

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

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

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

野菜たっぷり!温まるほうとう。

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

ソースの香りが食欲をそそる、どこか懐かしいソース焼きそばです。

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

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。

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〕

メニュー

11月25日金お届け

13品目の彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる栄養満点なちらし寿司。

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

牛肉をたっぷり使い、コクと旨味を持ち合わせた一品。

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〕

メニュー

11月9日水

豚肉の味噌焼き

ごはんの上のせて豚丼風にも!

〔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かつとよく合います。

〔盛付例〕

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お好きな献立を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。

11月のおすすめメニュー

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

冷蔵おがずセット 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

冷蔵おがずセット 2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

お届け日限定メニュー 1個

1

[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		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 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 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 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 B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	5 土 ご飯付き A 鰹ホッケの醤油バター風味焼き 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 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 S かぼちゃのほうとう ご飯付き A 鰹ホッケの塩焼き 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 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 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 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 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 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 ご飯付き A さわらの葱味噌焼き 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 鰹ホッケの甘辛煮付け 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 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 ご飯付き A さわらの生姜焼き 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 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 ご飯付き A さわらの粕漬け焼き 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 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 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 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 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 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 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 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 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 中華おこわ ご飯付き A 赤魚の照り焼き 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 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 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 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 B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー

2022年11月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4～11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12～19ページ

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		エネルギー	252 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	266 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	15.4 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.1 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	12.0 g	オムレツのデミソース	脂質	16.1 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	19.4 g	たらのムニエル	炭水化物	17.5 g
			糖質	16.8 g	もやしサラダ	糖質	14.4 g
			食物繊維	2.6 g		食物繊維	3.1 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
11月2日 (水)	主食		エネルギー	266 kcal		エネルギー	236 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	13.2 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	15.5 g
	副菜	根菜煮、彩りひじき煮	脂質	15.1 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	12.8 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	17.0 g	キャベツサラダ	炭水化物	15.8 g
			糖質	14.9 g		糖質	11.0 g
			食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.8 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
11月3日 (木)	主食		エネルギー	248 kcal		エネルギー	227 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	13.1 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	15.4 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	8.5 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	脂質	7.6 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	27.8 g	里芋の柚子みそ和え	炭水化物	23.6 g
			糖質	25.3 g		糖質	19.2 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	4.4 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
11月4日 (金)	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	237 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	14.4 g	八宝菜	たんぱく質	16.7 g
	副菜	春巻き	脂質	12.1 g	さつま芋煮、菜の花炒め	脂質	7.2 g
	小鉢	大根なます	炭水化物	17.1 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	25.9 g
			糖質	14.0 g		糖質	21.1 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.8 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
11月5日 (土)	主食		エネルギー	250 kcal		エネルギー	250 kcal
	主菜	鰯ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質	17.4 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	14.4 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	12.9 g	いんげん炒め、なすの揚げ煮	脂質	14.3 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	16.7 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物	14.6 g
			糖質	11.4 g		糖質	12.0 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	2.6 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
11月6日 (日)	主食		エネルギー	292 kcal		エネルギー	226 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	12.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	16.6 g
	副菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質	19.4 g	スナッペンと大根の柚子みそあん	脂質	9.0 g
	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物	15.0 g	わかめの和え物	炭水化物	18.3 g
			糖質	11.0 g		糖質	14.9 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.4 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

☆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	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	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
11月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
11月10日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
11月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
11月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
11月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		卵、小麦	



