

12月号
Dec. 2022

健康宅配

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!

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	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



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

※本商品には人参、うどんが
使われています。

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	52.9g	3.0 g	664 mg	218 mg

1日の1/2
野菜使用
(204g)

お届け形態



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。

副菜

・鶏肉のスペイン風
トマト煮

魚介の
パエリア風にかけても
おいしい!

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	57.9g	3.0 g	491 mg	262 mg

1日の1/3
野菜使用
(120g)

お届け形態



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	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



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

うなぎ

お届け形態

980円(税別)
税込1,058円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
472 kcal	18.2 g	11.7 g	71.4 g	67.4g	3.0 g	494 mg	260 mg

12月
冬の
ハンバーグ
フェア

12月2日 金

ホワイトソース
ハンバーグ

（盛付例）

12月8日 木

照り焼きハンバーグ&
目玉焼き風

（盛付例）

12月14日 水

チーズ入り
ハンバーグ

（盛付例）

12月26日 月

カレーハンバーグ

（盛付例）

12月31日 日 お届けメニュー

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
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)

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
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)

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。

2023
おせち
冷蔵
数量限定
※おせちの注文を
おすすめします。

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。

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。

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



徹底的に栄養管理
したい方は



ご家族も一緒に
次の日のおかわりに



[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 がんもどきと野菜の煮物 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 S ご飯付き A 鰯ホッケの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ C 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 S ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	ご飯付き A クリスマス御膳 S ご飯付き A たらこの粕漬け焼き 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	ご飯付き A クリスマスちらし寿司 S 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 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 S ご飯付き A えびと野菜の天ぷら 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	ご飯付き A おせち S ご飯付き A 鰯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
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 S 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・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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日お届け日の主食は「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「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。							
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 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 166 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 536 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦、えび		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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦		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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg
	アレルギー	乳、小麦		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 食塩相当量 1.8 g カリウム 465 mg リン 154 mg	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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 1.5 g カリウム 416 mg リン 181 mg	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 1.9 g カリウム 411 mg リン 163 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオysterソース風味 かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 110 mg	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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 140 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 184 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 136 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 412 mg リン 123 mg

☆ 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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「ミルクパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
12月12日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツ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 284 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 617 mg リン 215 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 146 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
12月13日 (火)	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 256 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 497 mg リン 156 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペン豆腐のお浸し、大根のゆみそあん わかめの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 166 mg	親子煮風 野菜のコンソメあん きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 501 mg リン 203 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月14日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 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 363 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 496 mg リン 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 291 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 466 mg リン 208 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月15日 (木)	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 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 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 295 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 490 mg リン 146 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg リン 162 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 409 mg リン 152 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこ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 231 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.8 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 562 mg リン 194 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペン豆腐のお浸し、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 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 151 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
12月18日 (日)	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 233 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 176 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 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 290 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 426 mg リン 140 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	

★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。
申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「青菜ご飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
12月19日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ピーマン炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 500 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 425 mg リン 161 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 132 mg
12月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのムニエル 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 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 196 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 345 mg リン 142 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 570 mg リン 144 mg
12月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます 小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
12月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ピーマン炒め わかめの和え物 小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 448 mg リン 160 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 456 mg リン 148 mg
12月23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き 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 237 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 189 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 食塩相当量 1.6 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 271 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 151 mg
12月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 413 mg リン 159 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 378 mg リン 137 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 482 mg リン 153 mg
12月25日 (日)	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 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 175 mg	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 415 mg リン 128 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し 卵、小麦	エネルギー 359 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 563 mg リン 140 mg



