

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
ご注文の際は
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。

1日の1/2野菜使用 (175g)

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
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。辛くな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られています。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) S 冷しゃぶごまだれ 冷やし中華	1 個
A 赤魚の みそ漬け焼き	1 個
B 八宝菜	1 個
C 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 ご飯付き	2 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	3 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	4 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	5 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	6 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
7 月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	8 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	9 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	10 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	11 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	12 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	13 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
14 月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	15 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	16 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	17 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	18 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	19 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	20 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
21 月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	22 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	23 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	24 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	25 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	26 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	27 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
28 月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	29 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	30 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	31 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	9/1 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	2 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	3 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
4 月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	5 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	6 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	7 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	8 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	9 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	10 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き

8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4~11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12~19ページ

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 		
「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。							
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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		
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		小麦、えび		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		小麦		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		卵、小麦		乳、卵、小麦		
8月5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 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		乳、卵、小麦		乳、卵、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		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		

☆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 	
「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。						
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 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 がんとときと野菜の煮物 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 		
「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。									
8月14日 (月)	主食 赤魚の粕漬け焼き 副菜 つくね煮 小鉢 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	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	乳、卵、小麦、かに、えび	乳、卵、小麦、えび	
8月15日 (火)	主食 さけのバジルトマトソース 副菜 キャベツの中華炒め 小鉢 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	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	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	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	
8月16日 (水)	主食 さばの塩焼き 副菜 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 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	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	卵、小麦	卵、小麦、えび	
8月17日 (木)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 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	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 14.3 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	乳、小麦	卵、小麦、えび	乳、卵、小麦
8月18日 (金)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 白菜の炒め物 小鉢 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	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 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦
8月19日 (土)	主食 縞ホツケの醤油バター風味焼き 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 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	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	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	乳、小麦	卵、小麦	乳、小麦
8月20日 (日)	主食 さわらの照り焼き 主菜 大根の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 キャベツサラダ 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	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	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	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦

☆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 	
「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。						
8月21日 (月)	主食 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 小麦、えび	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	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	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	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	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
8月22日 (火)	主食 さわらの西京焼き 副菜 ほうれん草炒め 小鉢 スナップえんどうのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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	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」 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	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
8月23日 (水)	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 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 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」 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	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 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	豚肉のケチャップ炒め 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
8月24日 (木)	主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 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 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	鶏肉の唐揚げ 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
8月25日 (金)	主食 赤魚の七味焼き 副菜 キャベツのケチャップ炒め 小鉢 ブロccoliの錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	豚挽肉のキーマカレー 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 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	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 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
8月26日 (土)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬焼き 小鉢 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 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 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	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 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 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	筑前煮 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
8月27日 (日)	主食 たら柚子胡椒南蛮漬け 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 卵、小麦	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 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	シーフードと野菜のクリームシチュー 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 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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 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

★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 	
「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。						
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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	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	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	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	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	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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	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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、小麦	乳、小麦	乳、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	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	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	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	卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦、かに	乳、卵、小麦、かに、えび	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦
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	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	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	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	乳、卵、小麦、えび	乳、小麦	乳、小麦	乳、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	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	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	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	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	卵、小麦、えび	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 	
「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。						
9月4日 (月)	主食 主菜 鱈ホツケの塩焼き 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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	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
9月5日 (火)	主食 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 オクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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 テンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え 小麦、かに	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	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	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
9月6日 (水)	主食 主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 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 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 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	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	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
9月7日 (木)	主食 主菜 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 大根の和風サラダ アレルギー 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 乳、卵、小麦	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	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	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
9月8日 (金)	主食 主菜 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 大根なます アレルギー 乳、小麦	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 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	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	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
9月9日 (土)	主食 主菜 たらの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	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 テンゲン菜の錦糸和え 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	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	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
9月10日 (日)	主食 主菜 さけの柚胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 スナッペンどうのごまサラダ アレルギー 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 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	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	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

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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。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。			
8月1日 (火)	主食 さわらの菜種焼き 主菜 かぼちゃ煮、ぜんまい煮 副菜 キャベツとコーンのサラダ 小鉢 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 卵、小麦	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
8月2日 (水)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 春巻き 副菜 キャベツサラダ 小鉢 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 乳、小麦、えび	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
8月3日 (木)	主食 たらの粕漬け焼き 主菜 メンチカツ 副菜 ポテトサラダ 小鉢 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 乳、卵、小麦	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 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
8月4日 (金)	主食 さばの七味焼き 主菜 キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 副菜 小松菜のお浸し 小鉢 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 スナッフえんどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物 卵、小麦	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
8月5日 (土)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 マカロニサラダ 小鉢 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 乳、卵、小麦	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 ☆
8月6日 (日)	主食 さけの袖胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとコーンのサラダ 小鉢 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 乳、卵、小麦	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