★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	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.9 g	
				乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび			
11月15日 (火)	主食	★赤飯	エネルギー	254 kcal	エネルギー	268 kcal	エネルギー	285 kcal	
	主菜	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	15.3 g	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	牛肉の中華炒め	脂質	12.7 g	脂質	11.0 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	15.5 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	20.1 g	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	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
				卵、小麦		乳、卵、小麦			
11月16日 (水)	主食	★赤飯	エネルギー	229 kcal	エネルギー	278 kcal	エネルギー	248 kcal	
	主菜	揚げだし豆腐	たんぱく質	16.4 g	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	つくね煮	脂質	7.8 g	脂質	16.7 g	大根煮、白菜炒め	脂質	12.3 g
	小鉢	小松菜の袖胡椒和え	炭水化物	21.8 g	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	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.5 g	
				乳、小麦		卵、小麦、えび			
11月17日 (木)	主食	★赤飯	エネルギー	232 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	258 kcal	
	主菜	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質	13.0 g	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	ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味	脂質	11.4 g	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	きゅうりといかの和え物	炭水化物	19.0 g	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	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
				乳、卵、小麦、かに		卵、小麦			
11月18日 (金)	主食	★赤飯	エネルギー	258 kcal	エネルギー	277 kcal	エネルギー	285 kcal	
	主菜	豆のキーマカレー	たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	13.4 g	芋煮風	たんぱく質	13.2 g
	副菜	白菜炒め	脂質	12.2 g	脂質	11.5 g	卵の花、小松菜炒め	脂質	12.5 g
	小鉢	かぼちゃとさつま芋のサラダ	炭水化物	21.0 g	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	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
				乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
11月19日 (土)	主食	★赤飯	エネルギー	286 kcal	エネルギー	298 kcal	エネルギー	233 kcal	
	主菜	ハンバーグ&目玉焼き風	たんぱく質	14.5 g	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	なすとピーマンの炒め物	脂質	16.2 g	脂質	17.3 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	脂質	9.5 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.9 g	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	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	
				乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
11月20日 (日)	主食	★赤飯	エネルギー	237 kcal	エネルギー	257 kcal	エネルギー	232 kcal	
	主菜	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	15.6 g	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	里芋のごま煮、もやし炒め	脂質	10.3 g	脂質	10.2 g	金平ごぼう、小松菜炒め	脂質	6.7 g
	小鉢	ツナコーン春雨サラダ	炭水化物	19.3 g	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	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	
				乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦			

