

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。

本場埼玉
武蔵野
MUSASHINO FOODS

1日の1/2
野菜使用
(178g)

デザート
・クリーミー
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
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。

本場埼玉
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
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。

本場埼玉
武蔵野
MUSASHINO FOODS

1日の1/3
野菜使用
(156g)

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し上がり
ください。

〔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

880円(税別)
税込950円

※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

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。

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

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
豊富
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
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
・かぼちゃパナロア

おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
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
	A	赤魚の 粕漬け焼き	1 個
	B	シーフードカレー	1 個
	C	とんかつ	1 個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
例)15日のメニューの場合、12日締切

ご注文方法
ご飯付き (パン付き) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日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。

※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。
0120-016-113
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
たんぱく
調整食

弊社使用欄

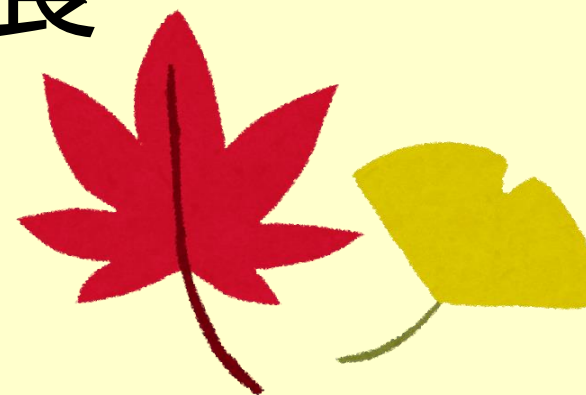
CD: 営業所:

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 ご飯付き A たらこの竜田揚げ 和風あんかけ B 豚肉の ケチャップ炒め C チーズ入り ハンバーグ	2日 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮
3月 S ちゃんぽん ご飯付き A 鯽ホッケの塩焼き たんぱく調整 B 水餃子スープ ご飯付き C 鶏肉とときのこの 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 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 おすすめ たんぱく調整 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 ご飯付き A さわらの 葱味噌焼き たんぱく調整 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 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 ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み たんぱく調整 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 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 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 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 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 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 おすすめ	14金 ご飯付き A 赤魚の 粕漬け焼き たんぱく調整 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 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 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 B 豆腐ハンバーグ ご飯付き C 肉団子の甘酢あん	18火 ご飯付き A さけときのこの 醤油バター風味焼き おすすめ たんぱく調整 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 鯽ホッケの 甘辛煮付け たんぱく調整 B 玉子焼きと肉団子 ご飯付き C チンジャオロース	20木 ご飯付き A さわらの生姜焼き たんぱく調整 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 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 B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ ご飯付き C 酢豚	23日 ご飯付き A たらこの みそ漬け焼き たんぱく調整 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 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 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 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 B 麻婆豆腐 ご飯付き C 鶏肉の トマトソース	28金 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 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 B ポークビーンズと オムレツ ご飯付き C 筑前煮	30日 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整 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 B えびしんじょ揚げの きのこのあんかけ ご飯付き C チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 おすすめ	11/1火 ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整 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 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 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 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 鯽ホッケの醤油 バター風味焼き たんぱく調整 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 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・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。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「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。										
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	215 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 いんげんサラダ	エネルギー	363 kcal	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツサラダ	エネルギー	292 kcal
	主菜		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	11.4 g		たんぱく質	11.4 g
	副菜		脂質	10.4 g		脂質	24.2 g		脂質	15.1 g
	小鉢		炭水化物	20.2 g		炭水化物	23.5 g		炭水化物	27.2 g
	アレルギー		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	467 mg		カリウム	496 mg		カリウム	468 mg
			リン	198 mg		リン	144 mg		リン	208 mg
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	273 kcal	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー	292 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー	336 kcal
	主菜		たんぱく質	12.8 g		たんぱく質	11.7 g		たんぱく質	10.7 g
	副菜		脂質	16.2 g		脂質	18.2 g		脂質	23.5 g
	小鉢		炭水化物	18.0 g		炭水化物	22.2 g		炭水化物	20.4 g
	アレルギー		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	524 mg		カリウム	484 mg		カリウム	462 mg
			リン	171 mg		リン	146 mg		リン	165 mg



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月6日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★10月8日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「青菜ご飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
10月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	絹ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	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 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 409 mg リン 152 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
10月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け 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 233 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 176 mg	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 136 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し 小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 426 mg リン 140 mg
10月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さんまの塩焼き 揚げだし豆腐のきのこあんかけ キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 280 mg リン 105 mg	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 わかめときょうりの酢の物 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 mg	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 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 151 mg
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 ビーフン炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 500 mg リン 164 mg	チーズオムレツのデミソース 春雨炒め、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 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 425 mg リン 161 mg	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 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 132 mg
10月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 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 228 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め さつま芋煮、ビーフン炒め わかめの和え物 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 155 mg	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 299 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 455 mg リン 148 mg
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 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます 小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
10月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらふムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 218 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 196 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 345 mg リン 142 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 570 mg リン 144 mg

