

メニュー

11月4日金お届け

松茸とうなぎの秋ちらし寿司

●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

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。

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	75.0g	2.9 g	515 mg	214 mg

盛付例

メニュー

11月7日月お届け

かぼちゃのほうとう

●1日の1/3野菜使用 (163g)

副菜

・じゃがいもとひじきの煮物

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。

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
464 kcal	15.7 g	17.0 g	58.5 g	51.2g	3.0 g	792 mg	179 mg

盛付例

メニュー

11月11日金お届け

ソース焼きそば

●1日の1/3野菜使用 (157g)

副菜

・もずく酢トマト

お届け形態

おすすめ組み合わせ

S + B + C
がおすすめ。
A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
483 kcal	16.2 g	23.5 g	50.5 g	46.7g	3.0 g	412 mg	149 mg

盛付例

一般的な焼きそば*と比べ、塩分20%カット!

フルーツを使用したソース、かつお節で味に奥深さができるように工夫しています。香味油や粉末醤油で香ばしさをプラスし、減塩を感じさせない焼きそばです。

※女子栄養大学出版部「新毎日の食事のカロリーガイドブック」※

メニュー

11月16日水お届け

鶏飯風

●1日の1/3野菜使用 (133g)

副菜

・さつま揚げのきんぴら

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。

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
498 kcal	18.9 g	12.8 g	75.4 g	69.5g	3.0 g	669 mg	207 mg

盛付例

奄美を代表する郷土料理をアレンジ

お品書き

・鶏飯風の具材
蒸し鶏、椎茸煮、錦糸玉子、人参煮、菜の花煮、小ねぎ、刻みのり
※温めるとスープに変化するジュレが容器に直接入っております。

メニュー

11月25日金お届け

13品目の彩りちらし寿司

●1日の1/3野菜使用 (133g)

副菜

・白菜と大根の豆乳味噌スープ

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。

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
434 kcal	18.4 g	4.1 g	79.9 g	73.4g	2.8 g	633 mg	275 mg

盛付例

メニュー

11月29日水お届け

牛すき煮風うどん

●1日の1/3野菜使用 (129g)

副菜

・デザート
・小豆と抹茶の水羊羹風

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。

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
548 kcal	16.3 g	18.6 g	76.8 g	71.9g	3.0 g	453 mg	154 mg

盛付例

牛肉をたっぷり使い、コクと旨味を持ち合わせた一品。

メニュー

11月9日水

豚肉の味噌焼き

こはんの上のせて豚井風にも!

盛付例

メニュー

11月18日金

芋煮風

牛肉とだしの旨みが詰まっています。

盛付例

メニュー

11月22日水

みそかつ

ヨクのある赤味噌を使ったみそカツとよく合います。

盛付例

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2022.11月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、
2食以上からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例)	S 鰻のひつまぶし風 だし茶漬け		1 個
ご飯付き	A 赤魚の 粕漬け焼き		1 個
たんぱく調整 ご飯付き	B シーフードカレー		1 個
	C とんかつ		1 個

