

秋の旨いもんフェア

冷蔵（すこやか膳・やすらぎ膳）

おすすめ
組み合わせ
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります！

メニュー
\$ 10月3日月お届け

ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、豚肉のホカホカちゃんぽん。
魚介と豚肉の旨みが溶け込んだスープは絶品。

武蔵野
MUSASHINO FOODS

1日の1/2
野菜使用
(178g)

デザート
・クリーム
杏仁豆腐

おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
せると塩分
オーバー。

880円(税別)
税込950円

〔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	19.5 g	24.6 g	47.1 g	うち糖質 42.8g	3.0 g	468 mg	203 mg

メニュー
\$ 10月7日金お届け

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。

武蔵野
MUSASHINO FOODS

デザート
・ミルク抹茶ゼリー

おすすめ
組み合わせ
\$+B+C
がおすすめ。
Aを組み合わせ
せると塩分
オーバー。

980円(税別)
税込1,058円

〔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
458 kcal	15.2 g	5.4 g	89.9 g	うち糖質 84.4g	3.0 g	509 mg	178 mg

松茸

メニュー
\$ 10月12日水お届け

鴨南蛮つけそば

合鴨肉の旨みとねぎの甘みがそばつゆとよく合います。

武蔵野
MUSASHINO FOODS

1日の1/3
野菜使用
(156g)

おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
せると塩分
オーバー。

880円(税別)
税込950円

〔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
439 kcal	18.7 g	15.8 g	55.9 g	うち糖質 49.0g	3.0 g	444 mg	251 mg

鴨南蛮つけそば 詳細
・鴨肉 ・長ねぎ煮 ・しいたけ煮
・ほうれん草のお浸し
・大根おろし ・花人参

お届け形態
適用はぐし水をそばにふりかけ、
箸で軽くはぐしてからお召上がり
ください。

メニュー
\$ 10月21日金お届け

秋桜御膳

秋の訪れを感じるご馳走を堪能

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

980円(税別)
税込1,058円

ご飯付き 1,080円(税別)
税込1,166円

たんぱく
質に
1,180円(税別)
税込1,274円

〔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
323 kcal	14.7 g	15.5 g	30.0 g	うち糖質 25.2g	1.9 g	697 mg	201 mg

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]
\$+A+B
\$+B+C
がおすすめ。
\$+A+C
の組み合わせは
たんぱく質オーバー。

メニュー
\$ 10月27日水お届け

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。

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

副菜
・豆腐の蟹玉子あんかけ

お届け形態

980円(税別)
税込1,058円

〔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
468 kcal	17.5 g	8.8 g	80.0 g	うち糖質 75.0g	2.9 g	515 mg	214 mg

おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
せると塩分
オーバー。

メニュー
\$ 10月24日月お届け

鴨すき煮風うどん

合鴨肉の甘みとだしの旨みが
うどんに絡みます。

1日の1/3
野菜使用
(131g)

デザート
・かぼちゃパナッロ

おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
せると塩分
オーバー。

880円(税別)
税込950円

〔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
530 kcal	17.6 g	18.8 g	72.3 g	うち糖質 67.9g	3.0 g	521 mg	184 mg

お届け形態

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

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
お届け日
限定メニュー
1個

徹底的に栄養管理
したい方は
お届け日
限定メニュー
1個

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]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2022.10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		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はお希望の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。

ご注文方法
(自社配送の場合)
配送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○をご記入頂くなくても大丈夫です)

全て
ご飯付き

全て
たんぱく
調整ご飯

弊社使用欄

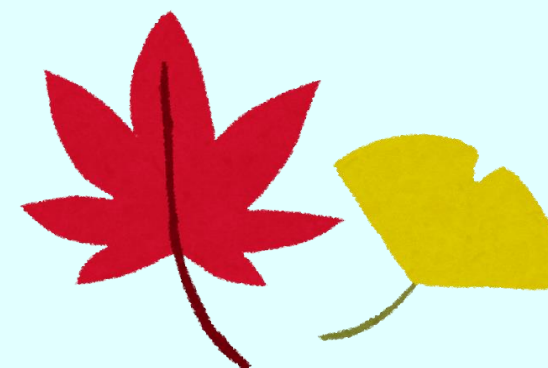
CD: 営業所:

備考:

