

涼麺 & さっぱりメニューフェア

【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!

7月4日(水)お届け

えびとオクラの冷やし中華

オクラやなめこのトロトロあんがよく絡みさっぱり! プリプリ海老の食感がアクセント!



副菜
・春巻き&コロッケ
・小松菜炒め

1日の1/2 野菜使用 (179g)

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。

お届け形態

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
381 kcal	14.7 g	10.2 g	56.7 g	49.0g	3.0 g	688 mg	214 mg

7月7日(金)お届け

そうめんと天ぷら盛り合わせ

豪華天ぷらと副菜で野菜もしっかり!



お品書き
・そうめん
・天ぷら(海老、穴子、かぼちゃ)
・ほうれん草のお浸し
・小松菜のお浸し
・オクラの三色和え
・大根おろし
・刻みりのり

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。

1日の1/2 野菜使用 (194g)

お届け形態

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
480 kcal	17.8 g	14.6 g	67.5 g	60.7g	3.0 g	538 mg	193 mg

7月19日(水)お届け

海老天と穴子天のおろしうどん

ふっくらとした穴子天ぶらがおすすめ!!



お品書き
・うどん(150g)
・天ぷら(海老、穴子、かぼちゃ)
・ほうれん草のお浸し
・わかめの和え物と湯葉浸し
・大根おろし・とろろ昆布
・かまぼこ

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+E
がおすすめ。
Cを組み合わせると塩分オーバー。

1日の1/3 野菜使用 (157g)

お届け形態

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
449 kcal	15.6 g	9.4 g	77.2 g	72.2g	3.0 g	556 mg	164 mg

7月24日(月)お届け

冷やし中華

つるつとさっぱり! 野菜たっぷり!!



副菜
・春巻き・焼売
・青のりポテト
・小松菜炒め

1日の1/3 野菜使用 (163g)

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。

お届け形態

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
454 kcal	14.9 g	15.6 g	61.8 g	56.7g	3.0 g	601 mg	201 mg

7月13日(水)お届け

盛岡じゃじゃ麺風うどん

香味野菜が効いた肉みそが食欲をかき立てる

岩手県を代表するじゃじゃ麺をアレンジしたメニューです。肉みそとうどんをよく混ぜてお召上がりください。チータンタンと呼ばれる玉子スープと合わせて自分好みの食べ方を見つけられるのもじゃじゃ麺の魅力です。



1日の1/3 野菜使用 (136g)

チータンタン風スープはそのまま飲んでも肉みそや麺と混ぜてもよし!

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。

お届け形態

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	17.6 g	17.0 g	54.0 g	50.5g	3.0 g	464 mg	152 mg

7月28日(金)お届け

鰻のひつまぶし風だし茶漬

ふっくら甘辛うなぎと合わせだしの旨みが絶妙!

※温めるとスープになるジュレが入っています。



副菜
・冷製仕立ての野菜味噌田楽

1日の1/3 野菜使用 (140g)

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。

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
463 kcal	15.4 g	12.4 g	71.2 g	66.6g	2.7 g	702 mg	219 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.7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 えびとオクラの冷やし中華	1 個
A かじきフライ	1 個
B 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1 個
C 鶏肉の西京焼き	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

※お届け日は連続してなくても大丈夫です。
※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
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ご注文いただいたメニュー全てに主食が付きま
す。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん
※たんぱく調整食をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