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

ご注文方法
ご飯付き (パン付き) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
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
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]	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 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 C 鶏肉の ジンジャーソース	3 木 ご飯付き A たらの柚香煮 たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き C ビーフカレー	4 金 ご飯付き S 松茸とうなぎの 秋ちらし寿司 A 赤魚の みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	5 土 ご飯付き A 縞ホッケの醤油 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 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 C 親子煮風
7 月 ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	8 火 メニューB ミルクパン ご飯付き A たらの竜田揚げ 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 C チーズ入り ハンバーグ	9 水 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 C 豚肉の 味噌焼き	10 木 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 C 豚肉の甘辛炒め	11 金 ご飯付き S ソース 焼きそば 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 C 鶏肉の唐揚げ	12 土 ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け 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 C 牛肉の 韓国風ピリ辛炒め	13 日 メニューA 青菜 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 C 牛肉のすき煮
14 月 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 C 豚肉のオイスター ソース炒め	15 火 メニューB 赤飯 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 C 肉団子の甘酢あん	16 水 S 鶏飯風 ご飯付き A たらの粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	17 木 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 C 豚肉のピリ辛炒め	18 金 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 C 芋煮風	19 土 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 C 鶏肉の塩麹焼き	20 日 ご飯付き A たらのムニエル たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが
21 月 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 C ビーフハヤシ	22 火 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 C みそかつ	23 水 メニューB ごまパン ご飯付き A さけの柚胡椒焼き たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	24 木 ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け たんぱく調整 ご飯付き B 玉子焼きと肉団子 C チンジャオロース	25 金 S 13品目の 彩ちらし寿司 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 C 鶏肉の西京焼き	26 土 メニューA わかめ 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 C 豚肉焼	27 日 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 C デミソース ハンバーグ
28 月 メニューA 生姜 ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B ポークビーンズと オムレツ C 筑前煮	29 火 S 牛すき煮風 うどん ご飯付き A さけの 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 C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ	30 水 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 C 豚肉と彩り野菜の カレー	12/1 木 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 C 鶏肉の バーベキュー風味	2 金 ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B ホワイトソース ハンバーグ C 牛肉の赤ワイン煮	3 土 メニューB フレンチトースト ご飯付き A たらの竜田揚げ 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 C ビーフシチュー	4 日 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 きのこのあんかけ C 酢豚
5 月 S ちゃんぽん 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 C 鶏肉の カレー風味唐揚げ	6 火 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 きのこのあんかけ C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	7 水 メニューB 中華 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 C 回鍋肉	8 木 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 C 照り焼きハンバーグ &目玉焼き風	9 金 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 C 鶏肉の ジンジャーソース	10 土 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 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	11 日 ご飯付き A たらの柚香煮 たんぱく調整 ご飯付き B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2022年11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。★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。