月		火		水		木		金		土		日	
おすすめメニュー メニューA 10月5日水さんまの塩焼き		メニューC 10月13日木鶏肉とさつま芋の煮物		メニューA 10月18日火さけときのこの醤油バター風味焼き		メニューC 10月31日日チキンとかぼちゃの豆乳クリーミー煮		10/1土 メニューBミルクパン ご飯付きA たらこの竜田揚げ和風あんかけ たんぱく調整ご飯付きB 豚肉のケチャップ炒め ご飯付きC チーズ入りハンバーグ		2日 ご飯付きA あじのカレー揚げ たんぱく調整ご飯付きB 麻婆なす ご飯付きC 牛肉とぶなしめじのクリーム煮			
3月 S ちゃんぽん ご飯付きA 鰻ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付きB 水餃子スープ ご飯付きC 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め		4火 ご飯付きA さばの煮付け たんぱく調整ご飯付きB えびと豆腐のトマトチリソース ご飯付きC 豚肉の甘辛炒め		5水 ご飯付きA さんまの塩焼き たんぱく調整ご飯付きB シーフードと野菜のクリームシチュー ご飯付きC 牛肉の韓国風ピリ辛炒め		6木 メニューA 青菜ご飯 ご飯付きA さわらの葱味噌焼き たんぱく調整ご飯付きB チーズオムレツのデミソース ご飯付きC 牛肉のすき煮		7金 S 松茸香る海老天うどん ご飯付きA さけの照り焼き たんぱく調整ご飯付きB 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め ご飯付きC 鶏肉の唐揚げ		8土 メニューA ごまパン ご飯付きA 赤魚のイタリア風煮込み たんぱく調整ご飯付きB 牛肉の肉豆腐 ご飯付きC 豚肉のオイスターソース炒め		9日 ご飯付きA たらこのムニエル たんぱく調整ご飯付きB 豆腐の五目うま煮 ご飯付きC 牛肉の肉じゃが	
10月 ご飯付きA 赤魚の七味焼き たんぱく調整ご飯付きB 豆のキーマカレー ご飯付きC 野菜と鶏肉の照り醤油だれ		11火 ご飯付きA たらこの煮付け たんぱく調整ご飯付きB 揚げだし豆腐 ご飯付きC 豚肉の生姜焼き		12水 S 鴨南蛮つけそば ご飯付きA かじきマグロフライ たんぱく調整ご飯付きB 玉子と豚肉の中華野菜炒め ご飯付きC 鶏肉の西京焼き		13木 ご飯付きA さばの照り焼き たんぱく調整ご飯付きB ハンバーグ&目玉焼き風 ご飯付きC 鶏肉とさつま芋の煮物		14金 ご飯付きA 赤魚の粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付きB シーフードカレー ご飯付きC とんかつ		15土 ご飯付きA さけの柚香焼き たんぱく調整ご飯付きB オムレツのかにクリームソース ご飯付きC 豚肉のピリ辛炒め		16日 ご飯付きA さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付きB 玉子焼きと焼売 ご飯付きC ビーフハヤシ	
17月 ご飯付きA さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付きB 豆腐ハンバーグ ご飯付きC 肉団子の甘酢あん		18火 メニューB ごまパン ご飯付きA さけときのこの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付きB 野菜と鶏肉のトマト煮込み ご飯付きC 豚肉とキャベツの塩炒め		19水 ご飯付きA 鰻ホッケの甘辛煮付け たんぱく調整ご飯付きB 玉子焼きと肉団子 ご飯付きC チンジャオロース		20木 メニューA わかめご飯 ご飯付きA さわらの生姜焼き たんぱく調整ご飯付きB チーズオムレツ ご飯付きC 豚肉焼		21金 S 秋桜御膳 ご飯付きA さけのバジルトマトソース たんぱく調整ご飯付きB 目玉焼き風と照り焼きチキン ご飯付きC デミソースハンバーグ		22土 ご飯付きA さばのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付きB 玉子焼きの野菜ときんこのあんかけ ご飯付きC 酢豚		23日 ご飯付きA たらのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付きB 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ご飯付きC 豚肉と彩り野菜のカレー	
24月 S 鴨すき煮風うどん ご飯付きA 赤魚のレモン醤油焼き たんぱく調整ご飯付きB 深川風玉子とじ ご飯付きC 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ		25火 ご飯付きA さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付きB 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ご飯付きC 鶏肉のバーベキュー風味		26水 ご飯付きA さわらの照り焼き たんぱく調整ご飯付きB 豆腐ハンバーグのコンソメあん ご飯付きC 牛肉の赤ワイン煮		27木 S 松茸とうなぎの秋ちらし寿司 ご飯付きA さけの味噌漬け焼き たんぱく調整ご飯付きB 麻婆豆腐 ご飯付きC 鶏肉のトマトソース		28金 メニューB フレンチトースト ご飯付きA たらこの竜田揚げきのこのソース たんぱく調整ご飯付きB チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ご飯付きC ビーフシチュー		29土 ご飯付きA さわらのレモン醤油焼き たんぱく調整ご飯付きB ポークビーンズとオムレツ ご飯付きC 筑前煮		30日 メニューB 栗おこわ ご飯付きA 赤魚の照り焼き たんぱく調整ご飯付きB 豆腐のかにあんかけ ご飯付きC 回鍋肉	
31月 ご飯付きA あじの南蛮漬け たんぱく調整ご飯付きB えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ご飯付きC チキンとかぼちゃの豆乳クリーミー煮		11/1火 メニューB ごまパン ご飯付きA さわらの西京焼き たんぱく調整ご飯付きB オムレツのデミソース ご飯付きC 大根おろしソースハンバーグ		2水 ご飯付きA さばの塩焼き たんぱく調整ご飯付きB がんもどきと野菜の煮物 ご飯付きC 鶏肉のジンジャーソース		3木 ご飯付きA たらこの柚香煮 たんぱく調整ご飯付きB チキンのハーブ焼き ご飯付きC ビーフカレー		4金 S 松茸とうなぎの秋ちらし寿司 ご飯付きA 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付きB 八宝菜 ご飯付きC 彩り野菜と塩だれ牛肉煮		5土 ご飯付きA 鰻ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付きB 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ご飯付きC 鶏肉の梅だれのせ		6日 ご飯付きA さばの七味焼き たんぱく調整ご飯付きB 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め ご飯付きC 親子煮風	