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
(受付:月~土 9時~17時) ※日曜定休

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 全てたんぱく調整食

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
<p>7月のおすすめメニュー</p> <p>C 7月12日水 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ</p> <p>B 7月17日水 ゴーヤチャンプルー</p> <p>B 7月20日木 鶏肉の粒マスタードソース</p> <p>B 7月31日金 おすすめごはん 枝豆と鮭のおこわ</p>	<p>C 7月12日水 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ</p>	<p>B 7月17日水 ゴーヤチャンプルー</p>	<p>B 7月20日木 鶏肉の粒マスタードソース</p>	<p>B 7月31日金 おすすめごはん 枝豆と鮭のおこわ</p>	<p>7/1 土</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけの柚香焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C とり天</p>	<p>2 日</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 綿ホッケの甘辛煮付け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B カレーハンバーグ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C チンジャオロース</p>
<p>3 月</p> <p>メニュー-B ごまパン</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけの柚胡椒焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉とキャベツの塩炒め</p>	<p>4 火</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A かじきフライ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉の西京焼き</p>	<p>5 水</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 国産さばの味噌煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 鶏肉と玉子の炒り豆腐</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 油淋鶏風</p>	<p>6 木</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A たらのムニエル</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豆腐と野菜の鶏鍋風</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉のピリ辛炒め</p>	<p>7 金</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>S そうめん と 天ぷら盛り合わせ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 赤魚の七味焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豆のキーマカレー</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ</p>	<p>8 土</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 国産さばの塩焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B がんもどきと野菜の煮物</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉のジンジャーソース</p>	<p>9 日</p> <p>メニュー-A わかめご飯</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さわらの生姜焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豆腐の五目うま煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉焼</p>
<p>10 月</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 国産さばの白みそ煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 肉団子と豆腐のちゃんご鍋風</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p>11 火</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さわらの照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豆腐ハンバーグのコンソメあん</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 牛肉の赤ワイン煮</p>	<p>12 水</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 綿ホッケの醤油バター風味焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ おすすめ</p>	<p>13 木</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>S 盛岡じゃじゃ麺風うどん</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけのレモン醤油焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 深川風玉子とじ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ</p>	<p>14 金</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A たらの柚子胡椒南蛮漬け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B シーフードと野菜のクリームシチュー</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め</p>	<p>15 土</p> <p>メニュー-C ごまパン</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さわらの西京焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B ポークカレー</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉のチーズクリームソースがけ</p>	<p>16 日</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけの味噌漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 麻婆豆腐</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉のカレー風味唐揚げ</p>
<p>17 月</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A あじのカレー揚げ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B ゴーヤチャンプルー おすすめ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>	<p>18 火</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 赤魚の粕漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B シーフードカレー</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C とんかつ</p>	<p>19 水</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>S 海老天と穴子天のおろしうどん</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけのバジルトマトソース</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 照り焼きチキン</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C デミソースハンバーグ</p>	<p>20 木</p> <p>メニュー-B シルクパン</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A たらの竜田揚げ和風あんかけ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 鶏肉の粒マスタードソース おすすめ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p>21 金</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A あじの南蛮漬け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B チキンカレー</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 大根おろしソースハンバーグ</p>	<p>22 土</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 国産さばのみそ漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 牛肉の肉じゃが</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 酢豚</p>	<p>23 日</p> <p>メニュー-A 生姜ご飯</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さわらの粕漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 筑前煮</p>
<p>24 月</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>S 冷やし中華</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけの照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉の唐揚げ</p>	<p>25 火</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A たらのみそ漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉と彩り野菜のカレー</p>	<p>26 水</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 国産さばの煮付け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B えびと豆腐のトマトチリソース</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>27 木</p> <p>メニュー-A ごまパン</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 赤魚のイタリア風煮込み</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 牛肉の肉豆腐</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>28 金</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>S 鰻のひつまぶし風だし茶漬け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 綿ホッケの塩焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 水餃子スープ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p>29 土</p> <p>メニュー-A 青菜ご飯</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さわらのねぎ味噌焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B トマトソースハンバーグ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 牛肉のすき煮</p>	<p>30 日</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 国産さばの照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豚肉のごまみそ炒め</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉の塩麹焼き</p>
<p>31 月</p> <p>メニュー-B 枝豆と鮭のおこわ おすすめごはん</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 赤魚の照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 豆腐のかにあんかけ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 回鍋肉</p>	<p>8/1 火</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さわらの菜種焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 明太ソースの豆腐ハンバーグ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 肉団子の甘酢あん</p>	<p>2 水</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>S 冷しゃぶごまだれ冷やし中華</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A 赤魚のみそ漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 八宝菜</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p>3 木</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A たらの粕漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 揚げだし豆腐</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉の生姜焼き</p>	<p>4 金</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さばの七味焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 鶏肉のトマトソース</p>	<p>5 土</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A たらの柚香煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B チキンのハーブ焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C ビーフカレー</p>	<p>6 日</p> <p>メニュー-B ごまパン</p> <p>ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>A さけの柚胡椒焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <input type="checkbox"/></p> <p>C 豚肉とキャベツの塩炒め</p>