★はおおすすめメニューです。★は主食です。★12月30日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「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26日 (月)	主食	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物	エネルギー	276 kcal	カレーハンバーグ なすとピーマンの炒め物 もやしサラダ	エネルギー	319 kcal	鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー	252 kcal
	主菜		たんぱく質	11.5 g		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	11.9 g
	副菜		脂質	16.1 g	★	脂質	19.3 g		脂質	13.9 g
	小鉢		炭水化物	19.5 g		炭水化物	26.5 g		炭水化物	20.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	488 mg		カリウム	431 mg		カリウム	435 mg
			リン	177 mg		リン	127 mg		リン	186 mg
12月27日 (火)	主食	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、ぜんまい煮 キャベツサラダ	エネルギー	255 kcal	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー	302 kcal	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー	261 kcal
	主菜		たんぱく質	13.3 g		たんぱく質	11.7 g		たんぱく質	8.6 g
	副菜		脂質	12.8 g		脂質	15.9 g		脂質	14.5 g
	小鉢		炭水化物	22.0 g		炭水化物	27.9 g		炭水化物	26.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	521 mg		カリウム	472 mg		カリウム	467 mg
			リン	188 mg		リン	175 mg		リン	179 mg
12月28日 (水)	主食	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	253 kcal	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	236 kcal	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	255 kcal
	主菜		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	9.8 g
	副菜		脂質	15.8 g		脂質	12.9 g		脂質	12.7 g
	小鉢		炭水化物	15.0 g		炭水化物	19.8 g		炭水化物	24.1 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	496 mg		カリウム	406 mg		カリウム	412 mg
			リン	169 mg		リン	170 mg		リン	125 mg
12月29日 (木)	主食	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー	266 kcal	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物	エネルギー	250 kcal	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー	232 kcal
	主菜		たんぱく質	13.0 g		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	9.9 g
	副菜		脂質	15.9 g		脂質	9.9 g		脂質	9.7 g
	小鉢		炭水化物	18.0 g		炭水化物	28.0 g		炭水化物	26.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	410 mg		カリウム	338 mg		カリウム	675 mg
			リン	178 mg		リン	167 mg		リン	259 mg
12月30日 (金)	主食	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	240 kcal	★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	285 kcal	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	322 kcal
	主菜		たんぱく質	12.4 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	10.6 g
	副菜		脂質	13.8 g		脂質	16.9 g		脂質	22.7 g
	小鉢		炭水化物	14.9 g		炭水化物	21.9 g		炭水化物	17.1 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	1.6 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	532 mg		カリウム	479 mg		カリウム	376 mg
			リン	220 mg		リン	161 mg		リン	102 mg
12月31日 (土)	主食	えびと野菜の天ぷら ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー	249 kcal	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	255 kcal	鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー	330 kcal
	主菜		たんぱく質	9.4 g		たんぱく質	9.6 g		たんぱく質	13.5 g
	副菜		脂質	9.6 g		脂質	16.8 g		脂質	20.2 g
	小鉢		炭水化物	32.3 g		炭水化物	14.9 g		炭水化物	23.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.6 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	404 mg		カリウム	381 mg		カリウム	567 mg
			リン	115 mg		リン	120 mg		リン	165 mg
1月1日 (日)	主食	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	257 kcal	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	305 kcal	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	312 kcal
	主菜		たんぱく質	11.2 g		たんぱく質	10.1 g		たんぱく質	11.7 g
	副菜		脂質	10.0 g		脂質	21.1 g		脂質	20.1 g
	小鉢		炭水化物	29.7 g		炭水化物	20.7 g		炭水化物	18.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	529 mg		カリウム	441 mg		カリウム	449 mg
			リン	158 mg		リン	182 mg		リン	143 mg



★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。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「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。							
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 チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 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 229 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 430 mg リン 100 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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 食塩相当量 1.8 g カリウム 465 mg リン 154 mg	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 食塩相当量 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 603 mg リン 179 mg
	アレルギー	小麦	リン	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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 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 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 173 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 157 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
1月5日 (木)	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 食塩相当量 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 166 mg	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんの辛子和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 525 mg リン 155 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
1月6日 (金)	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 食塩相当量 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 食塩相当量 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 食塩相当量 1.9 g カリウム 544 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン
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 272 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 166 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 536 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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 ビーフン炒め 切干大根の袖和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 588 mg リン 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 314 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 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 267 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 159 mg
	アレルギー	小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン

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	759	880.0	32.9	42.7	58.4	47.1	2198	5.6	1493	219	450	3.3	1110	253	6.96	0.54	8.4	124	118	11.3
2日	897	796.3	34.5	50.1	74.6	61.5	2213	5.6	1333	227	464	5.3	1089	146	0.34	0.51	8.3	95	115	13.1
3日	860	716.2	31.6	53.7	65.2	53.2	1803	4.6	1343	172	433	2.7	879	177	0.33	0.40	5.8	86	91	12.0
4日	820	761.5	36.2	50.0	57.0	45.5	2274	5.8	1483	239	545	4.1	999	180	0.72	0.46	7.1	133	315	11.5
5日	745	624.7	32.8	41.9	57.9	47.9	1853	4.7	1373	207	422	2.5	760	152	0.43	0.46	8.0	121	104	10.0
6日	809	808.7	35.5	46.8	62.5	52.3	2228	5.7	1362	307	413	3.3	927	209	0.28	0.49	6.6	111	105	10.2
7日	811	755.3	32.5	41.3	74.9	62.6	2068	5.3	1289	187	351	2.1	780	164	0.43	0.34	5.2	105	69	12.3
8日	812	657.6	37.6	44.7	64.7	55.5	2019	5.1	1342	278	508	3.3	1101	128	0.36	0.68	7.4	97	219	9.2
9日	782	1061.1	31.3	47.6	55.6	42.8	2123	5.4	1381	252	444	3.9	1211	217	0.31	0.48	7.4	118	74	12.8
10日	819	734.0	35.1	43.5	69.6	57.9	2230	5.7	1474	242	499	3.7	957	172	0.33	0.41	5.1	136	204	11.7
11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
12日	779	900.2	35.1	43.0	62.3	49.3	2249	5.7	1438	208	482	3.2	575	144	0.52	0.53	7.7	124	131	13.0
13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
14日	869	652.4	34.7	49.8	70.6	59.8	2119	5.4	1429	312	550	3.4	1180	197	0.46	0.46	5.6	80	98	10.8
15日	871	787.4	35.0	54.6	60.5	48.2	2246	5.7	1473	198	479	2.8	861	156	0.51	0.39	7.4	105	76	12.3
16日	781	746.9	32.8	45.5	60.0	46.2	1926	4.9	1461	254	468	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	13.8
17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
18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
19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
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	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
22日	780	703.7	34.7	39.4	69.2	58.7	1895	4.8	1348	211	507	2.5	1033	147	0.42	0.45	7.4	103	119	10.5
23日	804	687.2	32.7	42.7	70.0	58.5	2034	5.2	1345	348	493	3.5	1090	180	0.58	0.37	5.0	96	79	11.5
24日	803	742.5	34.6	41.2	72.0	57.4	1977	5.0	1273	236	449	3.0	616	195	0.56	0.36	5.9	99	118	14.6
25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
26日	847	712.8	34.4	49.3	66.2	53.4	2234	5.7	1354	170	490	3.1	630	186	0.44	0.59	7.8	159	113	12.8
27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
28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
29日	748	699.4	34.8	35.5	72.8	62.1	2227	5.7	1423	284	604	3.2	1005	214	0.28	0.32	2.9	122	146	10.7
30日	847	790.4	35.0	53.4	53.9	42.9	2150	5.5	1387	184	483	1.7	954	266	0.44	0.41	7.7	158	96	11.0
31日	834	783.5	32.5	46.6	70.3	58.0	2126	5.4	1352	171	400	3.6	752	177	0.53	0.60	7.0	171	172	12.3
平均	815	766.0	34.0	45.6	66.0	54.3	2119	5.4	1389	240	474	3.4	955	184	0.97	0.47	6.8	122	132	11.8

※ご飯・パンの栄養価です。

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