☆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。
 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」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。									
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	232 kcal 9.8 g 7.9 g 31.8 g 1.5 g 401 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	263 kcal 12.0 g 16.6 g 14.8 g 2.0 g 411 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 10.2 g 18.4 g 22.9 g 1.5 g 486 mg 131 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	237 kcal 11.1 g 14.7 g 16.2 g 1.8 g 486 mg 190 mg	★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 かぼちゃコロッケ いんげんのツナ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	370 kcal 13.5 g 24.5 g 23.6 g 1.2 g 496 mg 157 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	328 kcal 10.5 g 19.9 g 26.7 g 1.8 g 444 mg 140 mg
アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月9日 (水)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	291 kcal 10.6 g 14.2 g 29.9 g 2.0 g 529 mg 158 mg	カレーハンバーグ 白菜の彩り炒め きゅうりの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 11.7 g 12.7 g 23.2 g 1.9 g 511 mg 172 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	312 kcal 11.7 g 20.1 g 18.9 g 2.0 g 449 mg 143 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月10日 (木)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 12.2 g 17.3 g 14.0 g 1.9 g 489 mg 158 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	233 kcal 11.7 g 11.9 g 19.2 g 1.6 g 519 mg 161 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	300 kcal 12.9 g 19.9 g 17.6 g 1.9 g 443 mg 207 mg
アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
8月11日 (金)	主食 あじの南蛮漬け 副菜 春雨の炒め物 小鉢 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	224 kcal 10.7 g 7.5 g 26.8 g 1.9 g 397 mg 159 mg	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 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	307 kcal 11.6 g 19.0 g 22.2 g 1.6 g 419 mg 140 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	319 kcal 13.6 g 18.1 g 25.4 g 1.8 g 614 mg 198 mg
アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			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 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	234 kcal 12.6 g 10.3 g 22.0 g 1.7 g 526 mg 149 mg	豚肉の甘辛炒め がんとどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	297 kcal 10.0 g 16.3 g 27.5 g 1.9 g 491 mg 142 mg	とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	296 kcal 11.9 g 17.4 g 21.2 g 1.6 g 436 mg 150 mg
アレルギー	卵、小麦			小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	237 kcal 12.1 g 12.6 g 18.0 g 1.8 g 447 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	245 kcal 12.8 g 12.5 g 19.1 g 1.8 g 468 mg 160 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	305 kcal 8.3 g 19.0 g 23.8 g 1.9 g 559 mg 135 mg
アレルギー	乳、卵、小麦、えび			卵、小麦			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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」「枝豆ごぼうおこわ」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。							
8月14日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き 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 243 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 649 mg リン 226 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	
8月15日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 229 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 397 mg リン 155 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 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 519 mg リン 201 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 477 mg リン 170 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		乳、卵、小麦		卵、小麦	
8月17日 (木)	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 もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 146 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦	
8月18日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬焼き 男爵コロッケ わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 504 mg リン 164 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 463 mg リン 111 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 483 mg リン 130 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
8月19日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 492 mg リン 174 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 385 mg リン 116 mg	★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	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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
8月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のかに湯葉あんかけ 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 532 mg リン 158 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 534 mg リン 163 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.3 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
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

☆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。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」「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。									
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 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 161 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 142 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 488 mg リン 133 mg	アレルギー	卵、小麦
8月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ	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	かつカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 222 mg	★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 ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 424 mg リン 162 mg	アレルギー	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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 191 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	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 245 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 214 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 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 495 mg リン 175 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
8月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 597 mg リン 174 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッセ 春雨サラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 372 mg リン 139 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 278 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 474 mg リン 152 mg	アレルギー	卵、小麦
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 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
8月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	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	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンとうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め 春雨サラダ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 205 mg	アレルギー	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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「青菜ご飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
8月28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 261 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 176 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		卵、小麦		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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 179 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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 420 mg リン 145 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦		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 キャベツの炒め物 ポテトサラダ	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	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 197 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 538 mg リン 146 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 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	
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 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 ブロッコリーの塩だれ 春雨サラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 485 mg リン 167 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	
9月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	
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 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	