7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4~10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11~17ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年7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。







健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

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。			
7月1日 (土)	主食 さけの柚香焼き 主菜 大根の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 ブロッコリーのわさびマヨ和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
7月2日 (日)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 きゅうりのツナ和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.1 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 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 小麦	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の袖胡椒和え 卵、小麦
		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 乳、卵、小麦、えび	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 270 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.5 g 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  			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。									
7月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナッペンとうのごまサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 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 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 283 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 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 252 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
7月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.2 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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.2 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	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 17.7 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、かに
7月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 14.5 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 260 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	油淋鶏風 菜の花炒め オクラのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび
7月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.9 g 糖質 13.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め がんもどきと野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	アレルギー 乳、卵、小麦、えび
7月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	豆のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.6 g 糖質 17.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	エネルギー 279 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 25.2 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび
7月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.1 g 糖質 16.1 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 1.7 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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.4 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	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび
7月9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 12.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月15日お届けの主食は「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。									
7月10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.6 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 いんげんサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.2 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 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦、えび
7月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 254 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 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 258 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.9 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 17.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
7月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッ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	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 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 239 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.3 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、小麦
7月13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 ごぼうサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	卵、小麦
7月14日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.8 g 食物繊維 4.7 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 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 264 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 267 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.4 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
7月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	ポークカレー 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 287 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 26.1 g 糖質 20.8 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ えびカツ 白菜サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 17.2 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
7月16日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物	エネルギー 254 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 15.3 g 糖質 11.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月20日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★7月23日お届けAの主食は「生姜ご飯」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。						
7月17日 (月)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 いんげんと玉子のトマト炒め 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	ゴーヤチャンプルー ★ 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
7月18日 (火)	主食 赤魚の粕漬け焼き 副菜 つくね煮 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 253 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
7月19日 (水)	主食 さけのバジルトマトソース 副菜 八宝菜 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 13.1 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
7月20日 (木)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 チンゲン菜の彩り炒め 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 17.9 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
7月21日 (金)	主食 あじの南蛮漬け 副菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.4 g 食物繊維 6.4 g 食塩相当量 2.0 g
7月22日 (土)	主食 国産さばのみそ漬け焼き 副菜 ブロッコリーの塩だれ 菜の花とかまぼこの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.6 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 253 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
7月23日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.5 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 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 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.1 g 糖質 12.4 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g

