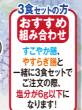
880円(税別)

梅雨に食べたい!! (すこやか膳・やすらぎ膳) 人気メニューフェア









56.5

17.4

9.1











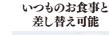
485

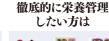
3.0

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。









武蔵野



(ま) 6月22日⇔お届け

脂質

S+A+C がおすすめ。 Bを組み合わせると塩分 オーバー。

食塩相当量

※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。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2023.6月

塩炒め



(記.

日替わりメニュー AB С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。

(例) (付き		1 _個	1日合計2食以上からお届け 注文締切は 3日 前 日曜を除く 例 6/15メニューの場合、6/12 (月) 締切	※お届け日は連続していなくても大丈夫で ※原材料の仕入れ状況により変更となる 合がございます。 ※塩分カロリー調整食とたんばく調整食 メニューが異なる場合がございます。
ばく調整 版付き	国 玉子と豚肉の 中華野菜炒め	1個	ご飯付き ご飯付きをご希望の日はご注文いた	

(C)油淋鶏風

○鶏肉の西京焼き

合がございます。 6/12(月)締切 メニューが異なる場合がございます。

※原材料の仕入れ状況により変更となる場 ※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食では

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

ご注文方法

〈お電話でも承ります〉 0120-016-113

照り醤油だれ

弊社使用欄 お届け先記入欄※下記にお届け先をご記入ください。 営業所 話

C豚肉焼

例) 🖪 ごはん 🖪 パン 🖸 ごはん ご鶏肉の西京焼き 〈受付:月~土 9時~17時〉※日曜定休 (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。 -海老天と穴子天の おすすめごはん 6/1க わかめ ご飯 **3** 🗗 4 ⊜ メニューA おろしうどん 6月の ▲たらの みそ漬け焼き Aさわらの生姜焼き A かじきフライ A赤魚の粕漬け焼き B揚げだし豆腐の B 玉子と豚肉の B豆腐の五目うま煮 Bシーフードカレー 野菜あんかけ =15 《盛付例》 中華野菜炒め **(で)**6月23日会 *B 6月23日會 €豚肉焼 **C**とんかつ €鶏肉の西京焼き さわらの菜種焼き 鶏肉の粒マスタードソース 回鍋肉 枝豆ごぼうおこわ 上海風 **6** @ **5** 🗊 8 @ 9 金 10 ⊕ 水 海鮮焼きそば メニューC ごま ▲ 編ホッケの
醤油バター風味焼き A レモン醤油焼き Aたらの柚子胡椒 南蛮漬け A 国産さばの 白みそ煮 Aさわらの照り焼き A さわらの西京焼き A あじのカレー揚げ B豆腐ハンバーグの B肉団子と豆腐の B豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ シーフードと野菜の Bポークカレー B麻婆なす B深川風玉子とじ クリームシチュー ちゃんこ鍋風 コンソメあん ○牛肉の韓国風 優揚げ鶏と野菜の **○**鶏肉の
 バーベキュー風味 ○ 鶏肉のチーズ
クリームソースがけ ⊕牛肉とぶなしめじの
クリーム煮 ご鶏肉の梅だれのせ 牛肉の赤ワイン煮 香味ソースがけ ピリ辛炒め 12 🗊 14 🕫 13 @ 15 @ 6金 生姜ご飯 18 🗈 冷やし中華 1/⊕ メニューA メニューB A さけのバジル Aたらの竜田揚げ 和風あんかけ A国産さばの みそ漬け焼き A さわらの 粕漬け焼き Aさけの照り焼き A 縞ホッケの塩焼き A あじの南蛮漬け トマトソース B 厚揚げと豚挽肉の **B**えびしんじょ揚げの B鶏肉の粒 マスタードソース人気 B水餃子スープ B チキンカレー B牛肉の肉じゃが B照り焼きチキン みそ炒め きのこあんかけ ○大根おろしソース **⊙**デミソース ハンバーグ **○**豚肉の
ケチャップ炒め ○鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め €鶏肉の唐揚げ C酢豚 C 筑前煮 ハンバーグ 焼きうどん 19 **a** 21 🕟 メニューB 使豆ごほう おすすめごはん おこわ 20 @ 22⊜ 23金 24⊕ 25 ₪ <u> Х</u>___А メニューA △ 赤魚の イタリア風煮込み A さわらの ねぎ味噌焼き ▲ さけの 味噌漬け焼き A国産さばの 照り焼き A 国産さばの煮付け A 赤魚の照り焼き Aたらの柚香煮 Bえびと豆腐の B豚肉の Bチキンの ハーブ焼き Bトマトソース ハンバーグ B豆腐の かにあんかけ B牛肉の肉豆腐 B麻婆豆腐 トマトチリソース ごまみそ炒め チキンカツの ○鶏肉のカレー
風味唐揚げ C 牛肉のすき煮 €回鍋肉 Gビーフカレー €鶏肉の塩麹焼き おろしあんかけ 冷しゃぶごまだれ 27 @ 28 B 29 € 30金 26 ந **2** 🗈 //1⊕ メニューB ミルク 冷やし中華 A国産さばの 七味焼き Aたらの竜田揚げ きのこソース 本魚のみそ漬け焼き A さわらの 菜種焼き A 結ホッケの 甘辛煮付け Aたらの粕漬け焼き Aさけの柚香焼き チーズ焼きチキンの 厚揚げと豚肉の B明太ソースの 豆腐ハンバーグ B八宝菜 B揚げだし豆腐 B豚肉の甘辛炒め B カレーハンバーグ オイスターソース炒め トマトソースがけ ○彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 ご鶏肉のトマトソース ○肉団子の甘酢あん C
ビーフシチュー €とり天 びチンジャオロース 3 4 えびとオクラのご **5** 🕸 **6** そうめんと わかめ ご飯 40 8 9 🗈 **全** てつめんと 天ぷら盛り合わせ メニューB メニューA 冷やし中華 A 国産さばの味噌煮 A 国産さばの塩焼き A さけの柚胡椒焼き A かじきフライ A たらのムニエル A 赤魚の七味焼き A さわらの生姜焼き B 鶏肉と玉子の Bがんもどきと 野菜と鶏肉の Bま子と豚肉の ₿豆腐の B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 B 豆のキーマカレー 炒り豆腐 五目うま煮 トマト煮込み 中華野菜炒め 野菜の煮物 ◎豚肉とキャベツの ●野菜と鶏肉の ◎鶏肉の

