(木)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | めかじきのクリームソース<br>えびカツ<br>わかめの和え物<br><br>乳、卵、小麦、えび                                          | エネルギー 232 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂質 11.6 g<br>炭水化物 17.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 524 mg<br>リン 191 mg | 豆腐の五目うま煮<br>野菜の煮物、もやし炒め<br>ツナコーン春雨サラダ<br><br>乳、卵、小麦、えび                                                                                                                           | エネルギー 204 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂質 7.0 g<br>炭水化物 24.3 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 352 mg<br>リン 144 mg  | 牛肉の肉じゃが<br>ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン<br>オクラのサラダ<br><br>卵、小麦                                           | エネルギー 355 kcal<br>たんぱく質 9.8 g<br>脂質 22.5 g<br>炭水化物 27.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 570 mg<br>リン 144 mg  |
| 9月2日<br>(金)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の柚胡椒きんぴら<br>きゅうりと玉子のサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                     | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂質 11.6 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 444 mg<br>リン 199 mg | 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め<br>さつま芋煮、ビーフン炒め<br>わかめの和え物<br><br>乳、小麦                                                                                                                              | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 27.3 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 401 mg<br>リン 150 mg | 鶏肉の唐揚げ<br>野菜のあんかけ<br>スナッブえんどうのごまサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                           | エネルギー 299 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 16.6 g<br>炭水化物 24.6 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 455 mg<br>リン 148 mg |
| 9月3日<br>(土)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 赤魚の七味焼き<br>キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく<br>ブロッコリーの錦糸和え<br><br>乳、卵、小麦                               | エネルギー 231 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 17.0 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 409 mg<br>リン 157 mg | 豆のキーマカレー<br>白菜炒め<br>かぼちゃとさつま芋のサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                                                                                                                  | エネルギー 276 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 29.6 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 536 mg<br>リン 151 mg | 野菜と鶏肉の照り醤油だれ<br>卵の花、小松菜炒め<br>わかめの酢の物<br><br>乳、卵、小麦                                          | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 25.0 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 499 mg<br>リン 158 mg |
| 9月4日<br>(日)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけの柚香焼き<br>大根の鶏挽肉みそあんかけ<br>キャベツの和え物<br><br>卵、小麦                                           | エネルギー 221 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂質 10.5 g<br>炭水化物 19.1 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 459 mg<br>リン 174 mg | オムレツのかにクリームソース<br>春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味<br>きゅうりのサラダ<br><br>乳、卵、小麦、かに                                                                                                                  | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 8.4 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 21.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 416 mg<br>リン 128 mg  | 豚肉のピリ辛炒め<br>里芋煮と野菜入りさつま揚げ<br>チンゲン菜の柚浸し<br><br>卵、小麦                                          | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 9.7 g<br>脂質 21.7 g<br>炭水化物 27.9 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 567 mg<br>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<br>(月)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さばの照り焼き<br>豆腐しんじょの炊き合わせ<br>ブロッコリーの和え物<br>卵、小麦                                             | エネルギー 276 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 16.1 g<br>炭水化物 19.6 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 492 mg<br>リン 178 mg | ハンバーグ & 目玉焼き風<br>なすとピーマンの炒め物<br>もやしサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                 | エネルギー 296 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 21.3 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 478 mg<br>リン 154 mg | 鶏肉の塩麹焼き<br>ぜんまい煮、チンゲン菜炒め<br>ごぼうサラダ<br>乳、卵、小麦                                                | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 20.2 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 435 mg<br>リン 186 mg |
| 9月6日<br>(火)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | かじきマグロフライ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>ナムル<br>乳、卵、小麦                                                  | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 8.8 g<br>炭水化物 32.2 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 411 mg<br>リン 148 mg  | 玉子と豚肉の中華野菜炒め<br>大根のかに湯葉あかけ<br>わかめサラダ<br>卵、小麦、かに                                                                                                                                  | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 9.6 g<br>脂質 16.8 g<br>炭水化物 14.9 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 381 mg<br>リン 120 mg  | 鶏肉の西京焼き<br>なすの炒め物<br>コールスローサラダ<br>卵、小麦                                                      | エネルギー 293 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 18.4 g<br>炭水化物 22.0 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 491 mg<br>リン 133 mg |
| 9月7日<br>(水)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | すけそう鱈の煮付け<br>キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮<br>ポテトサラダ<br>乳、卵、小麦                                          | エネルギー 216 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 10.0 g<br>炭水化物 20.5 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 530 mg<br>リン 202 mg | 揚げだし高野豆腐<br>つくね煮<br>小松菜の袖胡椒和え<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                          | エネルギー 275 kcal<br>たんぱく質 9.5 g<br>脂質 15.2 g<br>炭水化物 25.0 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 437 mg<br>リン 169 mg  | 豚肉の生姜焼き<br>野菜入りさつま揚げ、白菜炒め<br>マカロニサラダ<br>卵、小麦                                                | エネルギー 275 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 22.6 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 387 mg<br>リン 142 mg |