☆ 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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 409 mg リン 157 mg	豆のキーマカレー 白菜炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 536 mg リン 153 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 499 mg リン 158 mg
10月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの煮付け キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 530 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え 乳、卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 169 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 142 mg
10月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 148 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ 卵、小麦、かに	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ 卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 133 mg
10月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 488 mg リン 177 mg	ハンバーグ & 目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 478 mg リン 154 mg	鶏肉とさつま芋の煮物 小松菜炒め 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 143 mg
10月14日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め 里芋の明太マヨ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 162 mg	シーフードカレー ポテトグラタン風 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 240 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 181 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 535 mg リン 163 mg
10月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 175 mg	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 415 mg リン 128 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し 卵、小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 139 mg
10月16日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え 小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 169 mg	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え 卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 406 mg リン 170 mg	ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 412 mg リン 125 mg



★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。
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」「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。										
10月17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、ぜんまい煮 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 13.3 g 12.8 g 22.0 g 2.0 g 521 mg 188 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	304 kcal 11.8 g 15.9 g 28.1 g 1.8 g 496 mg 178 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 8.6 g 14.5 g 26.1 g 2.0 g 467 mg 179 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけときのこの醤油バター風味焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	296 kcal 12.2 g 19.9 g 16.4 g 1.8 g 566 mg 220 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 12.0 g 16.7 g 21.8 g 1.6 g 476 mg 160 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.1 g 1.9 g 376 mg 102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦、えび		
10月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	257 kcal 11.2 g 10.0 g 29.7 g 2.0 g 529 mg 158 mg	玉子焼きと肉団子 白菜の彩り炒め なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 11.4 g 21.3 g 20.1 g 1.9 g 443 mg 193 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	277 kcal 11.5 g 16.7 g 18.1 g 2.0 g 449 mg 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、小麦		
10月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ビーフン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 13.0 g 15.3 g 22.8 g 1.6 g 588 mg 172 mg	チーズオムレツ いんげん炒め スパゲッティサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	314 kcal 8.5 g 21.5 g 21.9 g 1.7 g 351 mg 145 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	267 kcal 11.8 g 13.8 g 22.7 g 2.0 g 470 mg 159 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 11.4 g 13.4 g 21.8 g 2.0 g 448 mg 183 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	227 kcal 8.9 g 12.4 g 18.2 g 1.7 g 426 mg 99 mg	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	312 kcal 12.2 g 18.8 g 23.5 g 2.0 g 461 mg 153 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の和風サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	274 kcal 10.1 g 19.9 g 12.8 g 1.8 g 466 mg 154 mg	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	283 kcal 12.2 g 17.0 g 21.7 g 2.0 g 411 mg 211 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	259 kcal 13.8 g 12.7 g 22.5 g 2.0 g 606 mg 184 mg
	アレルギー	小麦			卵、小麦			卵、小麦		
10月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	229 kcal 11.2 g 9.8 g 24.1 g 1.8 g 548 mg 205 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	283 kcal 12.8 g 16.1 g 22.0 g 1.8 g 336 mg 122 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	268 kcal 11.4 g 13.1 g 26.9 g 1.9 g 543 mg 161 mg
	アレルギー	卵、小麦			小麦、えび			乳、卵、小麦		

★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。
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」「栗おこわ」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。							
10月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 480 mg リン 172 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 166 mg	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんの辛子和え	エネルギー 279 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 521 mg リン 154 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
10月25日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 166 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 536 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のみそあん、甘煮豆 玉葱とわかめのサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 173 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 157 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月27日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物	エネルギー 217 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 416 mg リン 181 mg	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のトマトソース 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 436 mg リン 142 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	エネルギー 230 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 181 mg	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ かぼちゃコロッケ いんげんの玉子サラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 419 mg リン 122 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月29日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 518 mg リン 186 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 166 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 468 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 145 mg	★栗おこわ 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 442 mg リン 83 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
	アレルギー	小麦	リン	小麦、かに	リン	小麦	リン



★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「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 248 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 411 mg リン 163 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 110 mg	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 ★	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 526 mg リン 129 mg
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 キャベツ炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 498 mg リン 159 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース たらものムニエル もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 198 mg	大根おろしソースハンバーグ ビーフン炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 509 mg リン 173 mg
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 チンゲン菜の袖胡椒和え 小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 140 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 434 mg リン 160 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg
11月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの袖香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 184 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 136 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 412 mg リン 123 mg
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 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 413 mg リン 184 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物 乳、小麦、えび	エネルギー 233 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 616 mg リン 145 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 ぜんまい煮 わかめの和え物 小麦	エネルギー 354 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 138 mg
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 なすの炒め物 オクラの和え物 乳、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 611 mg リン 215 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 乳、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 146 mg
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 256 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 497 mg リン 156 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 166 mg	親子煮風 野菜のコンソメあん きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 501 mg リン 203 mg

