

ふたを少しはがして電子レンジで温めてお召し上がりください。
※ラベルに記載された温め時間は電子レンジ500w使用時の目安です。

献立内容や栄養成分値は変更になる場合がございます。
消費期限は、お届け日から翌々日の午後2時までです。

【主食栄養価】

ごはん150g エネルギー252kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.5g 炭水化物55.7g
5分かゆ200g エネルギー72kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物15.8g

<記入例>1食あたり合計

配達日	当日
エネルギー	0 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
炭水化物	0.0 g
ナトリウム	0 mg
食塩相当量	(0.0 g)

冷蔵



	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)				
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日				
A				さけのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 たこ焼きの和風あん	235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	かれのいの葱ソース キャベツの煮浸し さつまいもと昆布の含め煮 鶏団子のかにクリーム	262 kcal 17.7 g 9.2 g 24.7 g 1,073 mg (2.7) g	休み	休み		
B				豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんとつくねの炊き合わせ かぼちゃの含め煮	240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g	休み	休み		
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日				
A	さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物	豚肉のおろしあん ブロッコリーの中華風 やまいもきんぴら 卵の花	豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物 ブロッコリーのお浸し 卵の花	275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し 二色シューマイ	321 kcal 19.4 g 16.5 g 22.0 g 1,218 mg (3.1) g	休み	休み	
B	ふわふわ卵とえびのチリソース 炊き合わせ さつまいもと大豆昆布の含め煮 二色シューマイ	豆腐ハンバーグ 肉団子煮 なすのそぼろ煮 大根のみそだれ	333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g	鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそそぼろ	259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	肉団子の甘酢あんかけ キャベツのコンソメ煮 揚げ高野の海鮮あん ひじきの煮物	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	新メニュー 炒り豆腐 ほうれん草のごまだれ さつまいもと大豆昆布の含め煮 ソースたこ焼き	266 kcal 14.2 g 10.4 g 27.8 g 1,212 mg (3.1) g	休み	休み
	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日				
A	たらのしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮	牛肉の肉じゃが ほうれん草の煮浸し 豆腐しんじょ蒸し 大根の湯葉あんかけ	230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g	鶏肉のクリーム煮 じゃがいものごまあんかけ いんげんの菊花あん	257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	たらのカレータルタルソース 焼きなすとかぼちゃのしょうが仕立て ほうれん草のかにあん	306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g	鶏肉のマヨネーズソース 野菜しんじょの炊き合わせ ひじきの煮物	307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g	休み	休み
B	豚肉のバーベキューソース いんげんの柚あん マカロニサラダ ひき肉のケチャップ煮	お麩の卵とじ 大根といかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め	257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g	豚肉のしょうが仕立て はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物	252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	干草焼き(かにと野菜入り卵焼き) えびのチリソース 切り昆布の煮物 さつまいもの含め煮	255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g	赤魚のおろしあん キャベツの煮浸し マカロニサラダ かぼちゃと塩昆布の煮物	231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g	休み	休み
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日				
A	鶏肉の甘みそだれ なすのそぼろ煮 大根といかの煮物 いんげんの菊花あん	ハンバーグ マカロニとじゃがいものトマトソース 大豆こぶ	317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g	からすがれいのあんかけ はんぺんの煮物 キャベツの煮浸し ほうれん草のかにあん	272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g	かに入りクリームコロッケのデミグラスソース 肉団子と白菜のスープ仕立て 大根といかの煮物	323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g	豚肉のトマトソース ブロッコリーの炒め物 かぼちゃの含め煮	309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	休み	休み
B	オムレツの野菜あん 肉団子と白菜のスープ仕立て 卵の花	麻婆豆腐 卵のチリソース ブロッコリーと人参のコンソメ風	260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g	豚肉の和風カレー ブロッコリーとカリフラワーのスープ煮 さつまいものオレンジ風味	275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g	新メニュー たらの照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちゃのいとこ煮	256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g	かれのいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花	296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g	休み	休み
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日						
A	チーズオムレツのトマトソース キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト	ビーフシチュー ブロッコリーと人参のコンソメ風 マカロニのクリームソース	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん つくね煮 やまいもの中華風肉みそがけ	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	豆入りキーマカレー スクランブルエッグ ロールキャベツ	323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g	さけのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 たこ焼きの和風あん	235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	休み	休み
B	ハンバーグカレー りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ	さけの塩麴蒸し なすのえびあん かぼちゃサラダ	233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	牛肉のすき煮風 玉子焼き ぎょうざ ほうれん草のごまだれ	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	ハンバーグのおろしぼん酢 なすのトマトソース かぼちゃとりんごのサラダ ブロッコリーのコンソメ風	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g	豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	休み	休み