| 9月8日<br>(木)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 赤魚の粕漬け焼き<br>キャベツのオイスターソース炒め<br>里芋の明太マヨ和え<br>乳、卵、小麦                                        | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 22.9 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 487 mg<br>リン 162 mg | シーフードカレー<br>ポテトグラタン風<br>小松菜と玉子の和え物<br>乳、卵、小麦、かに、えび                                                                                                                               | エネルギー 239 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 25.6 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 398 mg<br>リン 183 mg  | とんかつ<br>チンゲン菜とコーンの炒め物<br>切干大根の梅おかか和え<br>乳、卵、小麦                                              | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 32.8 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 488 mg<br>リン 161 mg |
| 9月9日<br>(金)                                                    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さばの味噌煮<br>白菜の彩り炒め<br>いんげんのごま和え<br>小麦                                                      | エネルギー 254 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 15.1 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 500 mg<br>リン 170 mg | 玉子焼きと焼売<br>キャベツの炒め物<br>きゅうりのしそ和え<br>卵、小麦                                                                                                                                         | エネルギー 236 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 12.9 g<br>炭水化物 19.9 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 411 mg<br>リン 172 mg | ビーフハヤシ<br>えびカツ<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>乳、卵、小麦、えび                                                   | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 9.9 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 24.2 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 419 mg<br>リン 126 mg  |
| 9月10日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけの黄身味噌焼き<br>白菜とソーセージの炒め物<br>ひじきとコーンのサラダ ☆                                                | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 16.3 g<br>炭水化物 16.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 518 mg<br>リン 209 mg | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「あんとマーガリン」<br>野菜と鶏肉のトマト煮込み<br>金平ごぼう、キャベツのクリーム煮<br>ブロッコリーの和え物<br>乳、卵、小麦                                                                                          | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 21.8 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 476 mg<br>リン 160 mg | 豚肉とキャベツの塩炒め<br>ピリ辛豆腐<br>チンゲン菜のサラダ<br>卵、小麦、えび                                                | エネルギー 322 kcal<br>たんぱく質 10.6 g<br>脂質 22.7 g<br>炭水化物 17.1 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 376 mg<br>リン 102 mg |
| 9月11日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 鰯の菜種焼き<br>かぼちゃ煮、白菜炒め<br>わかめとじゃこの和え物<br>乳、卵、小麦                                             | エネルギー 237 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 18.7 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 535 mg<br>リン 189 mg | 豆腐ハンバーグ<br>牛肉の中華炒め<br>春雨サラダ<br>卵、小麦                                                                                                                                              | エネルギー 304 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 28.1 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 439 mg<br>リン 176 mg | 肉団子の甘酢あん<br>野菜の煮物<br>きゅうりとザーサイの和え物<br>乳、卵、小麦                                                | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 8.5 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 26.0 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 467 mg<br>リン 180 mg  |

☆ 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<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 鶏ホッケの醤油バター風味焼き<br>なすの炒め物<br>オクラの和え物<br>乳、小麦                                               | エネルギー 282 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂質 16.5 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 611 mg<br>リン 215 mg                                                                            | エネルギー 219 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 11.4 g<br>炭水化物 18.3 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 451 mg<br>リン 121 mg |
| 9月13日<br>(火)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | ★わかめご飯<br>さわらの生姜焼き<br>ピーマン炒め<br>切干大根の柚和え<br>小麦                                            | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 22.8 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 588 mg<br>リン 172 mg                                                                            | エネルギー 313 kcal<br>たんぱく質 8.5 g<br>脂質 21.5 g<br>炭水化物 21.8 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 351 mg<br>リン 145 mg  |
| 9月14日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけのバジルトマトソース<br>チンゲン菜と筍の炒め物<br>わかめの酢の物<br>乳、小麦                                            | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 13.4 g<br>炭水化物 21.0 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 395 mg<br>リン 178 mg                                                                            | エネルギー 220 kcal<br>たんぱく質 8.9 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 426 mg<br>リン 99 mg   |
| 9月15日<br>(木)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さばのみそ漬け焼き<br>小松菜炒め、切り昆布煮<br>大根の和風サラダ<br>小麦                                                | エネルギー 274 kcal<br>たんぱく質 10.1 g<br>脂質 19.9 g<br>炭水化物 12.8 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 466 mg<br>リン 154 mg                                                                            | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 17.0 g<br>炭水化物 21.7 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 411 mg<br>リン 211 mg |