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2022年10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)

★は主食です。★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。										
10月1日 (土)	主食	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	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	291 kcal	チーズ入りハンバーグ	エネルギー	271 kcal
	主菜		たんぱく質	15.6 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	17.4 g	ナポリタン	たんぱく質	12.5 g
	副菜		脂質	12.0 g	豚肉のケチャップ炒め	脂質	13.8 g	キャベツの和え物	脂質	12.1 g
	小鉢		炭水化物	22.0 g	ポテトグラタン風	炭水化物	23.7 g		炭水化物	27.1 g
			糖質	17.0 g	いんげんサラダ	糖質	20.5 g		糖質	24.6 g
		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	2.5 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
10月2日 (日)	主食	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	エネルギー	303 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	228 kcal	
	主菜		たんぱく質	17.3 g	麻婆なす	たんぱく質	12.6 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え	たんぱく質	16.4 g
	副菜		脂質	16.1 g	餃子、ブロッコリーの和え物	脂質	18.7 g	わかめのマリネサラダ	脂質	9.9 g
	小鉢		炭水化物	18.8 g	もやしサラダ	炭水化物	22.2 g		炭水化物	18.3 g
			糖質	15.0 g		糖質	17.7 g		糖質	14.1 g
		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.2 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g



★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。

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	絹ホッケの塩焼き 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 スナッペンどうのお浸し、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 スナッペンどうのごまサラダ 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) 「メープ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	たらふのムニエル 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

