

冬推しグルメフェア

冷蔵 (すこやか膳・やすらぎ膳)

3食セットの方
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 S 12月5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。

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

3食セットの方
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
492 kcal	19.5 g	24.6 g	47.1 g	うち糖質 42.8g	3.0 g	468 mg	203 mg

武蔵野

1日の1/2
野菜使用
(178g)

お届け形態



メニュー S 12月22日(木)お届け

14品目の味噌けんちんうどん

運を呼び込むあったかうどん
諸説ありますが、冬至に「ん」が
2回つく食べ物を食べると、運を
倍呼び込むと言われています。

副菜
・4種野菜の
ごまマヨ和え

3食セットの方
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
504 kcal	16.6 g	21.5 g	59.8 g	うち糖質 52.9g	3.0 g	664 mg	218 mg

武蔵野

1日の1/2
野菜使用
(204g)

お届け形態



メニュー S 12月16日(金)お届け

魚介のパエリア風

魚介と野菜の旨みが詰まった
パエリア風ご飯。

スペインの郷土料理で、魚介の
風味を感じるサフランライスと
海老、イカ、あさりと一緒に
お楽しみください。

3食セットの方
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。

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
406 kcal	18.3 g	9.8 g	59.6 g	うち糖質 57.9g	3.0 g	491 mg	262 mg

副菜
・鶏肉のスペイン風
トマト煮

スペインの郷土料理
チリンドロンをイメージ
しました。

魚介の
パエリア風にかけても
おいしい!

1日の1/3
野菜使用
(120g)

お届け形態



健康宅配

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~日)

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

メニュー S 12月23日(金)お届け

クリスマス御膳

クリスマスを楽しむ御膳メニュー

毎年人気!クリスマス仕様の洋風御膳
メニューです。脂がのって柔らかい、
合鴨の燻製。上品なローレル香る
ローストチキンはふっくら丁寧に焼き
上げました。デザートにはくちどけ
滑らかなチョコレートケーキをお楽
しみてください。

チョコレートケーキはレンジで
温める前に必ず取り出してください。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由に
組み合わせ可能

980円(税別)
税込1,058円

ご飯付き 1,080円(税別) 税込1,166円
たんぱく調整ご飯付き 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
352 kcal	13.6 g	19.3 g	30.8 g	うち糖質 27.7g	2.2 g	446 mg	168 mg

カップグラタン

チョコレートケーキ

パンプキンサラダ

かに爪クリームフライ

かぶのコンソメ煮

お届け形態



メニュー S 12月24日(土)お届け

クリスマスちらし寿司

クリスマスイブを華やかに彩る
豪華ちらし寿司

副菜
・冬野菜と湯葉の粕汁

いくら

サーモン

3食セットの方
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。

【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
472 kcal	18.2 g	11.7 g	71.4 g	うち糖質 67.4g	3.0 g	494 mg	260 mg

980円(税別)
税込1,058円

お届け形態



12月
冬の
ハンバーグ
フェア

メニュー B 12月2日(金)

ホワイトソース
ハンバーグ

（盛付例）

メニュー C 12月8日(木)

照り焼きハンバーグ&
目玉焼き風

（盛付例）

メニュー C 12月14日(水)

チーズ入り
ハンバーグ

（盛付例）

メニュー B 12月26日(月)

カレーハンバーグ

（盛付例）

2023
おせち
冷蔵
数量限定
※おせちの注文は
お早めに!

【1個】
980円(税別) 税込1,058円

・ご飯付き【1個】
1,080円(税別) 税込1,166円

・たんぱく調整ご飯付き【1個】
1,180円(税別) 税込1,274円

※冷蔵おせちに関する詳細は、
別途おせちチラシをご覧ください。

12月31日(日) お届けメニュー

お品書き	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
海老煮 筑前煮 金箔入り羊羹抹茶紅 海老錦糸包み 黒豆 昆布煮 ふきの煮浸し 紅白蒲鉾	333 kcal	17.9 g	10.1 g	42.3 g	2.1 g	552 mg	198 mg

【栄養価(おせちのみ)】

お品書き	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
帆立照り焼き 伊達巻 栗きんとん ほうれん草の佃煮 かぶの黄粉和え 炊き合わせ はすの芽梅酢 結び湯葉 若桃きんかん甘露煮	308 kcal	16.6 g	7.2 g	42.8 g	1.9 g	658 mg	207 mg