| 9月16日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さわらの照り焼き<br>大根のみそあん、甘煮豆<br>玉葱とわかめのサラダ<br>卵、小麦                                             | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 30.9 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 496 mg<br>リン 173 mg                                                                            | エネルギー 269 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 22.9 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 506 mg<br>リン 156 mg |
| 9月17日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | たらのみそ漬け焼き<br>野菜の煮物<br>マカロニサラダ<br>卵、小麦                                                     | エネルギー 229 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 24.1 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 548 mg<br>リン 205 mg                                                                             | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 16.1 g<br>炭水化物 22.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 336 mg<br>リン 122 mg |
| 9月18日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 赤魚のレモン醤油焼き<br>キャベツの炒め物<br>ポテトサラダ<br>乳、卵、小麦                                                | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 23.9 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 485 mg<br>リン 174 mg                                                                            | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 16.9 g<br>炭水化物 22.3 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 436 mg<br>リン 166 mg |

☆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<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの白みそ煮<br>ぜんまい煮、いんげん炒め<br>きゅうりの和え物    | エネルギー 272 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 17.0 g<br>炭水化物 16.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 488 mg<br>リン 166 mg | 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風<br>ブロッコリーの塩だれ<br>ポテトサラダ                            | エネルギー 219 kcal<br>たんぱく質 9.9 g<br>脂質 10.8 g<br>炭水化物 20.3 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 469 mg<br>リン 140 mg  | 鶏肉のバーベキュー風味<br>チンゲン菜と筍の炒め物<br>春雨サラダ         | エネルギー 269 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 21.6 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 501 mg<br>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<br>(火)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | たらの竜田揚げきのこソース<br>もやしのザーサイ炒め<br>なすの生姜和え | エネルギー 230 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 14.3 g<br>炭水化物 15.9 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 473 mg<br>リン 181 mg | ★フレンチトースト(乳・卵・小麦)<br>チーズ焼きチキンのトマトソースがけ<br>かぼちゃコロッケ<br>いんげんの玉子サラダ | エネルギー 300 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 19.2 g<br>炭水化物 22.7 g<br>食塩相当量 1.1 g<br>カリウム 419 mg<br>リン 122 mg | ビーフシチュー<br>豚挽肉とキャベツの炒め物<br>カリフラワーのカレーピクルス   | エネルギー 327 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 20.0 g<br>炭水化物 26.5 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 444 mg<br>リン 130 mg |
|                                                                | アレルギー                | 乳、小麦                                   |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                                           |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                      |                                                                                                       |
| 9月21日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さわらのレモン醤油焼き<br>メンチカツ<br>もやしサラダ         | エネルギー 242 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 17.6 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 514 mg<br>リン 185 mg | ポークビーンズとオムレツ<br>小松菜炒め、かぼちゃ煮<br>きゅうりのサラダ                          | エネルギー 315 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 19.8 g<br>炭水化物 23.1 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 444 mg<br>リン 166 mg | 栗入り筑前煮<br>ビーフン炒め<br>ブロッコリーと玉子のサラダ           | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 13.3 g<br>炭水化物 30.7 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 532 mg<br>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<br>(木)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さけの味噌漬け焼き<br>白菜の炒め物<br>わかめの和え物         | エネルギー 217 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 12.6 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 416 mg<br>リン 181 mg | 麻婆豆腐<br>山芋の炒り煮、小松菜炒め<br>ひじきの梅風味サラダ                               | エネルギー 263 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 14.0 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 493 mg<br>リン 103 mg | 鶏肉のトマトソース<br>金平ごぼう、チンゲン菜炒め<br>ポテトサラダ        | エネルギー 274 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 14.7 g<br>炭水化物 24.8 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 436 mg<br>リン 141 mg |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                 |                                                                                                       | 乳、小麦                                                             |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                      |                                                                                                       |
| 9月23日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚の照り焼き<br>切り昆布煮、野菜炒め<br>なすの生姜和え       | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 22.3 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 494 mg<br>リン 145 mg | ★枝豆と鮭のおこわ(小麦)<br>豆腐のかにあんかけ<br>チンゲン菜とコーンの炒め物<br>かぼちゃのいとこ煮         | エネルギー 231 kcal<br>たんぱく質 10.8 g<br>脂質 8.2 g<br>炭水化物 29.0 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 359 mg<br>リン 76 mg   | 回鍋肉<br>餃子、いんげん炒め<br>わかめときゅうりの酢の物            | エネルギー 339 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 21.0 g<br>炭水化物 23.6 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 404 mg<br>リン 128 mg |