●豚肉のピリ辛炒め

冷蔵 塩分・カロリー調整食すこやか膳 献立表

2023年6月

【ご確認ください】

献立表にアレルゲンが表記されております。

アレルゲン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。



健康宅配本部

0120-016-113

受付時間 9:00~17:00(月~土)

★は主食です。★6月1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		開屋	C 肉がメイン		
「アレ	ルゲン	ノ」の欄には特定原材料	料7品目が	含まれる	ものを表記しております	す。注意)	★の商品	については()内に剥	長記しており	ります。
	主食	★わかめご飯	エネルギー	244 kcal		エネルギー	222 kcal		エネルギー	288 kcal
6月1日	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	15.5 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	15.4 g	豚肉焼	たんぱく質	18.5 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質	12.3 g	いんげん炒め	脂質	9.7 g	鶏肉のザーサイ炒め	脂質	14.3 g
(木)	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物		もやしサラダ	炭水化物		ほうれん草のツナ和え	炭水化物	19.5 g
			糖質	12.4 g		糖質	16.3 g		糖質	15.7 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4. 1 g		食物繊維	3.8 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
	主食	. 18 +	エネルギー	250 kcal		エネルギー	236 kcal	75	エネルギー	270 kcal
6月2日	王菜	かじきフライ	たんぱく質		玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質		鶏肉の西京焼き	たんぱく質	17.8 g
(4)		ブロッコリーの塩炒め	脂質	10.8 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	12.3 g	なすの炒め物	脂質	11.6 g
(金)	小鉢	ナムル	炭水化物		わかめサラダ	炭水化物	14.9 g	オクラのおかか和え	炭水化物	23. 5 g
			糖質 食物繊維	20.3 g		糖質 食物繊維	11.8 g 3.1 g		糖質 食物繊維	17.7 g
		6D 小主	良物機能 食塩相当量	4.2 g	卵、小麦、かに	良物機能 食塩相当量	3. 1 g 2. 0 g	小车	良物機能	5.8 g 1.5 g
	主食	卵、小麦	及塩 <u>性 ヨ里</u> エネルギー	228 kcal	卵、小麦、かに	及塩化ヨ里 エネルギー	2.0 g 287 kcal	小友	及塩性ヨ里 エネルギー	275 kcal
6月3日	土茂	たらのみそ漬け焼き	たんぱく質	17 / a	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質		豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質	15.8 g
073011		鶏肉と野菜の煮物	脂質	17. T 5	牛肉の中華炒め	脂質	14.0 g	いんげん炒め	指質	11. 2 g
(土)	小鈦	ほうれん草サラダ	炭水化物	21 2 g	菜の花のお浸し	炭水化物		きゅうりとハムのサラダ	炭水化物	26. 5 g
(/	13 (24)	100 34 07 0 7 7 7 7 7	糖質	16. 2 g		糖質	18. 4 g		糖質	22. 1 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4. 4 g
	アレルゲン	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
	主食		エネルギー	271 kcal		エネルギー	255 kcal		エネルギー	241 kcal
6月4日	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	17.2 g	シーフードカレー	たんぱく質	16.6 g	とんかつ	たんぱく質	14.9 g
	副菜	つくね煮	脂質	13.7 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質		チンゲン菜とえびの炒め物	脂質	8.8 g
(日)	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物		小松菜と玉子の和え物	炭水化物		切干大根の梅おかか和え	炭水化物	25.7 g
			糖質	14.6 g		糖質	17.4 g		糖質	22. 2 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.5 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