★は主食です。★7月27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。★7月29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。									
7月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 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 223 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.3 g	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	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦
7月25日 (火)	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 ほうれん草サラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.0 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 285 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.0 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 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
7月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ ひじきの和風サラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.7 g 糖質 17.9 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ 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 257 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 26.9 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、小麦
7月27日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 13.8 g 糖質 10.9 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め チンゲン菜のえび和え	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 27.1 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび
7月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 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 240 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め ピリ辛豆腐 ナムル	エネルギー 277 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.1 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび
7月29日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.2 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 25.0 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 卵、小麦、かに	アレルギー 卵、小麦
7月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め 餃子、いんげん炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麴焼き キャベツとベーコンの玉子炒め ごぼうサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月31日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。★8月6日お届けB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。									
7月31日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.7 g	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え	エネルギー 253 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	回鍋肉 がんもどきと野菜の煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
8月1日 (火)	主食 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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.7 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 きゅうりのしそ和え	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.5 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	アレルギー	乳、卵、小麦
8月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 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 269 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 15.4 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.5 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 241 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.6 g 糖質 19.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦
8月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 17.4 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g	揚げだし豆腐 照り焼きチキン 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 299 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の生姜焼き つくね煮 ブロッコリーの鮭和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 17.9 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦
8月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の袖みそあん わかめの和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦
8月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの袖香煮 春巻き いんげんのごま和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 13.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦
8月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナックえんどうのごまサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 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 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 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 252 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	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)
7月1日	752	872.5	52.7	30.8	64.9	53.6	2194	5.6	1659	239	630	3.9	1049	174	0.96	0.68	14.7	171	138	11.3
2日	829	901.1	50.0	43.0	60.7	47.6	2362	6.0	1634	382	672	4.8	1508	405	0.79	0.55	9.9	169	131	13.1
3日	790	809.7	48.9	40.9	56.5	43.6	2140	5.4	1547	177	598	2.5	663	229	0.81	0.55	11.7	166	115	12.9
4日	756	876.0	48.1	34.6	63.0	49.8	2011	5.1	1594	183	683	3.6	834	152	0.85	0.69	13.4	170	221	13.2
5日	790	828.8	53.2	43.2	48.2	37.1	2341	5.9	1647	350	721	4.9	574	345	0.58	0.78	14.3	148	201	11.1
6日	735	1086.9	50.0	31.3	61.3	48.7	2293	5.8	1623	273	691	4.4	1099	173	0.75	0.64	8.6	143	187	12.6
7日	819	845.3	48.8	37.8	67.9	52.6	1984	5.0	1776	314	624	5.0	1371	264	0.87	0.53	9.5	98	172	15.3
8日	750	1054.8	47.9	38.6	56.4	43.7	2164	5.5	1442	277	590	4.6	978	344	0.34	0.56	12.6	105	150	12.7
9日	753	807.5	48.9	36.4	57.0	44.5	2119	5.4	1765	255	584	3.7	689	233	0.78	0.71	12.7	216	157	12.5
10日	709	969.9	51.3	31.5	56.1	44.0	2330	5.9	1728	243	641	4.3	1039	244	7.40	0.68	15.6	102	164	12.1
11日	768	947.0	50.7	35.2	57.7	46.4	2241	5.7	1672	312	615	4.8	1028	197	0.42	0.73	12.4	121	147	11.3
12日	766	1013.1	49.0	40.8	52.9	39.1	2103	5.3	1590	275	655	4.2	1055	209	0.56	0.56	8.7	107	134	13.8
13日	737	825.1	49.5	36.8	50.9	38.7	1971	5.0	1657	192	686	3.1	377	255	0.67	0.66	10.8	188	177	12.2
14日	803	860.8	51.1	33.0	72.2	59.8	2269	5.8	1694	345	724	5.2	1595	227	0.36	0.61	8.8	123	205	12.4
15日	800	761.2	47.7	40.0	63.3	49.5	2164	5.5	1876	308	669	5.0	1177	300	0.82	0.79	14.5	100	153	13.8
16日	783	718.8	48.1	39.8	58.6	45.2	2083	5.3	1623	256	603	3.9	648	239	0.58	0.68	11.5	156	195	13.4
17日	766	784.4	54.2	35.0	56.3	42.5	2069	5.3	1776	276	777	4.2	1101	177	0.81	0.66	12.2	90	178	13.8
18日	762	751.3	47.7	34.1	65.3	54.3	2258	5.7	1623	297	682	3.8	1094	191	0.23	0.41	6.8	113	172	11.0
19日	789	775.1	50.8	41.5	51.3	39.8	1964	5.0	1620	312	643	3.8	893	213	0.66	0.54	12.6	122	188	11.5
20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
21日	815	878.4	53.0	35.8	67.4	53.0	2351	6.0	1719	345	671	4.8	902	305	0.54	0.67	12.4	159	193	14.4
22日	739	791.6	50.8	33.8	62.6	49.3	2239	5.7	1818	244	632	4.8	1054	300	1.12	0.73	14.6	136	132	13.3
23日	769	741.9	47.7	39.0	55.1	42.5	2058	5.2	1677	273	649	4.2	798	190	0.45	0.71	11.7	133	190	12.6
24日	741	741.0	48.5	33.8	61.0	49.1	1935	4.9	1562	250	719	3.5	1172	223	0.59	0.63	10.8	94	200	11.9
25日	789	912.7	49.6	33.8	71.5	57.0	2309	5.9	1729	279	647	4.4	1006	288	0.74	0.61	8.6	126	139	14.5
26日	726	904.6	48.3	31.9	65.7	53.2	2369	6.0	1587	199	556	3.6	922	262	0.49	0.51	11.8	104	122	12.5
27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
28日	777	869.3	50.0	42.4	50.5	37.1	1954	5.0	1699	221	654	2.9	1285	241	0.52	0.56	8.9	111	127	13.4
29日	746	808.4	48.4	33.8	61.2	46.2	2078	5.3	1677	354	606	4.9	980	238	0.52	0.69	13.5	139	136	15.0
30日	737	704.8	50.4	37.9	51.8	38.7	2193	5.6	1623	279	674	4.3	1064	354	0.94	0.80	14.9	113	182	13.1
31日	739	873.7	45.7	33.7	60.5	47.6	2132	5.4	1584	212	502	2.2	864	193	0.95	0.48	7.7	119	123	12.9
平均	767	846.5	49.8	36.6	59.6	46.7	2158	5.5	1669	274	651	4.1	998	248	0.90	0.64	11.5	134	164	12.9