|                                                                | アレルギー                | 小麦                                     |                                                                                                       | 小麦、かに                                                            |                                                                                                       | 小麦                                          |                                                                                                       |
| 9月24日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | あじの南蛮漬け<br>豆腐の鶏挽肉みそあんかけ<br>小松菜サラダ      | エネルギー 246 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 19.4 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 404 mg<br>リン 162 mg | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>ブロッコリーともやしのオイスターソース風味<br>かぼちゃとさつま芋のサラダ       | エネルギー 303 kcal<br>たんぱく質 9.2 g<br>脂質 18.6 g<br>炭水化物 26.2 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 484 mg<br>リン 110 mg  | 鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>スペイン風オムレツ、れんこん煮<br>白菜サラダ | エネルギー 257 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 16.8 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 467 mg<br>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<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの塩焼き<br>根菜煮、彩りひじき煮<br>チンゲン菜の袖胡椒和え    | エネルギー 240 kcal<br>たんぱく質 9.8 g<br>脂質 13.8 g<br>炭水化物 18.4 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 498 mg<br>リン 140 mg  | がんもどきと野菜の煮物<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>キャベツサラダ                          | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 10.1 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 16.3 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 434 mg<br>リン 160 mg | 鶏肉のジンジャーソース<br>ぜんまい煮<br>ブロッコリーのわさびマヨ和え      | エネルギー 309 kcal<br>たんぱく質 11.3 g<br>脂質 19.3 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 451 mg<br>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<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さわらの西京焼き<br>ひじきの炒り煮<br>春雨サラダ<br>卵、小麦                                                      | エネルギー 313 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>脂質 17.4 g<br>炭水化物 23.7 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 520 mg<br>リン 166 mg | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「メープル風シロップとマーガリン」<br>オムレツのデミソース<br>たらのムニエル<br>キャベツサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                 | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 12.3 g<br>脂質 17.9 g<br>炭水化物 17.6 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 425 mg<br>リン 224 mg | 大根おろしソースハンバーグ<br>ビーフン炒め<br>オクラのサラダ<br>乳、卵、小麦                                                | エネルギー 312 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 17.0 g<br>炭水化物 27.4 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 509 mg<br>リン 173 mg |
| 9月27日<br>(火)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 赤魚のみそ漬け焼き<br>春巻き<br>キャベツサラダ<br>乳、卵、小麦                                                     | エネルギー 226 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 12.9 g<br>炭水化物 15.8 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 413 mg<br>リン 184 mg | 八宝菜<br>さつま芋煮、大根炒め<br>チンゲン菜の和え物<br>乳、小麦、えび                                                                                                                                        | エネルギー 235 kcal<br>たんぱく質 9.0 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 27.5 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 553 mg<br>リン 143 mg   | 彩り野菜と塩だれ牛肉煮<br>ぜんまい煮<br>わかめの和え物<br>小麦                                                       | エネルギー 355 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 23.1 g<br>炭水化物 23.8 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 463 mg<br>リン 138 mg |
| 9月28日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | たらの柚香煮<br>男爵コロッケ<br>マカロニサラダ<br>乳、卵、小麦                                                     | エネルギー 254 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 26.8 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 460 mg<br>リン 184 mg | チキンのハーブ焼き<br>ナポリタン<br>大根ときゅうりのサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                      | エネルギー 301 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 17.4 g<br>炭水化物 23.6 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 487 mg<br>リン 136 mg | ビーフカレー<br>もやしのザーサイ炒め<br>小松菜と玉子の和え物<br>乳、卵、小麦                                                | エネルギー 293 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂質 18.8 g<br>炭水化物 20.9 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 412 mg<br>リン 123 mg  |
| 9月29日<br>(木)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さんまの塩焼き<br>揚げだし豆腐のきのこあんかけ<br>キャベツの和え物<br>卵、小麦                                             | エネルギー 239 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 13.5 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 280 mg<br>リン 105 mg | 玉子焼きと肉団子<br>白菜とソーセージの炒め物<br>なすの生姜和え<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                    | エネルギー 318 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 22.3 g<br>炭水化物 20.1 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 471 mg<br>リン 209 mg | チンジャオロース<br>つくね煮<br>いんげんの辛子和え<br>乳、小麦                                                       | エネルギー 277 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 18.1 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 449 mg<br>リン 143 mg |