☆ 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。										
10月10日 (月)	主食	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	エネルギー	277 kcal	エネルギー	289 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	13.4 g	たんぱく質	14.0 g		
	副菜		脂質	12.0 g	脂質	11.5 g	脂質	13.5 g		
	小鉢		炭水化物	20.9 g	炭水化物	30.0 g	炭水化物	27.5 g		
			糖質	15.5 g	糖質	25.4 g	糖質	22.0 g		
			食物繊維	5.4 g	食物繊維	4.6 g	食物繊維	5.5 g		
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
10月11日 (火)	主食	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー	237 kcal	エネルギー	277 kcal	エネルギー	269 kcal		
	主菜		たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	10.6 g	たんぱく質	16.7 g		
	副菜		脂質	8.4 g	脂質	16.5 g	脂質	13.7 g		
	小鉢		炭水化物	22.8 g	炭水化物	21.3 g	炭水化物	18.6 g		
			糖質	18.9 g	糖質	15.7 g	糖質	15.8 g		
			食物繊維	3.9 g	食物繊維	5.6 g	食物繊維	2.8 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g
10月12日 (水)	主食	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	270 kcal	エネルギー	237 kcal	エネルギー	267 kcal		
	主菜		たんぱく質	13.5 g	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	17.9 g		
	副菜		脂質	9.9 g	脂質	12.3 g	脂質	11.6 g		
	小鉢		炭水化物	31.7 g	炭水化物	15.0 g	炭水化物	22.7 g		
			糖質	27.7 g	糖質	11.9 g	糖質	17.8 g		
			食物繊維	4.0 g	食物繊維	3.1 g	食物繊維	4.9 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g
10月13日 (木)	主食	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	エネルギー	296 kcal	エネルギー	245 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.5 g	たんぱく質	13.4 g	たんぱく質	15.5 g		
	副菜		脂質	16.2 g	脂質	17.1 g	脂質	7.8 g		
	小鉢		炭水化物	18.9 g	炭水化物	21.4 g	炭水化物	27.1 g		
			糖質	14.0 g	糖質	18.1 g	糖質	21.8 g		
			食物繊維	4.9 g	食物繊維	3.3 g	食物繊維	5.3 g		
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
10月14日 (金)	主食	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	235 kcal	エネルギー	240 kcal	エネルギー	286 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.7 g	たんぱく質	12.7 g	たんぱく質	14.6 g		
	副菜		脂質	11.3 g	脂質	9.8 g	脂質	10.9 g		
	小鉢		炭水化物	18.5 g	炭水化物	25.6 g	炭水化物	32.0 g		
			糖質	14.4 g	糖質	23.1 g	糖質	29.7 g		
			食物繊維	4.1 g	食物繊維	2.5 g	食物繊維	2.3 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
10月15日 (土)	主食	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	エネルギー	235 kcal	エネルギー	258 kcal		
	主菜		たんぱく質	13.1 g	たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	16.0 g		
	副菜		脂質	11.4 g	脂質	12.1 g	脂質	8.3 g		
	小鉢		炭水化物	18.9 g	炭水化物	20.4 g	炭水化物	29.2 g		
			糖質	15.8 g	糖質	16.7 g	糖質	26.1 g		
			食物繊維	3.1 g	食物繊維	3.7 g	食物繊維	3.1 g		
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
10月16日 (日)	主食	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	279 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	227 kcal		
	主菜		たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	14.9 g	たんぱく質	14.0 g		
	副菜		脂質	16.8 g	脂質	11.3 g	脂質	7.5 g		
	小鉢		炭水化物	14.2 g	炭水化物	26.5 g	炭水化物	24.8 g		
			糖質	11.7 g	糖質	22.7 g	糖質	21.4 g		
			食物繊維	2.5 g	食物繊維	3.8 g	食物繊維	3.4 g		
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月18日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★10月20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。							
10月17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根なます 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.3 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 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.5 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 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
10月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけときのこの醤油バター風味焼き チンゲン菜といかの炒め物 スナッペンえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 18.1 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
10月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 28.4 g 糖質 26.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
10月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 282 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
10月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物 乳、小麦、えび	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.9 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 14.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物 乳、卵、小麦	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
10月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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 卵、小麦	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	豚肉 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ 卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
10月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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