【栄養価(おせちのみ)】

お品書き	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
帆立照り焼き 伊達巻 栗きんとん ほうれん草の佃煮 かぶの黄粉和え 炊き合わせ はすの芽梅酢 結び湯葉 若桃きんかん甘露煮	308 kcal	16.6 g	7.2 g	42.8 g	1.9 g	658 mg	207 mg

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
【すこやか膳の場合】
【やすらぎ膳の場合】
おせち+A+Bがおすすめ。
自由に組み合わせ可能
Cを組み合わせるとたんぱく質オーバー。

【栄養価(おせちのみ)】

お品書き	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
帆立照り焼き 伊達巻 栗きんとん ほうれん草の佃煮 かぶの黄粉和え 炊き合わせ はすの芽梅酢 結び湯葉 若桃きんかん甘露煮	308 kcal	16.6 g	7.2 g	42.8 g	1.9 g	658 mg	207 mg

【栄養価(おせちのみ)】

お品書き	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
帆立照り焼き 伊達巻 栗きんとん ほうれん草の佃煮 かぶの黄粉和え 炊き合わせ はすの芽梅酢 結び湯葉 若桃きんかん甘露煮	308 kcal	16.6 g	7.2 g	42.8 g	1.9 g	658 mg	207 mg

【栄養価(おせちのみ)】

お品書き	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
帆立照り焼き 伊達巻 栗きんとん ほうれん草の佃煮 かぶの黄粉和え 炊き合わせ はすの芽梅酢 結び湯葉 若桃きんかん甘露煮	308 kcal	16.6 g	7.2 g	42.8 g	1.9 g	658 mg	207 mg

【栄養価(おせちのみ)】

お品書き	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
帆立照り焼き 伊達巻 栗きんとん ほうれん草の佃煮 かぶの黄粉和え 炊き合わせ はすの芽梅酢 結び湯葉 若桃きんかん甘露煮	308 kcal	16.6 g	7.2 g	42.8 g	1.9 g	658 mg	207 mg

【栄養価(おせちのみ)】

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。

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 2022.12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 ちゃんぽん	1 個
A さけの味噌漬け焼き	1 個
B 麻婆豆腐	1 個
C 鶏肉のカレー風味唐揚げ	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には○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・味噌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○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全て
ご飯付き

全て
たんぱく調整
ご飯付き

弊社使用欄
CD: 営業所:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]			12/1 木	2 金	3 土	4 日
			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	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 フェア C 牛肉の赤ワイン煮	ご飯付き A たらこの竜田揚げきのこソース 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かけ C ビーフシチュー	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	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日
ご飯付き A ちゃんぽん たんぱく調整 ご飯付き B さけの味噌漬け焼き C 麻婆豆腐 鶏肉のカレー風味唐揚げ	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かけ	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	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 フェア	ご飯付き A さばの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B がんとどきと野菜の煮物 C 鶏肉のジンジャーソース	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	ご飯付き A たらこの柚香煮 たんぱく調整 ご飯付き B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
ご飯付き A 鰯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	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	ご飯付き A たらこの竜田揚げ和風あんかけ たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉のケチャップ炒め C チーズ入りハンバーグ フェア	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 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	ご飯付き A 魚介のパエリア風 たんぱく調整 ご飯付き B 鰯ホッケの塩焼き C 水餃子スープ 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	ご飯付き A たらこ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	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
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日
ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き 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	ご飯付き A たらこのムニエル たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが	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	ご飯付き A 14品目の味噌けんちんうどん たんぱく調整 ご飯付き B さけの照り焼き C 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 鶏肉の唐揚げ	ご飯付き A クリスマス御膳 たんぱく調整 ご飯付き B たらこの粕漬け焼き C 揚げだし豆腐 豚肉の生姜焼き	ご飯付き A クリスマスちらし寿司 たんぱく調整 ご飯付き B 赤魚の七味焼き C 豆のキーマカレー 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	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
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	1/1 日
ご飯付き A さばの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B カレーハンバーグ フェア C 鶏肉の塩麹焼き	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	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	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 とんかつ	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	ご飯付き A おせち たんぱく調整 ご飯付き B えびと野菜の天ぷら C 玉子と豚肉の中華野菜炒め 鶏肉の西京焼き	ご飯付き A おせち たんぱく調整 ご飯付き A 鰯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
2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 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	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	ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグのコンソメあん C 牛肉の赤ワイン煮	ご飯付き A 年明け海老天うどん たんぱく調整 ご飯付き B さけのレモン醤油焼き C 深川風玉子とじ 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースかけ	ご飯付き A たらこのみそ漬け焼き 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	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	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

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2022年12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)