※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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.5	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.4
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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2023年7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~土)

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。			
7月1日 (土)	主食 さけの柚香焼き 主菜 大根の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 キャベツサラダ 小鉢	主食 豚肉の甘辛炒め 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 もやしときゅうりのサラダ 小鉢	主食 とり天 主菜 白菜の彩り炒め 副菜 マカロニサラダ 小鉢
	エネルギー 229 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 511 mg リン 169 mg	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 142 mg	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 436 mg リン 150 mg
	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 卵、小麦
7月2日 (日)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ 小鉢	主食 カレーハンバーグ 主菜 白菜の彩り炒め 副菜 きゅうりの和え物 小鉢	主食 チンジャオロース 主菜 つくね煮 副菜 いんげんの辛子和え 小鉢
	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 158 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 166 mg	エネルギー 312 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦

★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。
 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。									
7月3日 (月)	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 221 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 537 mg リン 201 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 294 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 505 mg リン 163 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 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 232 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 401 mg リン 146 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 263 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 411 mg リン 249 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 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 157 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく きゅうりのしそ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 433 mg リン 141 mg	油淋鶏風 菜の花炒め ひじきとオクラの和え物	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 208 mg	アレルギー	卵、小麦
7月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 447 mg リン 196 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め 春雨サラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 159 mg	豚肉のピリ辛炒め がんもどきと野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 154 mg	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
7月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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 コーンコロッケ 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.6 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 379 mg リン 138 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 475 mg リン 150 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 515 mg リン 156 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 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	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 503 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦
7月9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 切干大根の柚和え	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	豆腐の五目うま煮 いんげん炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 384 mg リン 107 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 276 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 161 mg	アレルギー	小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月15日お届けC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。						
7月10日 (月)	主食 国産さばの白みそ煮 副菜 ぜんまい煮、いんげん炒め 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 497 mg リン 162 mg	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 135 mg	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 135 mg
7月11日 (火)	主食 さわらの照り焼き 副菜 大根のみそあん、甘煮豆 小鉢 玉ねぎとわかめのサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 171 mg	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 160 mg	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 160 mg	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 161 mg	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 161 mg
7月12日 (水)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 オクラのサラダ アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 331 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 603 mg リン 189 mg	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 140 mg	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 140 mg	エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 397 mg リン 155 mg	エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 397 mg リン 155 mg
7月13日 (木)	主食 さけのレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 173 mg	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 442 mg リン 195 mg	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 442 mg リン 195 mg	エネルギー 302 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 514 mg リン 139 mg	エネルギー 302 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 514 mg リン 139 mg
7月14日 (金)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 549 mg リン 209 mg	エネルギー 210 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 494 mg リン 186 mg	エネルギー 210 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 494 mg リン 186 mg	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 170 mg	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 170 mg
7月15日 (土)	主食 さわらの西京焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 春雨サラダ アレルゲン 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	エネルギー 337 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 166 mg	エネルギー 337 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 166 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 399 mg リン 154 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 399 mg リン 154 mg
7月16日 (日)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 男爵コロッケ 小鉢 わかめの和え物 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 533 mg リン 169 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	エネルギー 270 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 464 mg リン 138 mg	エネルギー 270 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 464 mg リン 138 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月20日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★7月23日お届けAの主食は「生姜ご飯」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」「生姜ご飯」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。									
7月17日 (月)	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 269 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 531 mg リン 175 mg	★ ゴージャチャンプルー 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 460 mg リン 201 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	アレルギー 卵、小麦
7月18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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 177 mg	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 249 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 334 mg リン 181 mg	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 242 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 660 mg リン 225 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、かに、えび
7月19日 (水)	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 230 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 410 mg リン 156 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 125 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 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 516 mg リン 200 mg	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
7月20日 (木)	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 213 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 477 mg リン 198 mg	★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 343 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 591 mg リン 172 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 161 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
7月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 253 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 166 mg	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 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 412 mg リン 118 mg	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	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 614 mg リン 198 mg	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
7月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産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 235 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 157 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 153 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 149 mg	アレルギー 小麦	アレルギー 卵、小麦
7月23日 (日)	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 244 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 180 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 505 mg リン 109 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 13.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 169 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび

★は主食です。★7月27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。★7月29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「ごまパン」「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。							
7月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 473 mg リン 222 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 158 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	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 481 mg リン 174 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	
7月25日 (火)	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 11.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 544 mg リン 202 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 280 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 341 mg リン 118 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 278 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 562 mg リン 164 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの煮付け コーンコロッケ ひじきの和風サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 446 mg リン 167 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 255 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 426 mg リン 121 mg	チキンカツのおろしあんかけ かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 551 mg リン 145 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月27日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 215 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
7月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 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 168 mg	鶏肉と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 153 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
7月29日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 520 mg リン 163 mg	トマトソースハンバーグ 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 283 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 507 mg リン 186 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 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 1.9 g カリウム 418 mg リン 151 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
7月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの照り焼き 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 237 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 178 mg	豚肉のごまみそ炒め なすとピーマンの炒め物 いんげんのお浸し	エネルギー 320 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 569 mg リン 141 mg	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 たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月31日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。★8月6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「枝豆と鮭のおこわ」「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。						
7月31日 (月)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮、野菜炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 509 mg リン 146 mg	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ ★ 卵、小麦、かに	エネルギー 206 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 371 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 338 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 129 mg
8月1日 (火)	主食 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、ぜんまい煮 小鉢 キャベツとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 563 mg リン 218 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 170 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 260 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 178 mg
8月2日 (水)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 春巻き 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 421 mg リン 163 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 230 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 583 mg リン 137 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 318 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 170 mg
8月3日 (木)	主食 たらの粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 438 mg リン 184 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 142 mg
8月4日 (金)	主食 さばの七味焼き 副菜 キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小鉢 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 553 mg リン 169 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 421 mg リン 166 mg	鶏肉のトマトソース 白菜の彩り炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 444 mg リン 148 mg
