

# 夏のイチオシメニューフェア

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  
一緒に3食セットで  
ご注文の際、  
塩分が6g以下に  
なります!

**メニュー S** 8月7日(日)お届け  
**鰻のひつまぶし風だし茶漬け**  
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。

**メニュー S** 8月15日(火)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  
・天ぷら盛り合わせ  
(海老、鶏、枝豆とコーンのつまみ揚げ、ゴーヤ、かぼちゃ、なす)  
・小松菜のお浸し  
・オクラの三色和え  
・大根おろし

**メニュー S** 8月2日(水)お届け  
**冷しゃぶごまだれ冷やし中華**  
しっとりジューシーな豚肉とコクのあるごまだれが相性抜群!  
冷製湯葉の香味野菜添え  
湯葉のお浸しと香味野菜(大葉、みょうが、長葱)、わかめをあわせました。だし醤油ジュレが口の中で溶けて、奥深い味わいに変化します。

1日の1/3野菜使用 (135g)

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

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
563 kcal	17.4 g	33.4 g	45.7 g	41.1g	3.0 g	484 mg	192 mg

お届け形態

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。

副菜  
・冷製仕立ての野菜味噌田楽

1日の1/3野菜使用 (126g)

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

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

お届け形態

1日の1/2野菜使用 (175g)

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
479 kcal	17.4 g	14.6 g	67.1 g	60.7g	3.0 g	516 mg	187 mg

**メニュー S** 8月18日(金)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1/3野菜使用 (161g)

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

**メニュー S** 8月24日(木)お届け  
**焼きうどん**  
醤油の香ばしさが食欲そそる焼きうどんです。さっぱりした副菜も美味。

副菜  
・もずく酢トマト

1日の1/3野菜使用 (150g)

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
365 kcal	12.9 g	14.7 g	43.4 g	39.9g	3.0 g	400 mg	155 mg

**メニュー S** 8月30日(水)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 (146g)

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

HOTな夏カレーが盛りだくさん!  
**8月限定 カレーフェア**  
特長の異なる5種類のカレーが登場します。辛いのでどなたでもお楽しみいただけます。

**メニュー C** 8月5日(土)  
**ビーフカレー**  
玉葱をじっくり炒め、旨みと甘味を引きだした奥深い味わいのカレーです。大きめに切った野菜と牛肉で食べごたえがあります。

（盛付例）

**メニュー B** 8月11日(金)  
**クリーミーレモンチキンカレー**  
意外な組み合わせですがこれがびっくり! おいしいです。レモンはレンジで温めるとさらに香りが立ち、レモンの香りと酸味が食欲が落ちる夏におすすめのカレーです。

（盛付例）

**メニュー B** 8月14日(日)  
**シーフードカレー**  
いか、えび、あさり、魚介の旨みたっぷりです。魚介に合うようにトマトベースに仕上げています。トマトの酸味が爽やかで夏にぴったりのカレーです。

（盛付例）

**メニュー B** 8月22日(火)  
**かつカレー**  
やわらかなひれかつをのせたボリュームたっぷりのカレーです。隠し味のこんぶだしでカツに合う味わい深いカレーに仕上げました。

（盛付例）

**メニュー B** 8月25日(金)  
**豚挽肉のキーマカレー**  
ひき肉の旨みを味わえるキーマカレーです。すりおろしりんごを加え、やさしい味わいに仕上げました。

（盛付例）

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2023.8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) <b>S</b> 冷しゃぶごまだれ 冷やし中華	1 個
<b>A</b> 赤魚の みそ漬け焼き	1 個
<b>B</b> 八宝菜	1 個
<b>C</b> 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	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) 8/15メニューの場合、8/11(金)締切

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

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年8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)