★はおすすめメニューです。★は主食です。★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。			
12月1日 (木)	主食 主菜 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまい煮、いんげん炒め 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 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 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦
12月2日 (金)	主食 主菜 さわらの照り焼き 副菜 大根のみそあん、甘煮豆 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 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 ホ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 きゅうりの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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 牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦
12月3日 (土)	主食 主菜 たらの竜田揚げきのこソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g ★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 アレルギー 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 ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス アレルギー 乳、卵、小麦
12月4日 (日)	主食 主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 小松菜炒め、切り昆布煮 小鉢 大根の梅サラダ アレルギー 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 玉子焼きの野菜ときこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ アレルギー 卵、小麦	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 酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ アレルギー 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。

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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★12月14日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。				
12月12日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 252 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g
12月13日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し 乳、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
12月14日 (水)	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
12月15日 (木)	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	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
12月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホツケの塩焼き 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	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
12月17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	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
12月18日 (日)	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	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

★は主食です。★12月19日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★12月21日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
12月19日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー 247 kcal		エネルギー 276 kcal		エネルギー 227 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質 15.8 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質 11.8 g	牛肉のすき煮	たんぱく質 13.5 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質 11.9 g	ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質 16.2 g	ひじき煮	脂質 7.8 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 18.6 g	菜の花の和え物	炭水化物 21.5 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 25.1 g
			糖質 14.9 g		糖質 16.0 g		糖質 21.5 g
			食物繊維 3.7 g		食物繊維 5.5 g		食物繊維 3.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
12月20日 (火)	主食	たらものムニエル	エネルギー 237 kcal		エネルギー 257 kcal		エネルギー 232 kcal
	主菜	えびカツ	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	わかめの和え物	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		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
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 4.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	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
12月21日 (水)	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	牛肉の肉豆腐	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	春雨の炒め物	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	チンゲン菜のえび和え	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
			食物繊維 2.7 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	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
12月22日 (木)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 249 kcal		エネルギー 219 kcal		エネルギー 287 kcal
	主菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質 14.4 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 13.4 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 14.9 g
	副菜	きゅうりと玉子のサラダ	脂質 12.6 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質 8.7 g	野菜のあんかけ	脂質 14.4 g
	小鉢		炭水化物 17.8 g	わかめの酢の物	炭水化物 23.2 g	スナッペンとごまサラダ	炭水化物 22.1 g
			糖質 15.0 g		糖質 17.8 g		糖質 18.9 g
			食物繊維 2.8 g		食物繊維 5.4 g		食物繊維 3.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	卵、小麦	食塩相当量 1.4 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
12月23日 (金)	主食	たらもの粕漬焼き	エネルギー 233 kcal		エネルギー 278 kcal		エネルギー 269 kcal
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質 16.5 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 16.7 g
	副菜	ポテトサラダ	脂質 7.8 g	つくね煮	脂質 16.7 g	えび団子、白菜炒め	脂質 13.7 g
	小鉢		炭水化物 22.6 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 18.6 g
			糖質 19.5 g		糖質 15.8 g		糖質 15.8 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 5.6 g		食物繊維 2.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g
12月24日 (土)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 248 kcal		エネルギー 257 kcal		エネルギー 283 kcal
	主菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質 14.0 g	豆のキーマカレー	たんぱく質 15.6 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質 13.9 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質 11.9 g	白菜炒め	脂質 11.3 g	卵の花、小松菜炒め	脂質 13.7 g
	小鉢		炭水化物 19.7 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物 23.4 g	わかめの酢の物	炭水化物 26.0 g
			糖質 14.5 g		糖質 17.9 g		糖質 20.4 g
			食物繊維 5.2 g		食物繊維 5.5 g		食物繊維 5.6 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 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g
12月25日 (日)	主食	さけの袖香焼き	エネルギー 232 kcal		エネルギー 236 kcal		エネルギー 258 kcal
	主菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	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	キャベツの和え物	脂質 11.4 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味	脂質 12.3 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質 8.3 g
	小鉢		炭水化物 19.0 g	きゅうりといかの和え物	炭水化物 20.3 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 16.6 g		糖質 26.1 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 3.1 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12月30日お届け日の主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
12月26日 (月)	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 ブロッコリーのツナ和え 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	★ カレーハンバーグ ほうれん草ソテー もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	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 233 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
12月27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、白菜炒め 大根の和風サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
12月28日 (水)	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
12月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬焼き ねぎ入り玉子焼き、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	とんかつ 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 225 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
12月30日 (金)	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 スナッペンとごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 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
12月31日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	えびと野菜の天ぷら ブロッコリーの塩だれ ナムル 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 32.9 g 糖質 28.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかい湯葉あんかけ 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 274 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g
1月1日 (日)	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月8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。							
1月2日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	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	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 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	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
	アレルギー	乳、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月3日 (火)	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 大根の梅サラダ	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	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ	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	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 254 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
1月4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 キャベツサラダ	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	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 いんげんのツナ和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	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	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 いんげんのツナ和え	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
1月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 26.0 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりとハムのサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月7日 (土)	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 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	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 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	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.1 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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 もやしサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.3 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.6 g	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 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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	