★は主食です。★10月28日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★10月30日お届けBの主食は「栗おこわ」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。										
10月24日 (月)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー	263 kcal	エネルギー	225 kcal	エネルギー	284 kcal		
	主菜		たんぱく質	16.2 g	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	17.3 g		
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	10.9 g	脂質	12.5 g	脂質	13.6 g		
	小鉢		炭水化物	23.8 g	炭水化物	18.0 g	炭水化物	21.7 g		
		ポテトサラダ	糖質	19.9 g	糖質	12.6 g	糖質	17.7 g		
			食物繊維	3.9 g	食物繊維	5.4 g	食物繊維	4.0 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g
10月25日 (火)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー	288 kcal	エネルギー	247 kcal	エネルギー	239 kcal		
	主菜		たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	13.0 g	たんぱく質	21.5 g		
	副菜	ぜんまい煮、いんげん炒め	脂質	17.4 g	脂質	11.8 g	脂質	7.3 g		
	小鉢		炭水化物	15.2 g	炭水化物	20.9 g	炭水化物	20.1 g		
		きゅうりの和え物	糖質	12.7 g	糖質	17.3 g	糖質	16.2 g		
			食物繊維	2.5 g	食物繊維	3.6 g	食物繊維	3.9 g		
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
10月26日 (水)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー	291 kcal	エネルギー	234 kcal	エネルギー	256 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.8 g	たんぱく質	17.5 g	たんぱく質	17.0 g		
	副菜	大根のみそあん、甘煮豆	脂質	10.2 g	脂質	9.0 g	脂質	12.6 g		
	小鉢		炭水化物	32.2 g	炭水化物	19.2 g	炭水化物	17.3 g		
		キャベツサラダ	糖質	27.8 g	糖質	15.5 g	糖質	13.3 g		
			食物繊維	4.4 g	食物繊維	3.7 g	食物繊維	4.0 g		
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
10月27日 (木)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	235 kcal	エネルギー	265 kcal	エネルギー	252 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	13.1 g	たんぱく質	16.6 g		
	副菜	白菜と豚肉の炒め物	脂質	13.5 g	脂質	14.1 g	脂質	11.7 g		
	小鉢		炭水化物	11.7 g	炭水化物	20.4 g	炭水化物	19.9 g		
		わかめの酢の物	糖質	9.4 g	糖質	18.0 g	糖質	16.7 g		
			食物繊維	2.3 g	食物繊維	2.4 g	食物繊維	3.2 g		
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
10月28日 (金)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー	258 kcal	エネルギー	301 kcal	エネルギー	252 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	17.8 g	たんぱく質	15.3 g		
	副菜	もやしのザーサイ炒め	脂質	15.3 g	脂質	14.5 g	脂質	9.5 g		
	小鉢		炭水化物	16.4 g	炭水化物	25.3 g	炭水化物	26.6 g		
		なすの生姜和え	糖質	12.9 g	糖質	21.7 g	糖質	23.0 g		
			食物繊維	3.5 g	食物繊維	3.6 g	食物繊維	3.6 g		
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
10月29日 (土)	主食	さわらのレモン醤油焼き	エネルギー	289 kcal	エネルギー	270 kcal	エネルギー	246 kcal		
	主菜		たんぱく質	13.8 g	たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	16.4 g		
	副菜	大学芋、チンゲン菜炒め	脂質	13.0 g	脂質	14.5 g	脂質	11.7 g		
	小鉢		炭水化物	28.4 g	炭水化物	18.6 g	炭水化物	18.1 g		
		もやしサラダ	糖質	25.0 g	糖質	14.3 g	糖質	12.7 g		
			食物繊維	3.4 g	食物繊維	4.3 g	食物繊維	5.4 g		
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
10月30日 (日)	主食	赤魚の照り焼き	エネルギー	254 kcal	エネルギー	240 kcal	エネルギー	228 kcal		
	主菜		たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	14.3 g		
	副菜	切り昆布煮、野菜炒め	脂質	12.4 g	脂質	8.2 g	脂質	7.8 g		
	小鉢		炭水化物	22.8 g	炭水化物	30.1 g	炭水化物	23.7 g		
		なすの生姜和え	糖質	17.8 g	糖質	25.9 g	糖質	20.4 g		
			食物繊維	5.0 g	食物繊維	4.2 g	食物繊維	3.3 g		
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.9 g	小麦、かに	食塩相当量	1.8 g	小麦	食塩相当量	2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月1日お届けB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31日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 16.5 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 乳、卵、小麦、えび	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	チキンとかぼちゃの豆乳クリーム煮 スペイン風オムレツ、れんこん煮 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.5 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 1.8 g
11月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ 卵、小麦	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) 「メーブル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース たらものムニエル もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 17.5 g 糖質 14.4 g 食物繊維 3.1 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 乳、卵、小麦	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
11月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
11月3日 (木)	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 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 里芋の柚みそ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.4 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 乳、卵、小麦	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
11月4日 (金)	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 大根なます 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.1 g 食物繊維 4.8 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 小麦	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
11月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッ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 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
11月6日 (日)	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 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、大根の柚みそあん わかめの和え物 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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