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	870	653.2	34.7	49.7	70.9	60.1	2145	5.4	1431	313	550	3.5	1180	197	0.48	0.47	5.9	81	103	10.8
2日	901	786.0	35.2	57.9	60.6	48.4	2247	5.7	1470	199	482	2.9	861	161	0.53	0.40	7.7	106	81	12.2
3日	781	746.9	32.8	45.5	60.0	46.2	1926	4.9	1461	254	468	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	13.8
4日	781	849.2	34.1	41.8	68.1	54.8	2163	5.5	1345	253	452	3.4	860	229	0.50	0.53	8.2	127	102	13.3
5日	818	672.4	32.7	49.2	57.7	46.4	2081	5.3	1158	217	442	3.6	949	184	0.24	0.40	6.6	126	142	11.3
6日	838	736.8	33.5	47.0	69.4	57.9	2076	5.3	1343	382	457	4.5	1295	176	0.77	0.67	7.8	117	185	11.5
7日	783	679.6	34.3	39.3	70.6	60.7	1904	4.8	1310	214	502	2.4	835	138	0.42	0.43	7.1	96	119	9.9
8日	885	726.4	34.7	50.7	71.9	61.0	1896	4.8	1421	240	430	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	115	10.9
9日	777	804.2	34.2	40.1	69.3	56.8	2166	5.5	1361	177	482	2.4	1263	113	0.35	0.37	5.8	140	98	12.5
10日	772	764.2	35.2	38.2	72.0	57.2	2161	5.5	1444	226	468	2.9	768	181	0.59	0.37	6.3	99	121	14.8
11日	766	715.5	32.4	40.1	68.1	54.7	2053	5.2	1353	360	513	3.3	1066	204	0.56	0.41	5.4	95	74	13.4
12日	790	777.3	30.2	43.7	69.3	58.2	1974	5.0	1283	175	401	3.2	665	178	0.41	0.52	7.6	173	152	11.1
13日	835	738.9	34.2	44.5	70.3	57.6	2196	5.6	1464	247	474	3.9	833	190	0.47	0.68	8.4	174	122	12.7
14日	789	706.8	35.2	35.5	81.4	72.1	2226	5.7	1414	329	506	3.2	987	125	0.25	0.28	3.9	82	122	9.3
15日	830	824.3	30.2	47.6	67.9	57.2	2148	5.5	1433	194	442	2.8	808	165	0.47	0.49	6.5	147	188	10.7
16日	744	770.4	32.1	41.4	58.9	48.6	2162	5.5	1314	315	464	5.2	674	219	0.35	0.44	6.0	152	218	10.3
17日	820	793.3	33.7	43.2	76.2	61.2	2319	5.9	1484	315	545	4.5	963	249	10.30	0.50	8.3	117	86	15.0
18日	902	795.5	34.8	59.3	55.3	43.8	2103	5.3	1418	184	482	1.8	960	232	0.49	0.46	8.8	142	103	11.5
19日	844	772.9	34.1	48.0	67.9	59.1	2332	5.9	1421	217	494	3.3	1040	181	7.18	0.45	6.1	190	211	8.8
20日	865	617.2	33.3	50.6	67.4	57.5	2073	5.3	1409	315	476	3.1	466	140	1.11	0.62	7.9	127	183	9.9
21日	794	646.9	32.5	44.6	63.5	53.8	2274	5.8	1335	199	435	2.6	816	171	0.38	0.46	7.2	112	84	9.7
22日	816	760.1	36.1	49.6	57.0	45.5	2272	5.8	1483	240	549	4.1	1003	180	0.73	0.48	7.3	134	329	11.5
23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
24日	807	782.9	32.2	45.1	67.0	53.9	1985	5.0	1437	208	492	2.7	763	243	0.44	0.45	6.0	132	116	13.1
25日	759	880.0	32.9	42.7	58.4	47.1	2198	5.6	1493	219	450	3.3	1110	253	6.96	0.54	8.4	124	118	11.3
26日	863	848.9	33.9	47.2	71.6	58.3	2153	5.5	1425	320	483	5.2	1151	164	0.36	0.47	7.6	123	89	13.3
27日	755	672.7	34.4	41.8	58.7	48.9	1911	4.9	1345	189	426	2.6	791	158	0.42	0.46	8.2	115	104	9.8
28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
29日	830	742.9	35.6	45.9	67.2	53.7	2064	5.2	1430	267	492	3.5	976	177	0.37	0.62	9.1	104	228	13.5
30日	820	767.5	32.6	41.3	76.0	63.5	2237	5.7	1340	190	356	2.1	785	167	0.44	0.35	5.3	112	69	12.5
31日	809	847.3	35.4	44.8	67.0	56.3	2166	5.5	1421	255	402	3.3	1071	174	0.29	0.47	6.8	119	103	10.7
平均	816	756.3	33.7	45.4	67.0	55.3	2115	5.4	1394	246	469	3.3	912	183	1.21	0.47	6.9	123	130	11.8

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
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 (あんどうマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんどうマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0