お届け日		A 魚がメイン	*		B 色々メニュー		風風	C 肉がメイン		
「アレノ		<mark>/」の欄には特定原材料</mark>			ものを表記しております					
6月5日	副菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 版水質 機 後物繊 食物繊維	19.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱ質 版水質 機物 食物繊維	12.3 g	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 版水質質物 食物繊維	230 kcal 15.4 g 8.4 g 21.5 g 17.3 g 4.2 g
		乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
6月6日 (火)	副菜	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脱水 間水 関 物 食物繊維	10.5 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんのツナ和え	エネルギー たんぱく質 版水質質物 食物繊維	12. 2 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 たんぱく質 炭水質質物 食物繊維	256 kcal 17.0 g 12.6 g 17.3 g 13.1 g 4.2 g
	アレルゲン 主食	卵、小麦	食塩相当量エネルギー	2.0 g 230 kcal	乳、卵、小麦	食塩相当量 エネルギー	1.8 g 234 kcal	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g 274 kcal
6月7日	主菜副菜	さけのレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ごぼうサラダ	たんぱく質 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17.2 g 11.2 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	ナイルポイ たんぱく質 炭れ質質 大糖質 大糖質 食物繊維	14.1 g 11.0 g		たんぱく質 脂質物 炭水化質 食物繊維	18. 3 g 14. 5 g 16. 9 g 12. 4 g 4. 5 g
	アレルゲン	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、小麦	食塩相当量	1.5 g
6月8日	副菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 版水質 機物 食物繊維	9.8 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 鶏肉の粒マスタードソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー たんぱく質 脂水化質 機物 食物繊維	16.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花の和え物	エネルギー たんぱく質 脂水化質 炭水質質 食物繊維	267 kcal 18.9 g 10.3 g 23.3 g 18.9 g 4.4 g
		卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
6月9日 (金)	副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 炭水脂質 大水質 大糖 大糖 大物 大物 は は は は り は り は り は り り り り り り り り り	11.9 g 20.0 g 14.6 g 5.4 g		エネルギー たんぱく 脂水 脂水 糖質 物 食 な	15.0 g 13.9 g 26.0 g 20.7 g 5.3 g		脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	266 kcal 16.9 g 14.2 g 17.2 g 14.3 g 2.9 g
	アレルゲン 主食	卵、小麦	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8 g 226 kcal	乳、卵、小麦	食塩相当量 エネルギー	2.0 g 256 kcal	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g 227 kcal
6月10日 (土)	主菜 副菜	国産さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	たんぱく質 に が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	15.8 g 11.0 g 18.9 g 15.3 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ いんげんサラダ	たんぱ質 化質 機物 機物 機物 機物 機物 機能 を かんぱん は 質 物 の できる できる かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく	13.7 g 13.8 g 18.1 g 13.9 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 切干大根の梅おかか和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質	21.8 g 6.6 g 19.0 g 14.7 g
	アレルゲン	小麦、えび	食塩相当量	3.6 g 1.9 g	乳、卵、小麦	良物機維 食塩相当量	4.2 g 2.0 g	乳、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.3 g 2.0 g
6月11日	主食主菜副菜	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 たんぱく 脂水質 炭水質 食物繊維	277 kcal 16.4 g 15.5 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー たんぱ質 炭水質 炭 た 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 関 大 大 大 大 大	294 kcal 17.3 g 15.4 g	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 たんぱく質 脂水化質 炭水質質 食物繊維	237 kcal 15.9 g 10.3 g 20.2 g 15.4 g 4.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	小麦	食塩相当量	2. 0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g



☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月17日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★6月18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	·B	A 魚がメイン			B 色々メニュー		豆腐	C 肉がメイン		
「アレル	レゲン	/」の欄には特定原材料	料7品目が	含まれる	ものを表記しております	す。注意)	★の商品	については()内に	表記しており	ります。
6月12日 (月)	副菜	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 脂水性質 炭糖糖 食物繊維	9.9 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー たんぱく 脂水脂質 炭糖 食物繊維	9.5 g	鶏肉の唐揚げ がんもどきと野菜の煮物 スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 炭水質 炭水質 食物繊維	295 kcal 17.2 g 15.1 g 21.2 g 17.3 g 3.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
6月13日 (火)	副菜小鉢	縞ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脱水 間 炭 糖 物 食物 様	15. 5 g 14. 6 g 10. 2 g 4. 4 g	水餃子スープ 菜の花とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 版水 糖質 物 食物 後物	10.9 g 19.8 g 15.5 g 4.3 g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化質 食物繊維	277 kcal 17.9 g 16.1 g 16.1 g 11.4 g 4.7 g
	アレルゲン 主食	乳、卵、小麦	食塩相当量 エネルギー	1.5 g 292 kcal	乳乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g 245 kcal	卵、小麦、えび	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.5 g 278 kcal
(水)	主菜副菜	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	たんぱく質脂質炭水化物糖質食物繊維	18.2 g 14.3 g	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花の錦糸和え	たんぱく おりょう たんぱく おりょう おりょう おりょう おりょう おりょう おりょう おりょう おりょう	18.0 g 9.3 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ	たんぱく質能が変われている。 たんぱく質能質がある。 たんぱく質能がある。 たんぱく質能がある。 たんぱく質になった。 たんぱく質になった。 たんぱく質になった。	16. 7 g 12. 2 g 24. 8 g 18. 7 g 6. 1 g
		卵、小麦	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
6月15日 (木)	副菜	国産さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とかまぼこの和え物	エネルギー たんぱく質 脱水質質 大糖質 食物繊維	14.6 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギ たんぱく 脂水脂 炭糖 大 食物 食物 様		酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	254 kcal 17.4 g 10.5 g 22.4 g 18.2 g 4.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	, 卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
6月16日 (金)	副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの和え物	エネルポー たんぱく質 版水 糖 で り り り り り り り り り り り り り り り り り り	12. 5 g 16. 1 g 12. 9 g 3. 2 g	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 たんぱく質 脂水化質 糖糖 を を を を を を を を を を を を を を を を を を	13.2 g 13.0 g 10.1 g 2.9 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化質 糖類維 食物繊維	286 kcal 15.0 g 15.6 g 22.1 g 16.8 g 5.3 g
	アレルゲン	<u>乳、卵、小麦、えび</u> ★生姜ご飯(小麦)	食塩相当量	1.5 g 241 kcal	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量エネルギー	1.5 g 280 kcal	乳、卵、小麦	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.9 g 249 kcal
6月17日	主菜副菜	メエダニ版(17を) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	たんぱく質脂質炭水化物	15.7 g 11.4 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのツナ和え	たんぱく質 ・脂質 ・炭水化物	15.5 g 15.6 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	たんぱく質脂質炭水化物	16. 6 g 12. 1 g 18. 1 g
		卵、小麦	糖質 食物繊維 食塩相当量	14. 5 g 3. 1 g		糖質 食物繊維 食塩相当量	15.6 g 3.8 g		糖質 食物繊維 食塩相当量	12. 4 g 5. 7 g 1. 8 g
6月18日	主食主菜副菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ チンゲン菜の彩り炒め 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー たんぱく 脂水性質 炭糖・ 食物繊維	252 kcal 15.4 g 12.6 g 20.7 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 、鶏肉の粒マスタードソース 、なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー たんぱく 脂水脂 ド水質 大糖 大糖 食物 食物 後物	292 kcal 15.3 g 17.6 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー たんぱく質 炭水質 炭水質 食物繊維	260 kcal 19.6 g 12.2 g 18.7 g 14.2 g 4.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量		乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g

____ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月20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。 ★6月21日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★6月23日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ」です。