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)
10月1日	815	698.2	45.5	37.9	72.8	62.1	2153	5.5	1579	304	640	3.4	1185	202	0.81	0.56	8.4	65	125	10.7
2日	830	789.6	46.3	44.7	59.3	46.8	2193	5.6	1578	226	619	3.1	864	164	0.60	0.50	9.7	103	146	12.5
3日	751	757.4	44.6	38.0	56.8	43.9	1941	4.9	1641	248	586	3.5	833	236	0.42	0.60	10.7	116	155	12.9
4日	766	845.7	43.6	34.4	71.1	59.3	2210	5.6	1575	263	564	3.5	932	250	0.79	0.63	10.6	134	150	11.8
5日	752	692.3	38.8	39.0	58.6	47.3	2080	5.3	1257	217	494	3.5	941	180	0.27	0.47	7.9	127	150	11.3
6日	750	806.8	41.1	35.9	65.2	52.4	2078	5.3	1537	404	544	4.6	1186	171	0.88	0.74	9.7	90	198	12.8
7日	758	716.0	43.5	36.6	60.9	50.6	1893	4.8	1420	249	598	3.1	1029	202	0.57	0.54	9.2	88	150	10.3
8日	714	800.6	51.4	26.6	68.4	56.6	2106	5.3	1665	288	607	4.1	906	184	0.74	0.52	8.7	140	175	11.8
9日	726	806.6	44.5	27.2	76.1	64.2	2215	5.6	1625	225	610	3.1	1366	88	0.42	0.40	7.3	105	125	11.9
10日	822	820.8	41.7	37.0	78.4	62.9	2311	5.9	1787	250	554	3.8	1105	203	0.63	0.48	7.7	103	132	15.5
11日	783	897.9	44.1	38.6	62.7	50.4	2057	5.2	1641	330	563	3.4	1059	172	0.71	0.52	7.2	112	124	12.3
12日	774	895.1	47.0	33.8	69.4	57.4	1976	5.0	1644	186	580	3.6	829	141	0.88	0.68	12.7	163	222	12.0
13日	827	798.3	43.4	41.1	67.4	53.9	2273	5.8	1649	248	587	4.2	704	218	0.56	0.78	11.3	168	150	13.5
14日	761	683.4	42.0	32.0	76.1	67.2	2227	5.7	1430	335	558	3.2	932	139	0.25	0.37	4.0	110	169	8.9
15日	725	838.9	41.1	31.8	68.5	58.6	2270	5.8	1556	198	543	3.6	712	171	0.83	0.60	8.6	156	242	9.9
16日	770	806.0	43.9	35.6	65.5	55.8	2273	5.8	1477	305	574	4.7	649	218	0.45	0.54	8.6	145	264	9.7
17日	798	794.1	42.7	37.1	74.9	60.5	2236	5.7	1714	307	630	4.6	1117	266	10.34	0.61	11.7	116	134	14.4
18日	814	774.1	47.8	41.6	61.5	49.3	2100	5.3	1614	188	621	2.5	1001	173	0.87	0.50	12.3	93	145	12.2
19日	804	806.0	43.3	39.2	69.7	59.3	2381	6.0	1519	299	594	4.4	1234	297	7.35	0.53	8.8	183	261	10.4
20日	793	690.7	43.3	41.6	59.2	48.4	2088	5.3	1691	354	596	3.2	509	171	1.27	0.70	10.7	146	254	10.8
21日	771	697.4	45.0	38.3	58.7	49.5	2293	5.8	1495	228	560	2.9	832	161	0.65	0.51	9.3	110	146	9.2
22日	807	776.5	42.9	45.0	57.6	46.4	2342	5.9	1587	241	621	4.7	1005	170	0.88	0.58	9.7	144	352	11.2
23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
24日	772	835.4	44.8	37.0	63.5	50.2	1978	5.0	1660	217	617	3.0	694	260	0.53	0.56	9.4	146	164	13.3
25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
26日	781	856.0	49.3	31.8	68.7	56.6	2150	5.5	1677	312	611	5.3	980	163	0.41	0.65	12.6	115	137	12.1
27日	752	696.5	44.1	39.3	52.0	44.1	1969	5.0	1504	177	521	2.6	631	157	0.48	0.50	10.3	129	151	7.9
28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
29日	805	748.4	45.6	39.2	65.1	52.0	2149	5.5	1770	309	643	4.8	899	183	0.57	0.77	12.5	113	262	13.1
30日	722	787.9	37.6	28.4	76.6	64.1	2283	5.8	1426	194	410	2.1	783	165	0.63	0.40	6.3	112	73	12.5
31日	810	892.5	47.0	39.5	66.3	53.7	2222	5.6	1596	270	557	4.2	1094	204	0.47	0.58	9.5	130	111	12.6
平均	781	793.9	44.6	36.9	66.2	54.5	2163	5.5	1589	259	583	3.6	915	190	1.38	0.57	9.5	123	172	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(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
栗おこわ(150g)	304	105.9	6.0	1.3	67.0	66.0	54	0.1	172	15	92	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
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