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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 	
<b>「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。</b>						
8月1日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらの菜種焼き <b>副菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>小鉢</b> 大根の和風サラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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
8月2日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>副菜</b> 春巻き <b>小鉢</b> 大根なます <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 <b>アレルギー</b> 小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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
8月3日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらの粕漬け焼き <b>副菜</b> 牛肉と野菜の炒め物 <b>小鉢</b> キャベツとハムのコールスローサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
8月4日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの七味焼き <b>副菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>小鉢</b> 小松菜のお浸し <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
8月5日 (土)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらの柚香煮 <b>副菜</b> 春巻き <b>小鉢</b> いんげんのごま和え <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
8月6日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの袖胡椒焼き <b>副菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>小鉢</b> スナッペンどうのごまサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月8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  		C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>						
8月7日 (月)	主食 かじきフライ 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 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	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	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯菜あんかけ わかめサラダ	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	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、かに		アレルギー 小麦	
8月8日 (火)	主食 たらの竜田揚げきのこソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 なすの生姜和え	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 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 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.4 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 1.8 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス
	アレルギー 乳、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	
8月9日 (水)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 副菜 ほうれん草とベーコンのソテー 小鉢 きゅうりのツナ和え	エネルギー 257 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	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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 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	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 乳、卵、小麦	
8月10日 (木)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.8 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 16.0 g 糖質 12.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	油淋鶏風 菜の花炒め 大根なます
	アレルギー 小麦		アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 卵、小麦	
8月11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 小鉢 小松菜サラダ	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	クリーミーレモンチキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 22.4 g 糖質 17.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	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	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 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	★	アレルギー 乳、卵、小麦	
8月12日 (土)	主食 さけの柚香焼き 副菜 大根の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え	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	豚肉の甘辛炒め がんととき野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.3 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	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	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の袖胡椒和え
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 小麦		アレルギー 卵、小麦	
8月13日 (日)	主食 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.6 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 242 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え
	アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月17日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★8月19日お届けCの主食は「枝豆ごぼうおこわ」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 		
<b>「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。</b>									
8月14日 (月)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> つくね煮 <b>小鉢</b> 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 18.9 g 糖質 14.5 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 ★	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 25.7 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g			
8月15日 (火)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>副菜</b> キャベツの中華炒め <b>小鉢</b> わかめの和え物  アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.3 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 オクラのおかか和え  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.3 g 糖質 16.4 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g			
8月16日 (水)	<b>主食</b> さばの塩焼き <b>副菜</b> 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>小鉢</b> チンゲン菜の錦糸和え  アレルギー 卵、小麦	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  アレルギー 卵、小麦、えび	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  アレルギー 卵、小麦	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			
8月17日 (木)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.4 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  アレルギー 卵、小麦、えび	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  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g			
8月18日 (金)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>副菜</b> 白菜の炒め物 <b>小鉢</b> わかめの和え物  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 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  アレルギー 乳、卵、小麦	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  アレルギー 卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g			
8月19日 (土)	<b>主食</b> 縞ホツケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ  アレルギー 乳、小麦	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 大根なます  アレルギー 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.1 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 1.8 g	★枝豆ごぼうおこわ(小麦) 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  アレルギー 乳、小麦	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			
8月20日 (日)	<b>主食</b> さわらの照り焼き <b>主菜</b> 大根の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> キャベツサラダ  アレルギー 卵、小麦	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  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.5 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	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			

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月22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。  
 ★8月23日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★8月26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 	
<b>「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。</b>							
8月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.5 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 259 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.3 g 食物繊維 4.4 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		乳、卵、小麦		乳、小麦	
8月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッフえんどうのごまサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	かつカレー いんげん炒め 菜の花の和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.1 g 糖質 21.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 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 白菜と豚肉の彩り炒め チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 251 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.3 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 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 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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月24日 (木)	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 スナッフえんどうのごまサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.0 g 糖質 19.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.1 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.8 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 わかめの酢の物	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
8月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.0 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 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.8 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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
8月27日 (日)	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 268 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	

★は主食です。★9月1日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★9月3日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>						
8月28日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.7 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 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦	
8月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 221 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	
8月30日 (水)	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	アレルギー	卵、小麦	
8月31日 (木)	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	アレルギー	卵、小麦	
9月1日 (金)	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	アレルギー	卵、小麦、かに	
9月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ オクラのサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦	
9月3日 (日)	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	アレルギー	乳、卵、小麦	
			エネルギー 254 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g		卵、小麦	
			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		乳、卵、小麦	
			エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.1 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 2.0 g		乳、小麦	
			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		乳、卵、小麦	
			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		卵、小麦	
			エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 20.5 g 糖質 18.3 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 2.0 g		乳、小麦	
			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		卵、小麦、えび	
			エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 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 2.0 g		乳、小麦	
			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		乳、卵、小麦	
			エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g		卵、小麦	
			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		乳、小麦	
			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		卵、小麦、えび	

★は主食です。★9月5日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。★9月10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 		
<b>「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。</b>							
9月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	緋肉ツケの塩焼き 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		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		
9月5日 (火)	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 21.1 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.4 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 255 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	回鍋肉 がんとどきと野菜の煮物 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		小麦、かに		卵、小麦		
9月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 243 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.4 g 糖質 11.0 g 食物繊維 5.4 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	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	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
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦		
9月7日 (木)	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 226 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.3 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.6 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		
9月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます	エネルギー 245 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.3 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 240 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.7 g 糖質 19.7 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、小麦		
9月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんのごま和え	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.8 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 240 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
9月10日 (日)	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 スナッペンどうのごまサラダ	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		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		