お届け	· E	A 魚がメイン			B 色々メニュー		風風	C 肉がメイン		
「アレ	レゲン	/」の欄には特定原材料	料7品目が1	含まれる	ものを表記しておりま			については()内に表	記しており	
6月19日	主食主菜副菜	国産さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ	エネルギー たんぱく質 脂質		えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物	エネルギー たんぱく質 脂質	233 kcal 15.1 g	チキンカツのおろしあんかけ かぼちゃ煮、白菜炒め	エネルギー たんぱく質 脂質	255 kcal 14.9 g 10.0 g
(月)		ひじきの和風サラダ	炭水化物 糖質	18.1 g 13.0 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 糖質	20.7 g 17.9 g	いんげんといかの和え物	炭水化物 糖質	26.8 g 22.3 g
	アレルゲン	小麦	食物繊維 食塩相当量		乳、卵、小麦、えび	食物繊維 食塩相当量		乳、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.5 g 2.0 g
6月20日	主菜	★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	エネルギー たんぱく質 脂質		 牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め	エネルギー たんぱく質 脂質		 豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め	エネルギー たんぱく質 脂質	260 kcal 17.9 g 9.1 g
(火)	小鉢	が思いイダリア風浪込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	_{旧貝} 炭水化物 糖質 食物繊維	14. 3 g 13. 8 g 10. 9 g 2. 9 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物 炭水化物 糖質 食物繊維	21.6 g 17.4 g 4.2 g	大根サラダ	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	27. 1 g 22. 2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	4.9 g 2.0 g
6月21日	主菜	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん	エネルギー たんぱく質 脂質	238 kcal 15.6 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物	エネルギー たんぱく質 脂質	263 kcal 17.1 g 14.1 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮	エネルギー たんぱく質 脂質	244 kcal 15.7 g 8.6 g
(水)		もやしサラダ	炭水化物 糖質	18. 2 g 14. 4 g	ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	炭水化物 糖質	17.8 g 12.2 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 糖質 食物繊維	25.0 g 19.5 g 5.5 g
		乳、卵、小麦、かに	食物繊維 食塩相当量		乳、卵、小麦、かに、えび	食物繊維 食塩相当量		卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
6月22日		さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物	エネルギー たんぱく質 脂質		 麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め	エネルギー たんぱく質 脂質	276 kcal 14.7 g 14.9 g	 鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め	エネルギー たんぱく質 脂質	243 kcal 15.7 g 10.3 g
(木)		わかめの和え物	炭水化物 糖質	15.1 g 11.1 g	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物 糖質	21.8 g 17.1 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物 糖質	21.4 g 16.6 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.0 g 1.5 g	乳、卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.7 g 1.7 g	卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.8 g 1.5 g
6月23日	主食主菜	赤魚の照り焼き	エネルギー たんぱく質	223 kcal 14.8 g	★枝豆ごぼうおこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ	エネルギー たんぱく質	249 kcal 15.9 g	回鍋肉	エネルギー たんぱく質	263 kcal 14.9 g
(金)		キャベツとベーコンの炒め物 オクラの和え物	脂質 炭水化物 糖質	8.5 g 21.0 g 15.5 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え	脂質 炭水化物 糖質	17. 1 g 17. 1 g 13. 7 g	きゅうりの和え物	脂質 炭水化物 糖質	12.3 g 22.2 g 18.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	5.5 g	小麦、かに	食物繊維 食塩相当量	3.4 g	卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.0 g 2.0 g
6月24日	主食	たらの柚香煮	エネルギー たんぱく質	248 kcal	チキンのハーブ焼き	エネルギー たんぱく質	246 kcal	ビーフカレー	エネルギー たんぱく質	237 kcal 15. 7 g
	副菜	春巻き	脂質	10.6 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質	9.4 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	9.8 g
(土)	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物 糖質 食物繊維	16.0 g 3.7 g		炭水化物 糖質 食物繊維	13.3 g 5.4 g		炭水化物 糖質 食物繊維	21.4 g 17.2 g 4.2 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
6月25日		国産さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ	エネルギー たんぱく質 脂質		 豚肉のごまみそ炒め 餃子、いんげん炒め	エネルギー たんぱく質 脂質		 鶏肉の塩麹焼き キャベツとベーコンの玉子炒め	エネルギー たんぱく質 脂質	283 kcal 19.0 g 15.0 g