| 9月30日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さばの七味焼き<br>キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味<br>小松菜のお浸し<br>乳、小麦                                          | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 17.2 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 497 mg<br>リン 156 mg | 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め<br>スナッペンえんどうのお浸し、大根のゆきもあん<br>わかめの和え物<br>卵、小麦                                                                                                                   | エネルギー 282 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂質 16.9 g<br>炭水化物 18.1 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 420 mg<br>リン 166 mg | 親子煮風<br>野菜のコンソメあん<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>乳、卵、小麦                                                 | エネルギー 304 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 18.4 g<br>炭水化物 19.0 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 501 mg<br>リン 203 mg |
| 10月1日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | たらの竜田揚げ和風あんかけ<br>白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮<br>菜の花のわさびマヨ和え<br>乳、卵、小麦                                 | エネルギー 215 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 20.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 467 mg<br>リン 198 mg | ★ミルクパン(乳・卵・小麦)<br>「あんとマーガリン」<br>豚肉のケチャップ炒め<br>ポテトグラタン風<br>いんげんサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                      | エネルギー 363 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 24.2 g<br>炭水化物 23.5 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 496 mg<br>リン 144 mg | チーズ入りハンバーグ<br>ナポリタン<br>キャベツサラダ<br>乳、卵、小麦                                                    | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 27.2 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 468 mg<br>リン 208 mg |
| 10月2日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | あじのカレー揚げ<br>ひじきと豆腐の彩り煮<br>ごぼうサラダ<br>卵、小麦                                                  | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 524 mg<br>リン 171 mg | 麻婆なす<br>餃子、いんげん炒め<br>もやしサラダ<br>卵、小麦                                                                                                                                              | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 18.2 g<br>炭水化物 22.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 484 mg<br>リン 146 mg | 牛肉とぶなしめじのクリーム煮<br>キャベツのソース炒め<br>わかめのマリネサラダ<br>乳、卵、小麦                                        | エネルギー 336 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 23.5 g<br>炭水化物 20.4 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 462 mg<br>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<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 鱈ホッケの塩焼き<br>かぼちゃコロッケ<br>いんげんのサラダ                                                          | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 23.0 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 529 mg<br>リン 167 mg | 水餃子スープ<br>切り昆布煮、菜の花の黄金和え<br>きゅうりとコーンのサラダ                                                                                                                                         | エネルギー 248 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 21.0 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 409 mg<br>リン 152 mg | 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め<br>キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味<br>ナムル                                                  | エネルギー 278 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 19.9 g<br>炭水化物 16.0 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 523 mg<br>リン 149 mg |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                       |
| 10月4日<br>(火)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの煮付け<br>ブロッコリーの塩だれ<br>ひじきの和風サラダ                                                         | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 17.8 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 482 mg<br>リン 176 mg | えびと豆腐のトマトチリソース<br>野菜の煮物<br>スパゲッティサラダ                                                                                                                                             | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 23.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 437 mg<br>リン 136 mg | 豚肉の甘辛炒め<br>わかめ煮、もやし炒め<br>いんげんのお浸し                                                           | エネルギー 290 kcal<br>たんぱく質 9.7 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 26.6 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 426 mg<br>リン 140 mg  |
|                                                                | アレルギー                | 小麦                                                                                        |                                                                                                       | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        |                                                                                                       | 小麦                                                                                          |                                                                                                       |
| 10月5日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さんまの塩焼き<br>揚げだし豆腐のきのこあんかけ<br>キャベツの和え物                                                     | エネルギー 239 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 13.5 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 280 mg<br>リン 105 mg | シーフードと野菜のクリームシチュー<br>スナッブえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ<br>わかめときゅうりの酢の物                                                                                                                   | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 23.5 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 481 mg<br>リン 186 mg | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>菜の花炒め、もやしのお浸し<br>春雨サラダ                                                       | エネルギー 338 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 22.9 g<br>炭水化物 20.7 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 397 mg<br>リン 151 mg |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      |                                                                                                       | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        |                                                                                                       | 卵、小麦                                                                                        |                                                                                                       |