# 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)
8月1日	780	806.1	48.4	37.9	60.8	47.3	2302	5.8	1787	340	702	5.0	1006	217	10.34	0.64	12.7	118	151	13.5
2日	754	787.6	48.9	32.8	63.4	48.8	1898	4.8	1817	235	601	3.7	858	301	0.89	0.61	10.0	228	140	14.6
3日	798	893.2	48.4	41.3	55.9	44.0	2185	5.5	1463	304	588	3.7	971	220	0.76	0.55	7.7	107	131	11.9
4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
5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
6日	792	811.4	48.9	41.0	56.6	43.6	2140	5.4	1551	177	598	2.5	663	229	0.81	0.55	11.7	166	115	13.0
7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
8日	824	791.1	49.7	42.9	60.2	47.5	1907	4.8	1650	211	639	2.9	720	172	0.50	0.67	9.4	112	152	12.7
9日	829	901.2	50.1	42.9	60.7	47.2	2350	6.0	1639	383	679	4.8	1507	405	0.79	0.58	9.0	169	128	13.5
10日	792	850.9	51.3	43.2	50.6	39.5	2255	5.7	1658	350	685	5.0	732	349	0.57	0.78	14.3	157	171	11.1
11日	862	867.9	51.6	41.9	67.6	53.9	2283	5.8	1593	352	634	4.5	693	301	0.50	0.60	11.5	160	159	13.7
12日	751	872.6	52.6	30.7	64.9	53.6	2181	5.5	1666	239	632	3.8	1048	174	0.96	0.68	13.5	171	134	11.3
13日	749	1112.2	49.2	32.1	63.7	51.2	2206	5.6	1692	222	686	3.4	848	188	0.78	0.65	9.7	145	197	12.5
14日	762	755.6	47.7	34.1	65.1	54.2	2252	5.7	1614	301	681	3.8	1102	195	0.23	0.41	6.8	116	172	10.9
15日	768	855.7	51.4	39.1	51.6	39.4	1935	4.9	1685	333	653	4.1	889	212	0.72	0.57	13.1	128	176	12.2
16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
17日	753	808.6	48.9	36.3	57.1	44.6	2108	5.4	1774	255	587	3.6	689	233	0.78	0.71	11.7	218	154	12.5
18日	772	715.9	48.3	39.0	57.7	44.5	1868	4.7	1620	257	604	3.9	647	239	0.58	0.68	11.6	155	196	13.2
19日	753	1030.7	48.9	38.6	53.9	40.3	2079	5.3	1623	295	642	4.3	1246	225	0.56	0.55	8.2	113	134	13.6
20日	758	958.9	50.9	33.7	58.5	46.9	2247	5.7	1700	322	618	4.8	1047	204	0.42	0.74	12.4	129	147	11.6
21日	713	974.5	51.5	31.6	56.8	44.5	2318	5.9	1728	240	643	4.3	1042	248	7.40	0.68	15.7	103	164	12.3
22日	756	762.7	47.8	35.8	62.2	48.8	2044	5.2	1915	346	723	4.6	1056	400	0.59	0.74	13.0	121	136	13.4
23日	803	705.6	50.0	42.4	56.8	43.0	2061	5.2	1807	277	729	4.2	1310	385	0.88	0.78	11.1	162	182	13.8
24日	742	746.7	48.5	33.8	61.3	49.2	1935	4.9	1576	252	720	3.5	1177	226	0.59	0.63	10.8	95	200	12.1
25日	782	814.7	48.1	35.6	64.8	51.0	2291	5.8	1661	294	625	4.2	1295	288	0.84	0.59	9.7	126	174	13.8
26日	765	774.5	47.9	39.4	53.8	41.3	2094	5.3	1724	258	646	4.2	708	216	0.35	0.75	12.1	168	196	12.5
27日	804	864.9	51.2	33.0	72.5	59.9	2269	5.8	1705	347	726	5.2	1614	227	0.37	0.61	8.9	123	205	12.6
28日	774	797.7	54.2	35.2	57.0	43.3	2086	5.3	1781	282	776	4.2	1105	181	0.82	0.67	12.3	92	178	13.7
29日	722	727.3	50.3	36.3	50.5	38.4	2149	5.5	1654	270	674	4.4	1201	352	0.95	0.78	14.8	116	182	12.1
30日	742	839.5	49.6	36.9	52.3	39.8	1959	5.0	1654	194	689	3.3	382	259	0.68	0.67	11.1	194	177	12.5
31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
平均	769	847.9	49.7	36.8	59.2	46.4	2141	5.4	1676	279	659	4.1	979	254	1.19	0.65	11.4	140	164	12.8

※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
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&マーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップ&マーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あん&マーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップ&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