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。										
11月1日 (火)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー	252 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」	エネルギー	266 kcal	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー	286 kcal
	主菜	ひじきと豆腐の彩り煮	たんぱく質	15.4 g	オムレツのデミソース	たんぱく質	13.1 g	ビーフン炒め	たんぱく質	12.8 g
	副菜	春雨サラダ	脂質	12.0 g	たらのムニエル	脂質	16.1 g	オクラのサラダ	脂質	15.3 g
	小鉢		炭水化物	19.4 g	もやしサラダ	炭水化物	17.5 g		炭水化物	24.3 g
			糖質	16.8 g		糖質	14.4 g		糖質	19.3 g
			食物繊維	2.6 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	5.0 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	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月2日 (水)	主食	さばの塩焼き	エネルギー	266 kcal	がんもどきと野菜の煮物	エネルギー	236 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー	235 kcal
	主菜	根菜煮、彩りひじき煮	たんぱく質	13.2 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	15.5 g	ぜんまい煮	たんぱく質	15.8 g
	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質	15.1 g	キャベツサラダ	脂質	12.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	9.5 g
	小鉢		炭水化物	17.0 g		炭水化物	15.8 g		炭水化物	20.7 g
			糖質	14.9 g		糖質	11.0 g		糖質	15.4 g
			食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	5.3 g
アレルギー		卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
11月3日 (木)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	248 kcal	チキンのハーブ焼き	エネルギー	227 kcal	ビーフカレー	エネルギー	249 kcal
	主菜	男爵コロッケ	たんぱく質	13.1 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	たんぱく質	15.4 g	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質	15.3 g
	副菜	マカロニサラダ	脂質	8.5 g	里芋の柚子みそ和え	脂質	7.6 g	小松菜と玉子の和え物	脂質	11.2 g
	小鉢		炭水化物	27.8 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	21.4 g
			糖質	25.3 g		糖質	19.2 g		糖質	18.0 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	3.4 g
アレルギー		乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月4日 (金)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	243 kcal	八宝菜	エネルギー	237 kcal	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	エネルギー	292 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質	14.4 g	さつま芋煮、菜の花炒め	たんぱく質	16.7 g	ぜんまいの炒り煮	たんぱく質	12.9 g
	副菜	大根なます	脂質	12.1 g	チンゲン菜の和え物	脂質	7.2 g	わかめの和え物	脂質	14.5 g
	小鉢		炭水化物	17.1 g		炭水化物	25.9 g		炭水化物	26.1 g
			糖質	14.0 g		糖質	21.1 g		糖質	20.5 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	5.6 g
アレルギー		乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	小麦	食塩相当量	1.9 g
11月5日 (土)	主食	鰯ホッケの醤油バター風味焼き	エネルギー	250 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー	250 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー	252 kcal
	主菜	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	17.4 g	いんげん炒め、なすの揚げ煮	たんぱく質	14.4 g	メンチカツ	たんぱく質	16.4 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質	12.9 g	きゅうりのツナ和え	脂質	14.3 g	小松菜ともやしの和え物	脂質	9.9 g
	小鉢		炭水化物	16.7 g		炭水化物	14.6 g		炭水化物	22.7 g
			糖質	11.4 g		糖質	12.0 g		糖質	19.1 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	2.6 g		食物繊維	3.6 g
アレルギー		乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月6日 (日)	主食	さばの七味焼き	エネルギー	292 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー	226 kcal	親子煮風	エネルギー	279 kcal
	主菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	たんぱく質	12.8 g	スナッペンとどうのお浸し、大根の柚子みそあん	たんぱく質	16.6 g	野菜のコンソメあん	たんぱく質	18.1 g
	副菜	小松菜のお浸し	脂質	19.4 g	わかめの和え物	脂質	9.0 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	14.1 g
	小鉢		炭水化物	15.0 g		炭水化物	18.3 g		炭水化物	19.0 g
			糖質	11.0 g		糖質	14.9 g		糖質	15.0 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.0 g
アレルギー		乳、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	食塩相当量	1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月8日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★11月13日お届けAの主食は「青菜ご飯」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。							
11月7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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 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 249 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
11月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツの和え物 乳、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 27.5 g 糖質 24.9 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g
11月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.9 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.6 g	麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 もやしときゅうりのサラダ 小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の味噌焼き チンゲン菜の中華炒め わかめサラダ 卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g
11月10日 (木)	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 259 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.8 g 糖質 20.4 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
11月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 焼売、菜の花の和え物 わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.4 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 287 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
11月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物 小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.3 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッブえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g
11月13日 (日)	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月14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。★11月15日お届けBの主食は「赤飯」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。										
11月14日 (月)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	249 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	230 kcal		
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.8 g	たんぱく質	17.4 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	18.2 g	
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.4 g	脂質	6.2 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	6.0 g	
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.8 g	炭水化物	26.9 g	大根なます	炭水化物	27.7 g	
		きゅうりのサラダ	糖質	11.1 g	糖質	23.1 g		糖質	22.4 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維	2.7 g	食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.3 g	
		食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	
11月15日 (火)	主食		エネルギー	254 kcal	★赤飯	エネルギー	268 kcal	エネルギー	285 kcal	
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	15.3 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	13.3 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	14.1 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	12.7 g	牛肉の中華炒め	脂質	11.0 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	15.5 g
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	20.1 g	春雨サラダ	炭水化物	28.5 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物	24.1 g