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)
12月1日	774	941.0	49.9	36.5	56.2	46.2	2300	5.8	1720	210	636	3.8	925	237	7.37	0.70	13.0	112	194	10.0
2日	839	811.7	44.4	39.2	74.2	62.0	2221	5.6	1537	217	551	5.1	970	137	0.39	0.62	11.0	103	154	12.2
3日	813	777.7	47.7	39.5	68.4	57.6	1967	5.0	1602	200	606	2.7	704	159	0.43	0.55	8.2	122	144	10.8
4日	811	777.9	43.0	45.5	57.6	46.4	2343	6.0	1586	239	616	4.6	1000	170	0.87	0.56	9.5	143	335	11.2
5日	785	661.2	42.7	41.1	58.6	49.6	1942	4.9	1577	219	533	3.1	579	173	0.56	0.59	10.4	154	163	9.0
6日	812	842.2	47.1	41.4	62.1	50.0	2290	5.8	1532	321	567	4.1	940	240	0.47	0.60	9.1	122	113	12.1
7日	679	749.5	38.3	31.1	60.5	48.5	2095	5.3	1352	204	433	2.0	600	160	0.61	0.37	6.1	95	101	12.0
8日	782	722.2	43.9	41.2	60.4	49.4	2061	5.2	1567	334	605	4.5	1019	239	0.47	0.83	9.9	96	230	11.0
9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
10日	739	795.5	47.7	32.2	61.4	50.4	2326	5.9	1714	296	628	4.2	1081	271	0.67	0.58	8.1	151	291	11.0
11日	709	807.0	45.0	27.7	67.5	57.0	2238	5.7	1701	259	615	4.5	1548	107	0.46	0.59	9.0	142	147	10.5
12日	754	1026.5	48.2	37.3	54.1	42.6	2352	6.0	1504	250	593	4.0	811	129	0.54	0.56	10.5	64	168	11.5
13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
14日	825	692.8	45.2	39.4	72.9	62.1	2176	5.5	1617	307	651	3.6	1185	202	0.79	0.55	8.3	76	122	10.8
15日	809	744.9	47.0	42.8	59.4	45.6	2170	5.5	1673	220	635	3.7	720	178	0.59	0.53	10.9	104	144	13.8
16日	751	757.4	44.6	38.0	56.8	43.9	1941	4.9	1641	248	586	3.5	833	236	0.42	0.60	10.7	116	155	12.9
17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
18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
19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
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	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
22日	755	747.3	42.7	35.7	63.1	51.7	1894	4.8	1503	251	600	3.2	1223	209	0.56	0.55	9.4	87	156	11.4
23日	780	886.2	43.8	38.2	62.6	51.1	2115	5.4	1607	308	552	3.2	1280	145	0.71	0.49	6.9	112	124	11.5
24日	788	827.7	43.5	36.9	69.1	52.8	1977	5.0	1711	295	573	4.4	1236	281	0.65	0.50	7.9	102	148	16.3
25日	726	838.7	41.0	32.0	68.5	58.6	2273	5.8	1556	198	543	3.6	698	171	0.82	0.59	8.4	155	239	9.9
26日	783	725.8	43.5	40.0	62.0	48.5	2281	5.8	1444	230	582	4.1	973	310	0.50	0.69	10.7	100	141	13.5
27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
28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
29日	700	717.6	40.6	29.1	70.0	60.0	2246	5.7	1558	349	648	3.3	934	161	0.29	0.38	3.8	117	171	10.0
30日	802	783.7	47.0	40.0	61.8	50.3	2144	5.4	1603	175	616	2.3	860	202	0.86	0.51	11.4	154	111	11.5
31日	788	899.6	46.0	34.7	71.8	58.9	2138	5.4	1641	182	548	3.8	909	130	0.86	0.70	10.9	153	232	12.9
平均	769	808.9	44.7	36.4	64.5	52.7	2169	5.5	1585	260	590	3.8	972	199	1.13	0.58	9.3	120	172	11.7

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
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
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