☆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 スナッペン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 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	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 231 kcal		エネルギー 274 kcal		エネルギー 246 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質 13.8 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質 16.0 g	筑前煮	たんぱく質 16.4 g
	副菜	ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め	脂質 11.3 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 15.2 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質 11.7 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 17.5 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 17.7 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 18.1 g
			糖質 14.1 g		糖質 13.5 g		糖質 12.7 g
			食物繊維 3.4 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 5.4 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
11月29日 (火)	主食		エネルギー 256 kcal		エネルギー 225 kcal		エネルギー 285 kcal
	主菜	さけのレモン醤油焼き	たんぱく質 14.5 g	深川風玉子とじ	たんぱく質 11.3 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	たんぱく質 17.3 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質 12.9 g	野菜のコンソメあん	脂質 12.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質 13.8 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 19.1 g	大根サラダ	炭水化物 18.0 g	いんげんのツナ和え	炭水化物 21.8 g
			糖質 16.4 g		糖質 12.6 g		糖質 17.8 g
			食物繊維 2.7 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
11月30日 (水)	主食		エネルギー 275 kcal		エネルギー 288 kcal		エネルギー 298 kcal
	主菜	たらのみそ漬け焼き	たんぱく質 16.9 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質 16.6 g	豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質 15.6 g
	副菜	鶏肉と野菜の煮物	脂質 11.1 g	牛肉の中華炒め	脂質 14.0 g	いんげん炒め	脂質 14.2 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 26.0 g	菜の花のお浸し	炭水化物 23.5 g	きゅうりとハムのサラダ	炭水化物 26.2 g
			糖質 21.6 g		糖質 18.8 g		糖質 22.3 g
			食物繊維 4.4 g		食物繊維 4.7 g		食物繊維 3.9 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
12月1日 (木)	主食		エネルギー 288 kcal		エネルギー 247 kcal		エネルギー 239 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質 15.4 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質 13.0 g	鶏肉のバーベキュー風味	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	ブロッコリーの塩だれ	脂質 11.8 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質 7.3 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物 15.2 g	ポテトサラダ	炭水化物 20.9 g	春雨サラダ	炭水化物 20.1 g
			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
12月2日 (金)	主食		エネルギー 291 kcal		エネルギー 292 kcal		エネルギー 256 kcal
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質 14.8 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質 12.6 g	牛肉の赤ワイン煮	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	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質 16.4 g	小松菜と鶏挽肉の炒め物	脂質 12.6 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物 32.2 g	きゅうりの和え物	炭水化物 24.7 g	もやしサラダ	炭水化物 17.3 g
			糖質 27.8 g		糖質 20.9 g		糖質 13.3 g
			食物繊維 4.4 g		食物繊維 3.8 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 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
12月3日 (土)	主食		エネルギー 260 kcal		エネルギー 301 kcal		エネルギー 252 kcal
	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質 14.6 g	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	たんぱく質 17.8 g	ビーフシチュー	たんぱく質 15.3 g
	副菜	もやしのザーサイ炒め	脂質 15.5 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質 14.5 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 9.5 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物 16.5 g	男爵コロッケ	炭水化物 25.3 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物 26.6 g
			糖質 12.9 g		糖質 21.7 g		糖質 23.0 g
			食物繊維 3.6 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
12月4日 (日)	主食		エネルギー 280 kcal		エネルギー 277 kcal		エネルギー 254 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質 12.0 g	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ	たんぱく質 13.3 g	酢豚	たんぱく質 17.7 g
	副菜	小松菜炒め、切り昆布煮	脂質 19.1 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	脂質 15.9 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質 10.5 g
	小鉢	大根の梅サラダ	炭水化物 14.1 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 21.4 g	コールスローサラダ	炭水化物 22.1 g
			糖質 10.8 g		糖質 17.6 g		糖質 18.0 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 4.1 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	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。★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 干し海老入りピーマン炒め 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＆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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。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。										
11月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き キャベツ炒め 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	219 kcal 12.4 g 10.4 g 19.4 g 1.6 g 498 mg 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 たらのムニエル もやしときゅうりのサラダ	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	285 kcal 12.0 g 18.5 g 17.3 g 1.7 g 441 mg 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	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 12.0 g 17.0 g 27.4 g 1.8 g 509 mg 173 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	240 kcal 9.8 g 13.8 g 18.4 g 1.7 g 498 mg 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	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	233 kcal 10.1 g 14.5 g 16.3 g 2.0 g 434 mg 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	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	309 kcal 11.3 g 19.3 g 21.2 g 1.7 g 451 mg 145 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
11月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの袖香煮 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	254 kcal 11.6 g 10.4 g 26.8 g 2.0 g 460 mg 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	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	301 kcal 11.0 g 17.4 g 23.6 g 1.8 g 487 mg 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	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	293 kcal 9.4 g 18.8 g 20.9 g 2.0 g 412 mg 123 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 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	226 kcal 11.9 g 12.9 g 15.8 g 1.5 g 413 mg 184 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物	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	233 kcal 9.2 g 9.6 g 27.5 g 1.5 g 616 mg 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	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	354 kcal 10.4 g 23.1 g 23.5 g 1.9 g 463 mg 138 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、小麦、えび			小麦		
11月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	282 kcal 12.1 g 16.5 g 21.2 g 1.9 g 611 mg 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	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	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g 451 mg 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	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	276 kcal 11.6 g 14.9 g 22.7 g 1.9 g 370 mg 146 mg
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、小麦		
11月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	256 kcal 10.2 g 16.2 g 17.2 g 1.6 g 497 mg 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	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	282 kcal 12.6 g 16.9 g 18.1 g 1.9 g 420 mg 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	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 15.0 g 18.4 g 19.0 g 1.7 g 501 mg 203 mg
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		