(日)		立腐しんしょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	^{胎貝} 炭水化物 糖質	16. 2 g 11. 2 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物 機質	9. 7 g 19. 5 g 14. 8 g	ごぼうサラダ	ー 明見 炭水化物 糖質	17.6 g 13.9 g
	アレルゲン	卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	5.0 g	卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.7 g	乳、卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	3. 7 g 2. 0 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月30日お届けBの主食は「ミルクパン(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		開開	C 肉がメイン		
「アレ	レゲン	/」の欄には特定原材料	料7品目が	7	ものを表記しております			については()内に表	長記しており	
6月26日	副菜	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質	12.1 g 17.1 g 14.0 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質	12.3 g 21.4 g 15.4 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質	241 kcal 15.0 g 8.5 g 24.6 g 19.9 g
4845	主食	乳、卵、小麦	食物繊維食塩相当量エネルギー	240 kcal	小麦、えび	食物繊維食塩相当量エネルギー	226 kcal	乳、小麦	食物繊維食塩相当量エネルギー	4. 7 g 1. 9 g 252 kcal
(火)	副菜小鉢	国産さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	14.8 g 15.1 g 10.8 g 4.3 g		脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	9.0 g 18.2 g 14.9 g 3.3 g		たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17.3 g 13.4 g 15.2 g 11.5 g 3.7 g
	主食	乳、小麦	食塩相当量	230 kcal	卵、小麦	食塩相当量エネルギー	297 kcal	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g 269 kcal
(水)	副菜	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	10.0 g	揚げだし豆腐 照り焼きチキン 小松菜の柚胡椒和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17.7 g	豚肉の生姜焼きつくね煮 ブロッコリーの鮭和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17. 5 g 13. 5 g 17. 9 g 14. 0 g 3. 9 g
	アレルゲン 主食	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g 262 kcal	小麦	食塩相当量	2.0 g 226 kcal	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g 293 kcal
(木)	主菜副菜小鉢	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	たんぱく	16. 2 g 12. 8 g 20. 9 g 15. 6 g 5. 3 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	たんぱく 脂水性質 炭糖繊維 食物 食塩相当量	15.3 g 9.6 g 19.5 g 14.8 g 4.7 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのしそ和え 乳、卵、小麦、えび	たんぱく 脂水化質 炭 糖繊維 食塩相当量	16. 9 g 15. 5 g 20. 5 g 17. 0 g 3. 5 g 2. 0 g
6月30日	主食主菜副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物	260 kcal 14.6 g 15.5 g 16.5 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	306 kcal 19.6 g 17.7 g 16.7 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	252 kcal 15.3 g 9.5 g 26.6 g
	アレルゲン	乳、小麦	糖質 食物繊維 <u>食塩相当量</u> エネルギー	3.6 g	乳、卵、小麦	糖質 食物繊維 <u>食塩相当量</u> エネルギー	12. 5 g 4. 2 g 1. 3 g 256 kcal	乳、卵、小麦	糖質 食物繊維 <u>食塩相当量</u> エネルギー	22. 7 g 3. 9 g 1. 8 g 270 kcal
7月1日 (土)	主菜副菜小鉢	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ ブロッコリーのわさびマヨ和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	16.4 g 11.0 g 16.1 g 12.8 g 3.3 g	豚肉の甘辛炒め がんもどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	19.4 g 6.4 g 29.9 g 25.9 g 4.0 g	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の柚胡椒和え	たんぱく質にない。たんぱく質にない。たんぱく質にない。たんぱく質にない。たんぱく質にない。たんぱくでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	16.9 g 13.4 g 18.9 g 14.9 g 4.0 g
	主食	卵、小麦	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8 g 258 kcal	小麦	食塩相当量 エネルギー	2.0 g 274 kcal	卵、小麦	食塩相当量 エネルギー	1.7 g 297 kcal
7月2日	主菜 副菜	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	16.0 g 14.4 g 17.4 g 13.9 g 3.5 g	カレーハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の彩り甘酢漬け	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17.6 g 12.4 g 23.2 g 18.1 g 5.1 g		たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	16. 4 g 16. 2 g 20. 1 g 15. 6 g 4. 5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g