			糖質	15.4 g		糖質	24.0 g		糖質	19.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	5.0 g
		食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	
11月16日 (水)	主食		エネルギー	229 kcal		エネルギー	278 kcal	エネルギー	248 kcal	
	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	16.4 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	10.6 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	15.2 g
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	脂質	7.8 g	つくね煮	脂質	16.7 g	大根煮、白菜炒め	脂質	12.3 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	21.8 g	小松菜の袖胡椒和え	炭水化物	21.4 g	きゅうりの和え物	炭水化物	17.8 g
			糖質	18.7 g		糖質	15.8 g		糖質	14.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維	3.1 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	3.0 g
		食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	
11月17日 (木)	主食		エネルギー	232 kcal		エネルギー	235 kcal	エネルギー	258 kcal	
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	13.0 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質	12.0 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	16.0 g
	副菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	11.4 g	ボークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味	脂質	12.1 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	8.3 g
	小鉢	キャベツの和え物	炭水化物	19.0 g	きゅうりといかの和え物	炭水化物	20.4 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	29.2 g
			糖質	15.9 g		糖質	16.7 g		糖質	26.1 g
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	3.1 g
		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	
11月18日 (金)	主食		エネルギー	258 kcal		エネルギー	277 kcal	エネルギー	285 kcal	
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	14.3 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	13.4 g	芋煮風	たんぱく質	13.2 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	12.2 g	白菜炒め	脂質	11.5 g	卵の花、小松菜炒め	脂質	12.5 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	21.0 g	かぼちゃとさつま芋のサラダ	炭水化物	30.0 g	わかめの酢の物	炭水化物	30.1 g
			糖質	15.6 g		糖質	25.4 g		糖質	24.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	6.1 g
		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	
11月19日 (土)	主食		エネルギー	286 kcal		エネルギー	298 kcal	エネルギー	233 kcal	
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	14.5 g	ハンバーグ&目玉焼き風	たんぱく質	13.4 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	16.6 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	16.2 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	17.3 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	脂質	9.5 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	18.9 g	もやしサラダ	炭水化物	21.5 g	ごぼうサラダ	炭水化物	20.5 g
			糖質	14.0 g		糖質	18.1 g		糖質	15.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維	4.9 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.7 g
		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	1.9 g	
11月20日 (日)	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	257 kcal	エネルギー	232 kcal	
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	15.6 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	14.4 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	14.5 g
	副菜	えびカツ	脂質	10.3 g	里芋のごま煮、もやし炒め	脂質	10.2 g	金平ごぼう、小松菜炒め	脂質	6.7 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	19.3 g	ツナコーン春雨サラダ	炭水化物	28.1 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	28.7 g
			糖質	16.0 g		糖質	24.3 g		糖質	23.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食物繊維	3.3 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.8 g
		食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、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23日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★11月26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。							
11月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	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 227 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
11月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー ポテトグラタン風 小松菜と玉子の和え物 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 糖質 23.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	みそかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.2 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g
11月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナッブえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.8 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 281 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 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
11月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯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 大根の彩り甘酢漬け 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 14.9 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
11月25日 (金)	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 270 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 31.7 g 糖質 27.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ 卵、小麦、かに	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え 小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g
11月26日 (土)	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
11月27日 (日)	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 237 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 14.4 g 糖質 12.3 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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月28日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★12月3日お届けBの主食は「フレンチトースト」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。				
11月28日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 17.5 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g
11月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
11月30日 (水)	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	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
12月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦、えび	エネルギー 288 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
12月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き 大根のみそあん、甘煮豆 キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 32.2 g 糖質 27.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
12月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 男爵コロッケ 根菜とハムのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.4 g
12月4日 (日)	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 280 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 14.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12月7日お届けBの主食は「中華おこわ」です。★12月8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。