| 10月6日<br>(木)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | ★青菜ご飯<br>さわらの葱味噌焼き<br>ビーフン炒め<br>もやしサラダ                                                    | エネルギー 276 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 22.1 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 500 mg<br>リン 164 mg | チーズオムレツのデミソース<br>春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味<br>菜の花の和え物                                                                                                                                     | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 9.7 g<br>脂質 15.5 g<br>炭水化物 22.3 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 425 mg<br>リン 161 mg  | 牛肉のすき煮<br>ひじき煮<br>小松菜と玉子の和え物                                                                | エネルギー 298 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 16.4 g<br>炭水化物 25.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 418 mg<br>リン 132 mg |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                       | 卵、小麦                                                                                        |                                                                                                       |
| 10月7日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の柚胡椒きんぴら<br>きゅうりと玉子のサラダ                                                   | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂質 11.6 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 444 mg<br>リン 199 mg | 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め<br>さつま芋煮、ビーフン炒め<br>わかめの和え物                                                                                                                                          | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 28.0 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 411 mg<br>リン 155 mg | 鶏肉の唐揚げ<br>野菜のあんかけ<br>スナッブえんどうのごまサラダ                                                         | エネルギー 299 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 16.6 g<br>炭水化物 24.6 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 455 mg<br>リン 148 mg |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    |                                                                                                       | 乳、小麦                                                                                                                                                                             |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                       |
| 10月8日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「メープル風シロップとマーガリン」<br>赤魚のイタリア風煮込み<br>キャベツとベーコンの玉子炒め<br>きゅうりのサラダ           | エネルギー 251 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 14.8 g<br>炭水化物 15.6 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 491 mg<br>リン 174 mg | 牛肉の肉豆腐<br>春雨の炒め物<br>チンゲン菜とコーンのサラダ                                                                                                                                                | エネルギー 320 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 18.0 g<br>炭水化物 27.2 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 434 mg<br>リン 132 mg | 豚肉のオイスターソース炒め<br>ほうれん草焼売、小松菜炒め<br>大根なます                                                     | エネルギー 314 kcal<br>たんぱく質 9.3 g<br>脂質 17.9 g<br>炭水化物 29.1 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 496 mg<br>リン 124 mg  |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    |                                                                                                       | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                       | 小麦                                                                                          |                                                                                                       |
| 10月9日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | たらものムニエル<br>えびカツ<br>わかめの和え物                                                               | エネルギー 218 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 446 mg<br>リン 196 mg | 豆腐の五目うま煮<br>野菜の煮物、もやし炒め<br>ツナコーン春雨サラダ                                                                                                                                            | エネルギー 204 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 7.0 g<br>炭水化物 24.1 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 345 mg<br>リン 142 mg  | 牛肉の肉じゃが<br>ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン<br>オクラのサラダ                                                       | エネルギー 355 kcal<br>たんぱく質 9.8 g<br>脂質 22.5 g<br>炭水化物 27.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 570 mg<br>リン 144 mg  |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦、えび                                                                                 |                                                                                                       | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        |                                                                                                       | 卵、小麦                                                                                        |                                                                                                       |

## 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<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>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<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>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<br>(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<br>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<br>(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           |