☆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。
 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」「青菜ご飯」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。										
11月7日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホッケの塩焼き かぼちゃコロツケ いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.5 g カリウム リン	255 kcal 10.3 g 13.1 g 23.0 g 529 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	248 kcal 12.2 g 12.5 g 21.0 g 409 mg 152 mg	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.5 g カリウム リン	305 kcal 10.4 g 21.1 g 18.6 g 471 mg 154 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	215 kcal 11.9 g 10.4 g 20.2 g 467 mg 198 mg	★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 たんぱく質 脂質 炭水化物 1.6 g カリウム リン	363 kcal 11.4 g 24.2 g 23.5 g 496 mg 144 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	292 kcal 11.4 g 15.1 g 27.2 g 468 mg 208 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	273 kcal 12.8 g 16.2 g 18.0 g 524 mg 171 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	295 kcal 11.7 g 18.4 g 22.3 g 490 mg 146 mg	豚肉の味噌焼き チンゲン菜の中華炒め わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 2.0 g カリウム リン	219 kcal 10.7 g 11.8 g 15.2 g 369 mg 135 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			卵、小麦		
11月10日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	233 kcal 11.7 g 13.0 g 17.8 g 482 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.8 g カリウム リン	259 kcal 12.7 g 12.8 g 23.8 g 437 mg 137 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.8 g カリウム リン	290 kcal 9.7 g 16.0 g 26.6 g 426 mg 140 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦、えび			小麦		
11月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.8 g カリウム リン	228 kcal 11.6 g 11.6 g 18.0 g 444 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.5 g カリウム リン	256 kcal 11.8 g 11.1 g 28.0 g 411 mg 155 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.5 g カリウム リン	300 kcal 10.9 g 16.6 g 24.6 g 456 mg 148 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、小麦			乳、卵、小麦		
11月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	231 kcal 12.0 g 7.8 g 27.3 g 562 mg 194 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッパえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 2.0 g カリウム リン	241 kcal 11.4 g 10.6 g 23.5 g 481 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.7 g カリウム リン	338 kcal 10.9 g 22.9 g 20.7 g 397 mg 151 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦、えび			卵、小麦		
11月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.5 g カリウム リン	277 kcal 12.8 g 15.1 g 22.2 g 500 mg 163 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	264 kcal 9.7 g 15.5 g 22.3 g 425 mg 161 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.8 g カリウム リン	298 kcal 11.0 g 16.4 g 25.0 g 418 mg 132 mg
	アレルギー	卵、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。★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。
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」「赤飯」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。							
11月14日 (月)	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 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 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 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
11月15日 (火)	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、ぜんまい煮 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.0 g 2.0 g カリウム 521 mg リン 188 mg	★赤飯 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 302 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 27.9 g 1.8 g カリウム 472 mg リン 175 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 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 26.1 g 2.0 g カリウム 467 mg リン 179 mg
11月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこの粕漬け焼き メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.4 g 1.5 g カリウム 427 mg リン 187 mg	揚げだし高野豆腐 キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.2 g 1.5 g カリウム 502 mg リン 153 mg	豚肉の生姜焼き えび団子、白菜炒め マカロニサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 22.4 g 1.6 g カリウム 412 mg リン 150 mg
11月17日 (木)	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 12.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.3 g 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 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 359 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.9 g 2.0 g カリウム 563 mg リン 140 mg
11月18日 (金)	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 233 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.1 g 1.6 g カリウム 413 mg リン 158 mg	豆のキーマカレー コーンコロッセ 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.1 g 2.0 g カリウム 378 mg リン 137 mg	芋煮風 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 30.1 g 2.0 g カリウム 685 mg リン 181 mg
11月19日 (土)	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 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 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.5 g 1.9 g カリウム 484 mg リン 154 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
11月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこのムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 218 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.0 g 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 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 1.9 g カリウム 570 mg リン 144 mg