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。							
12月5日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 13.0 g 糖質 10.0 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ 乳、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ポテトサラダ 卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g
12月6日 (火)	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 288 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	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこん煮 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
12月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め オクラの和え物 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.1 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	★中華おこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え 小麦、かに	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 13.8 g 糖質 10.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物 小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 19.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
12月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ほうれん草炒め 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース たらのムニエル 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	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
12月9日 (金)	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
12月10日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
12月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 23.0 g 糖質 20.2 g 食物繊維 2.8 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 229 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.3 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

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)
11月1日	804	718.8	41.3	43.4	61.2	50.5	2146	5.5	1584	305	596	4.3	1138	144	0.39	0.74	9.1	97	244	10.7
2日	737	1067.2	44.5	37.4	53.5	41.3	2180	5.5	1470	257	565	4.1	984	332	0.30	0.57	10.4	115	155	12.2
3日	724	805.1	43.8	27.3	72.8	62.5	2274	5.8	1716	215	588	3.9	1367	108	0.42	0.57	9.2	153	144	10.3
4日	772	796.7	44.0	33.8	69.1	55.6	1926	4.9	1742	287	582	4.2	1171	233	0.78	0.52	8.8	129	147	13.5
5日	752	1024.9	48.2	37.1	54.0	42.5	2352	6.0	1500	250	592	4.0	811	129	0.54	0.56	10.5	64	168	11.5
6日	797	805.6	47.5	42.5	52.3	40.9	2191	5.6	1547	257	629	4.2	851	233	0.75	0.70	11.6	114	174	11.4
7日	720	816.5	42.7	33.3	61.2	48.1	1975	5.0	1571	275	571	3.5	1139	254	0.41	0.55	9.2	97	128	13.1
8日	826	693.6	45.2	39.3	73.2	62.4	2172	5.5	1619	308	651	3.7	1185	202	0.81	0.56	8.6	77	127	10.8
9日	804	700.6	43.7	44.2	55.8	43.3	2227	5.7	1540	203	582	3.4	614	171	0.81	0.49	10.1	83	151	12.5
10日	767	845.7	43.6	34.4	71.2	59.4	2210	5.6	1575	263	565	3.5	932	250	0.79	0.63	10.6	134	150	11.8
11日	759	716.6	43.5	36.6	60.9	50.6	1893	4.8	1421	249	598	3.1	1029	202	0.57	0.54	9.2	88	150	10.3
12日	764	808.4	43.8	30.6	74.1	62.9	2235	5.7	1577	239	633	3.6	1248	172	0.34	0.53	6.8	152	175	11.2
13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
14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
15日	807	794.9	42.7	39.2	72.7	58.5	2270	5.8	1724	308	632	4.6	985	269	10.35	0.63	11.6	135	134	14.2
16日	755	906.5	42.2	36.8	61.0	49.3	1943	4.9	1609	307	535	3.2	1280	145	0.70	0.49	6.7	113	114	11.7
17日	725	838.8	41.0	31.8	68.6	58.7	2268	5.8	1556	198	543	3.6	698	171	0.83	0.60	8.6	156	242	9.9
18日	820	898.0	40.9	36.2	81.1	65.0	2315	5.9	1830	258	537	4.2	878	161	0.64	0.41	7.2	94	112	16.1
19日	817	719.1	44.5	43.0	60.9	47.9	2230	5.7	1531	196	595	3.3	468	220	0.56	0.78	11.4	149	153	13.0
20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
21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
22日	726	736.5	40.9	30.0	73.3	63.7	2223	5.6	1440	356	552	3.3	1071	160	0.21	0.36	3.9	109	166	9.6
23日	799	784.1	46.8	39.7	62.0	50.5	2116	5.4	1603	176	615	2.4	860	202	0.89	0.53	11.8	155	118	11.5
24日	804	806.0	43.2	39.2	69.7	59.3	2381	6.0	1513	297	586	4.3	1227	296	7.35	0.51	8.8	183	242	10.4
25日	777	896.3	46.9	33.8	70.2	58.3	1996	5.1	1638	184	577	3.5	829	141	0.88	0.68	12.7	163	222	11.9
26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
27日	773	699.0	45.0	38.5	58.8	49.6	2293	5.8	1499	228	561	2.9	832	161	0.65	0.51	9.3	110	146	9.2
28日	751	739.9	46.2	38.2	53.3	40.3	1976	5.0	1665	307	622	4.7	898	179	0.55	0.77	12.4	102	262	13.0
29日	766	822.9	43.1	39.2	58.9	46.8	1970	5.0	1594	193	632	2.8	686	242	0.54	0.57	10.5	145	162	12.1
30日	861	885.3	49.1	39.3	75.7	62.7	2327	5.9	1636	248	630	3.8	736	196	0.80	0.56	8.2	114	122	13.0
平均	772	807.9	44.3	36.4	65.3	53.6	2162	5.5	1590	265	590	3.7	951	194	1.19	0.58	9.4	122	171	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
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
中華おこわ(150g)	285	120.4	7.2	3.7	55.3	54.1	285	0.7	149	9	96	0.2	60	8	0.09	0.05	1.7	0	11	1.2
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
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (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 ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんとマーガリン)	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