★は主食です。★7月3日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月9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		夏麻	C 肉がメイン		
「アレ	ルゲン	ノ」の欄には特定原材料	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()内に割	長記しており	ります。
7月3日 (月)		さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナップ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	16.8 g 13.2 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 キャベツのクリーム煮	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16.8 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	252 kcal 17.1 g 10.9 g 20.6 g
(A)	アレルゲン	乳、卵、小麦	糖質 食物繊維 食塩相当量	12.5 g 5.0 g 1.9 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	糖質 食物繊維 食塩相当量	14.1 g 4.3 g 1.5 g		糖質 食物繊維 食塩相当量	17.0 g 3.6 g 2.0 g
7月4日 (火)		かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	10.8 g 24.5 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	12. 2 g 15. 0 g	 鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	270 kcal 17.8 g 11.6 g 23.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー	20.3 g 4.2 g 1.5 g 238 kcal	卵、小麦、かに	糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー	11. 8 g 3. 2 g 2. 0 g 260 kcal		糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー	17.7 g 5.8 g 1.5 g 292 kcal
7月5日 (水)	主菜副菜	国産さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	16.7 g 13.5 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17.3 g 14.0 g	油淋鶏風 菜の花炒め オクラのサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化質 糖質 食物繊維	19.2 g 15.7 g 17.8 g 13.4 g 4.4 g
7月6日		たらのムニエル	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.9 g 256 kcal 15.7 g	乳、卵、小麦、えび 豆腐と野菜の鶏鍋風	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	2.0 g 240 kcal 17.0 g	<mark>卵、小麦</mark> 豚肉のピリ辛炒め	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	2.1 g 239 kcal 17.3 g
(木)	小鉢	えびカツ わかめの和え物	脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	19.3 g 15.8 g 3.5 g		脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	17.9 g 13.0 g 4.9 g		脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	8. 2 g 24. 1 g 19. 9 g 4. 2 g
7月7日	主食主菜	乳、卵、小麦、えび 赤魚の七味焼き	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	276 kcal 16.1 g	豆のキーマカレー	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	264 kcal 16.1 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	食塩相当量エネルギーたんぱく質	2.0 g 279 kcal 16.6 g
(金)		青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	14.0 g 19.1 g 14.1 g 5.0 g		脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	11.8 g 23.6 g 17.9 g 5.7 g		脂質 炭水化物 糖質 食物繊維	12.0 g 25.2 g 20.6 g 4.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量		乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g 236 kcal	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g 251 kcal
7月8日	主菜	国産さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 脂質	16.4 g 15.4 g	がんもどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物	たんぱく質脂質	15.4 g 12.8 g	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮	たんぱく質脂質	16.1 g 10.4 g
(土)		チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 糖質 食物繊維	18. 1 g 16. 1 g 2. 0 g	キャベツサラダ	炭水化物 糖質 食物繊維	15.8 g 11.0 g 4.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物 糖質 食物繊維	22.5 g 16.6 g 5.9 g
	アレルゲン	<u>卵、小麦</u> ★わかめご飯	食塩相当量 エネルギー	1.7 g 244 kcal	卵、小麦、えび	食塩相当量 エネルギー	1.9 g 220 kcal	卵、小麦	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8 g 289 kcal
7月9日	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	15.5 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	14.8 g	豚肉焼	たんぱく質	18.6 g
(日)	副菜 小鉢	キャベツ炒め 切干大根の柚和え	脂質 炭水化物 糖質	16.9 g 12.4 g	いんげん炒め もやしサラダ	脂質 炭水化物 糖質	20.4 g 16.3 g	鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え	脂質 炭水化物 糖質	14. 4 g 19. 7 g 15. 8 g
	アレルゲン	乳、小麦	食物繊維 食塩相当量	4.5 g 1.6 g	卵、小麦、えび	食物繊維 食塩相当量	4.1 g 1.7 g	乳、卵、小麦	食物繊維 食塩相当量	3.9 g 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。