☆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。
 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。										
11月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.8 g カリウム リン	253 kcal 11.3 g 15.8 g 15.0 g 496 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.7 g カリウム リン	236 kcal 11.0 g 12.9 g 19.8 g 406 mg 170 mg	ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 2.0 g カリウム リン	255 kcal 9.8 g 12.7 g 24.1 g 412 mg 125 mg
	アレルギー	小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦、えび		
11月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	264 kcal 12.0 g 13.6 g 22.9 g 487 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.9 g カリウム リン	240 kcal 12.7 g 9.8 g 25.6 g 392 mg 181 mg	みそかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.8 g カリウム リン	258 kcal 10.2 g 10.6 g 30.1 g 557 mg 163 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、かに、えび			乳、卵、小麦	★	
11月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 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 1.8 g カリウム リン	239 kcal 12.0 g 13.5 g 15.2 g 523 mg 211 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 1.6 g カリウム リン	285 kcal 12.0 g 16.9 g 21.9 g 479 mg 161 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 1.9 g カリウム リン	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.1 g 376 mg 102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦、えび		
11月24日 (木)	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 2.0 g カリウム リン	257 kcal 11.2 g 10.0 g 29.7 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 1.9 g カリウム リン	312 kcal 11.4 g 21.5 g 20.2 g 449 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 2.0 g カリウム リン	312 kcal 11.7 g 20.1 g 18.9 g 449 mg 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 1.5 g カリウム リン	242 kcal 10.4 g 8.5 g 32.4 g 411 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1.7 g カリウム リン	255 kcal 9.6 g 16.8 g 14.9 g 381 mg 120 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 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 1.5 g カリウム リン	298 kcal 10.2 g 18.4 g 22.9 g 486 mg 131 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、小麦		
11月26日 (土)	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 1.6 g カリウム リン	284 kcal 13.0 g 15.3 g 22.8 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 1.7 g カリウム リン	314 kcal 8.5 g 21.5 g 21.9 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 2.0 g カリウム リン	267 kcal 11.8 g 13.8 g 22.7 g 470 mg 159 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月27日 (日)	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 2.0 g カリウム リン	255 kcal 11.4 g 13.4 g 21.8 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 1.7 g カリウム リン	229 kcal 8.9 g 12.6 g 18.3 g 430 mg 100 mg	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 2.0 g カリウム リン	312 kcal 12.2 g 18.8 g 23.5 g 461 mg 153 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		



★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。
 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「生姜ご飯」「フレンチトースト」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。							
11月28日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.8 g 1.6 g カリウム 506 mg リン 182 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 319 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 22.3 g 1.8 g カリウム 510 mg リン 165 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 1.6 g カリウム 468 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 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 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 281 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.9 g 1.6 g カリウム 525 mg リン 155 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
11月30日 (水)	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 229 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.1 g 1.8 g カリウム 548 mg リン 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 283 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 1.8 g カリウム 336 mg リン 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 269 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 26.9 g 1.9 g カリウム 544 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
12月1日 (木)	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 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 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 1.8 g カリウム 536 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月2日 (金)	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 玉ねぎとわかめのサラダ	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 1.8 g カリウム 496 mg リン 173 mg	ホワイトソースハンバーグ いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 26.0 g 1.9 g カリウム 414 mg リン 138 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 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月3日 (土)	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 232 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 1.8 g カリウム 479 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 301 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 22.7 g 1.1 g カリウム 420 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 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月4日 (日)	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 276 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 12.7 g 1.8 g カリウム 465 mg リン 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 285 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 21.8 g 2.0 g カリウム 415 mg リン 212 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 259 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.5 g 2.0 g カリウム 603 mg リン 179 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	