8月5日 (土)	主食 たらの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 199 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 299 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 140 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 129 mg
8月6日 (日)	主食 さけの袖胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 537 mg リン 201 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 296 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 509 mg リン 163 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 卵、小麦、えび	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 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)
7月1日	822	863.3	36.5	43.4	68.8	56.8	2101	5.3	1438	197	461	2.6	983	176	0.57	0.47	9.3	126	102	12.0
2日	854	809.8	33.9	47.1	72.0	61.1	2332	5.9	1489	248	467	3.2	1116	205	0.50	0.38	5.8	191	63	10.9
3日	837	797.8	36.3	51.8	54.6	40.9	2144	5.4	1418	184	466	1.8	904	269	0.44	0.42	8.2	157	96	13.7
4日	793	758.9	32.0	42.9	69.5	57.4	1983	5.0	1298	172	526	3.1	790	169	0.40	0.50	7.5	158	192	12.1
5日	794	721.2	35.5	50.9	50.4	38.5	2183	5.5	1350	302	506	3.6	649	335	0.41	0.61	9.6	160	114	11.9
6日	820	870.6	36.0	46.9	59.8	46.9	2211	5.6	1430	252	509	3.6	1278	177	0.44	0.49	6.2	112	130	12.9
7日	818	763.9	33.6	43.4	71.8	57.4	1978	5.0	1267	232	447	3.4	723	197	0.55	0.37	5.7	119	116	14.4
8日	796	1078.0	34.0	48.1	58.8	44.8	2153	5.5	1450	243	465	3.9	1026	218	0.32	0.46	9.4	113	94	14.0
9日	851	710.5	34.8	46.7	71.6	59.3	2086	5.3	1468	188	440	2.7	414	100	0.66	0.49	8.3	132	82	12.3
10日	762	882.3	31.5	43.9	61.1	49.0	2238	5.7	1477	216	437	3.5	1187	266	6.98	0.48	9.8	117	79	12.1
11日	847	859.4	33.9	46.1	70.1	55.9	2178	5.5	1413	322	492	5.4	1209	159	0.35	0.51	7.8	118	89	14.2
12日	818	906.3	34.1	48.5	63.0	48.7	2055	5.2	1451	193	484	3.0	548	138	0.51	0.49	6.7	149	71	14.3
13日	794	793.8	32.2	48.3	57.1	44.3	1941	4.9	1398	191	507	2.5	734	231	0.39	0.45	7.5	136	117	12.8
14日	800	810.3	34.6	40.6	71.4	57.9	2185	5.5	1440	281	565	4.8	1704	167	0.29	0.47	5.3	167	151	13.5
15日	836	636.7	33.5	50.2	62.9	52.8	2071	5.3	1390	202	476	3.0	867	176	0.47	0.57	9.3	117	147	10.1
16日	766	642.5	34.7	38.3	69.2	57.5	2054	5.2	1490	199	410	2.6	710	129	0.43	0.42	8.2	115	81	11.7
17日	866	762.4	35.7	54.2	56.8	43.8	2191	5.6	1450	255	538	3.4	1074	163	0.45	0.42	7.2	111	107	13.0
18日	756	688.9	35.2	36.4	71.9	60.4	2226	5.7	1399	286	583	3.6	1019	219	0.21	0.34	4.0	116	147	11.5
19日	790	668.3	35.2	45.3	59.6	47.6	1954	5.0	1417	281	481	3.0	814	220	0.40	0.46	9.4	113	101	12.0
20日	907	660.4	33.6	57.5	64.2	51.5	1898	4.8	1499	272	531	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.7
21日	840	814.9	37.5	45.0	70.3	56.1	2154	5.5	1443	297	482	3.7	995	225	0.41	0.49	8.2	140	96	14.2
22日	836	759.3	35.2	46.2	70.0	57.0	2193	5.6	1446	194	459	3.4	1119	83	0.74	0.42	10.6	105	84	13.0
23日	827	764.2	32.4	44.9	73.1	59.1	1942	4.9	1458	241	458	3.0	872	182	0.31	0.55	8.5	115	121	14.0
24日	811	706.6	37.2	42.8	67.5	55.6	1946	4.9	1385	206	554	2.5	1035	139	0.49	0.48	8.2	101	126	11.9
25日	787	856.6	35.0	39.6	73.8	59.4	2149	5.5	1447	236	484	3.7	780	181	0.57	0.44	4.7	108	69	14.4
26日	800	904.4	36.9	42.8	72.7	59.2	2223	5.6	1423	263	433	3.2	921	262	0.31	0.39	7.7	112	60	13.5
27日	883	726.2	34.7	50.6	71.9	60.3	1898	4.8	1421	241	471	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	114	11.6
28日	814	739.3	32.2	49.7	60.0	45.5	1929	4.9	1461	243	488	3.0	826	239	0.32	0.45	6.2	116	85	14.5
29日	874	733.8	37.1	46.1	75.5	61.5	2089	5.3	1445	331	500	4.6	1006	207	0.37	0.56	9.8	147	99	14.0
30日	809	707.6	34.2	50.5	57.8	42.3	2192	5.6	1472	225	505	3.3	833	200	0.59	0.62	10.7	147	98	15.5
31日	782	723.1	31.5	43.8	62.2	50.4	2110	5.4	1294	181	353	2.0	644	158	0.42	0.31	5.0	102	69	11.8
平均	819	778.1	34.5	46.2	65.8	52.9	2096	5.3	1423	238	483	3.3	926	192	0.65	0.46	7.7	129	104	12.9

※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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.5	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.4
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 ロップとうマーガリン)	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