	3034		XA	BC(めか	9 / 07 木生	を価を台算	じに追じ	9 。					4	·楣貝(g)	<u>一灰水化</u>	忉(g) -艮	初鄉來在稅	·里(g) C.	昇山して	<u> 3りより。</u>
日付	エネルキ*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)
6月1日	754	810.1	49.4	36.3	56.8	44.4	2122	5.4	1764	258	591	3.5	689	232	0.79	0.71	12.7	216	162	12.4
2日	756	876.1	48.1	34.7	62.9	49.8	1986	5.0	1594	182	598	3.6	834	152	0.85	0.69	13.4	170	222	13.1
3日	790	913.0	49.7	33.6	71.1	56.7	2319	5.9	1723	282	640	4.3	1002	287	0.79	0.61	8.0	130	142	14.4
4日	767	757.1	48.7	34.1	65.2	54.2	2272	5.8	1622	302	674	3.6	1095	191	0.25	0.41	8.2	113	184	11.0
5日	764	1028.9	47.5	39.7	54.3	41.2	2268	5.8	1551	265	613	4.1	1204	197	0.54	0.54	8.5	95	134	13.1
6日	769	946.9	50.6	35.3	57.7	47.1	2255	5.7	1667	311	603	4.6	1029	197	0.42	0.68	13.1	121	150	10.6
7日	738	832.2	49.6	36.7	51.6	39.4	1985	5.0	1638	194	658	3.0	378	256	0.68	0.67	11.8	189	181	12.2
8日	832	862.0	51.3	36.1	71.6	59.2	2269	5.8	1705	348	709	5.0	1596	227	0.37	0.61	8.7	123	208	12.4
9日	800	761.2	47.7	40.0	63.2	49.6	2160	5.5	1876	307	645	4.9	1177	300	0.82	0.77	14.4	100	153	13.6
10日	709	970.7	51.3	31.4	56.0	43.9	2339	5.9	1728	244	626	4.2	1039	244	7.41	0.68	15.6	102	165	12.1
11日	808	813.7	49.6	41.2	59.6	44.9	2161	5.5	1731	215	656	3.8	961	169	0.70	0.59	12.4	82	147	14.7
12日	753	741.4	51.4	34.5	59.9	47.4	2137	5.4	1516	302	750	4.6	1367	222	0.59	0.65	10.8	99	200	12.5
13日	778	869.1	50.0	42.5	50.5	37.1	1965	5.0	1692	221	652	3.0	1286	241	0.52	0.56	10.0	111	131	13.4
14日	815	878.4	52.9	35.8	67.4	53.3	2353	6.0	1719	344	667	4.7	902	305	0.54	0.65	12.3	159	193	14.1
15日	740	791.5	50.8	33.8	62.6	49.3	2249	5.7	1813	244	631	4.9	1055	300	1.12	0.73	15.6	136	135	13.3
16日	787	772.6	50.8	41.3	51.2	39.8	1964	5.0	1614	312	643	3.8	893	213	0.66	0.54	12.6	122	188	11.4
17日	770	741.8	47.8	39.1	55.1	42.5	2071	5.3	1670	273	647	4.3	799	190	0.45	0.71	12.9	133	194	12.6
18日	804	704.3	50.3	42.4	57.3	43.0	2058	5.2	1830	269	739	4.3	1296	377	0.88	0.77	11.1	161	182	14.3
19日	724	902.9	48.3	31.8	65.6	53.2	2369	6.0	1583	199	556	3.6	922	262	0.49	0.51	11.8	104	122	12.4
20日	739	821.6	51.6	31.5	62.5	50.5	2149	5.5	1702	288	654	4.5	826	133	0.78	0.56	9.2	162	177	12.0
21日	745	802.0	48.4	33.9	61.0	46.1	2086	5.3	1675	354	616	4.9	977	238	0.55	0.70	13.0	142	135	14.9
22日	770	716.5	47.8	38.9	58.3	44.8	1866	4.7	1612	256	597	3.9	646	236	0.57	0.69	11.4	158	194	13.5
23日	735	870.4	45.6	33.4	60.3	47.4	2132	5.4	1577	212	500	2.2	864	193	0.95	0.48	7.7	119	123	12.9
24日	731	874.5	53.7	29.8	59.8	46.5	2182	5.5	1840	342	667	5.2	1357	254	0.59	0.72	11.5	119	172	13.3
25日	753	715.4	52.5	38.2	53.3	39.9	2254	5.7	1643	284	718	4.5	1060	353	1.01	0.80	15.6	107	189	13.4
26日	753	792.4	48.3	32.9	63.1	49.3	1908	4.8	1814	240	608	3.9	903	227	0.90	0.57	10.5	217	142	13.8
27日	718	739.8	48.6	37.2	48.5	37.2	2302	5.8	1609	227	662	4.0	621	202	0.74	0.70	13.8	133	142	11.3
28日	796	891.5	48.4	41.2	55.8	44.0	2185	5.5	1459	304	588	3.7	971	220	0.76	0.55	7.7	107	131	11.8
29日	781	806.1	48.4	37.9	60.9	47.4	2321	5.9	1783	340	701	5.1	1007	217	10.34	0.64	13.7	118	154	13.5
30日	818	787.1	49.5	42.7	59.8	48.1	1909	4.8	1641	209	620	2.6	720	172	0.49	0.60	9.1	112	152	11.7
平均	767	826.4	49.6	36.6	59.4	46.6	2153	5.5	1680	271	641	4.1	983	234	1.22	0.64	11.6	132	163	12.9

※ご飯・パンの栄養価です

一次に助 ハノの末金	<u>を1四で9。</u>																			
	エネルキ*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F(150g)	251	110.7	4.0	0.6	56.9	52.1	1	0.0	59	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
枝豆ごぼうおこわ(150g)	291	134.2	6.4	1.5	64.0	62.0	229	0.6	188	19	104	0.5	116	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
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
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0