★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。
 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「中華おこわ」「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。							
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 217 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.6 g 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 乳、小麦	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 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 24.1 g 1.3 g カリウム 464 mg リン 138 mg
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 249 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.5 g 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 2.0 g カリウム 484 mg リン 110 mg	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 257 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 1.8 g カリウム 467 mg リン 140 mg
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 なすの生姜和え 小麦	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 1.8 g カリウム 494 mg リン 145 mg	★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 かぼちゃのいとこ煮 小麦、かに	エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.0 g 1.4 g カリウム 391 mg リン 78 mg	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 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
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 キャベツ炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.0 g 1.6 g カリウム 492 mg リン 156 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 1.7 g カリウム 441 mg リン 198 mg	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 ビーフン炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 27.4 g 1.8 g カリウム 409 mg リン 154 mg
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 チンゲン菜の柚胡椒和え 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 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 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 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 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg
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、甘煮豆 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.8 g 1.6 g カリウム 465 mg リン 170 mg	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 12.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.4 g 2.0 g カリウム 560 mg リン 186 mg	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 312 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.4 g 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg
12月11日 (日)	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 254 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.8 g 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 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 2.0 g カリウム 412 mg リン 123 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)
11月1日	816	664.8	36.4	45.9	64.1	53.4	2012	5.1	1448	289	530	3.8	1216	170	0.39	0.63	7.8	120	217	10.7
2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
3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
4日	813	764.7	31.5	45.6	66.8	53.6	1923	4.9	1492	258	467	3.6	917	180	0.44	0.37	5.5	137	108	13.2
5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
6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
7日	808	803.9	32.9	46.7	62.6	49.1	1940	4.9	1409	279	473	3.6	1146	261	0.35	0.47	6.4	97	107	13.5
8日	870	653.2	34.7	49.7	70.9	60.1	2115	5.4	1431	313	550	3.5	1180	197	0.48	0.47	5.9	81	103	10.8
9日	787	732.5	35.2	46.4	55.5	45.0	2269	5.8	1383	188	452	2.3	528	127	0.76	0.41	7.4	81	78	10.5
10日	782	849.2	34.1	41.8	68.2	54.9	2163	5.5	1345	253	453	3.4	860	229	0.50	0.53	8.2	127	102	13.3
11日	784	680.2	34.3	39.3	70.6	60.7	1904	4.8	1311	214	502	2.4	835	138	0.42	0.43	7.1	96	119	9.9
12日	810	786.2	34.3	41.3	71.5	59.9	2205	5.6	1440	238	531	3.7	1245	192	0.30	0.45	5.2	165	153	11.6
13日	839	738.2	33.5	47.0	69.5	58.0	2076	5.3	1343	383	456	4.5	1295	176	0.77	0.67	7.8	116	185	11.5
14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
15日	818	788.8	33.6	43.2	76.0	61.2	2319	5.9	1460	315	542	4.5	963	249	10.30	0.50	8.3	117	86	14.8
16日	789	695.5	32.5	41.7	69.0	57.5	1828	4.6	1341	346	490	3.4	1090	178	0.58	0.37	5.0	96	79	11.5
17日	832	825.8	30.1	47.8	68.1	57.4	2146	5.5	1437	194	443	2.8	794	165	0.47	0.49	6.5	147	188	10.7
18日	828	847.6	37.0	40.3	78.3	63.1	2207	5.6	1476	229	476	3.7	557	156	0.60	0.35	6.4	94	105	15.2
19日	826	693.6	36.8	47.3	61.2	48.4	2183	5.5	1407	195	517	3.0	462	218	0.54	0.69	8.6	159	128	12.8
20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
21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
22日	762	763.3	34.9	34.0	78.6	68.6	2236	5.7	1436	350	506	3.3	1126	146	0.24	0.28	3.8	87	122	10.0
23日	846	792.8	34.6	53.1	54.2	43.7	2122	5.4	1378	186	474	1.7	954	266	0.48	0.45	8.1	179	103	10.5
24日	881	776.8	34.3	51.6	68.8	59.9	2335	5.9	1427	217	494	3.3	1040	186	7.18	0.45	6.1	190	211	8.9
25日	795	778.2	30.2	43.7	70.2	59.2	1995	5.1	1278	174	399	3.1	665	178	0.41	0.52	7.6	173	152	11.0
26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
27日	796	648.5	32.5	44.8	63.6	53.9	2274	5.8	1339	199	436	2.6	816	171	0.38	0.46	7.2	112	84	9.7
28日	836	739.5	36.5	45.7	67.9	54.5	1968	5.0	1484	266	487	3.5	976	175	0.39	0.63	9.2	103	228	13.4
29日	815	781.0	32.3	47.6	62.8	50.9	1967	5.0	1403	186	524	2.5	757	225	0.45	0.47	7.3	131	119	11.9
30日	781	853.4	35.4	39.0	73.0	59.3	2151	5.5	1428	252	488	3.7	682	182	0.58	0.45	5.0	107	72	13.7
平均	814	766.4	33.9	45.2	66.8	55.1	2113	5.4	1400	249	481	3.4	916	182	1.03	0.48	6.9	125	131	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(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
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