★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。
 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。										
9月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロケ いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	288 kcal 9.7 g 17.3 g 23.0 g 1.5 g 529 mg 167 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	249 kcal 13.4 g 12.8 g 20.1 g 2.0 g 431 mg 206 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 10.0 g 22.2 g 18.2 g 1.5 g 523 mg 149 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦			
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 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	227 kcal 11.8 g 9.2 g 23.3 g 1.7 g 525 mg 152 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 なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	228 kcal 10.3 g 14.4 g 14.3 g 1.6 g 328 mg 76 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	338 kcal 11.0 g 21.0 g 23.5 g 2.0 g 414 mg 129 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			小麦、かに			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 ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	241 kcal 13.0 g 14.8 g 18.9 g 1.7 g 498 mg 195 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	329 kcal 10.9 g 18.2 g 28.8 g 2.0 g 529 mg 153 mg	豚豚 ピーマン炒め 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 食塩相当量 カリウム リン	272 kcal 12.9 g 11.2 g 28.8 g 1.8 g 456 mg 149 mg
アレルギー	乳、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、ぜんまい煮 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	262 kcal 13.7 g 12.9 g 23.4 g 2.0 g 563 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	294 kcal 11.7 g 15.4 g 26.2 g 1.7 g 389 mg 169 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	260 kcal 8.6 g 14.5 g 25.6 g 2.0 g 467 mg 178 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦			
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 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	232 kcal 11.9 g 14.3 g 14.6 g 1.5 g 434 mg 171 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	240 kcal 9.8 g 14.5 g 18.1 g 1.5 g 562 mg 171 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	317 kcal 10.5 g 18.6 g 25.1 g 2.0 g 469 mg 166 mg
アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、えび			卵、小麦、えび			
9月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	238 kcal 13.1 g 10.4 g 22.3 g 2.0 g 414 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	299 kcal 11.2 g 17.3 g 23.2 g 1.8 g 487 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	281 kcal 9.8 g 17.4 g 20.9 g 2.0 g 404 mg 129 mg
アレルギー	乳、卵、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 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	206 kcal 11.3 g 11.4 g 14.4 g 1.8 g 499 mg 176 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 ポテトグラタン風 ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	308 kcal 13.2 g 18.0 g 22.9 g 1.5 g 535 mg 165 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.1 g 1.9 g 376 mg 102 mg
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	817	753.1	34.0	42.8	75.4	60.4	2256	5.7	1441	315	566	4.6	924	208	10.35	0.50	8.1	103	85	15.0
2日	809	722.5	30.9	45.0	68.0	55.9	1945	4.9	1473	280	470	3.7	808	177	0.38	0.39	5.6	162	135	12.1
3日	820	609.9	33.7	41.8	74.4	62.9	2088	5.3	1324	342	528	3.5	1133	138	0.56	0.40	5.2	98	74	11.5
4日	769	679.6	35.6	45.2	57.1	44.5	2103	5.3	1418	226	483	3.7	675	223	0.49	0.53	10.7	161	85	12.6
5日	818	702.8	34.1	45.1	66.4	54.3	2263	5.7	1305	222	468	3.7	1275	244	0.40	0.45	6.4	97	102	12.1
6日	839	799.5	36.3	51.9	54.7	40.9	2144	5.4	1422	184	466	1.8	904	269	0.44	0.42	8.2	157	96	13.8
7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
8日	935	740.5	35.1	59.1	66.5	53.2	1866	4.7	1426	189	487	3.1	884	185	0.35	0.48	6.5	75	102	13.3
9日	855	809.8	34.0	47.0	72.0	60.7	2330	5.9	1489	249	473	3.3	1116	205	0.50	0.41	5.9	191	63	11.3
10日	784	736.1	36.8	49.1	50.8	37.9	2167	5.5	1451	304	526	3.9	665	357	0.45	0.63	9.6	193	116	12.9
11日	850	721.0	35.9	44.6	74.4	60.1	2127	5.4	1430	288	497	2.9	668	241	0.40	0.47	9.0	147	103	14.3
12日	827	863.1	34.5	44.0	70.7	58.2	2063	5.2	1453	194	441	2.6	982	177	0.56	0.45	8.6	126	96	12.5
13日	787	883.5	33.2	44.1	60.9	48.1	2193	5.6	1474	200	491	2.5	1074	181	0.43	0.44	6.1	108	128	12.8
14日	757	688.6	35.2	36.4	72.0	60.6	2226	5.7	1388	287	584	3.7	1022	220	0.21	0.34	4.1	116	147	11.4
15日	789	667.5	35.2	45.3	59.6	47.6	1955	5.0	1407	283	481	3.1	819	222	0.40	0.46	9.4	115	101	12.0
16日	773	1101.3	35.3	46.4	55.8	41.5	2179	5.5	1412	257	479	4.1	1051	215	0.34	0.45	9.3	94	94	14.3
17日	839	700.6	34.3	47.4	67.8	56.5	2087	5.3	1419	183	425	2.6	386	83	0.63	0.49	8.0	127	80	11.3
18日	757	640.4	34.3	39.2	67.0	55.0	1809	4.6	1450	225	405	3.3	839	157	0.43	0.43	8.4	113	81	12.0
19日	757	866.6	34.0	39.7	67.2	53.1	1967	5.0	1274	200	445	3.0	489	118	0.48	0.44	6.8	143	58	14.1
20日	800	939.8	34.2	44.9	60.7	47.0	2195	5.6	1489	333	482	4.9	1237	169	0.35	0.53	7.8	132	96	13.7
21日	759	938.8	32.0	41.8	65.0	51.9	2244	5.7	1402	216	436	3.3	1284	256	6.98	0.45	9.7	106	79	13.1
22日	809	632.7	33.5	46.0	67.7	57.2	1974	5.0	1417	190	540	3.1	859	251	0.34	0.52	7.6	112	119	10.5
23日	912	618.5	32.8	55.8	69.2	56.7	1812	4.6	1493	279	524	3.2	1034	238	0.48	0.55	6.9	173	120	12.5
24日	794	689.9	35.8	41.6	67.9	55.7	1897	4.8	1387	206	547	2.6	1071	178	0.49	0.48	7.7	115	120	12.2
25日	825	761.6	34.5	43.0	73.0	60.5	2211	5.6	1443	244	465	3.8	825	182	0.58	0.38	6.5	112	120	12.5
26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
27日	819	802.2	36.0	42.2	71.4	57.3	2250	5.7	1466	314	600	5.1	1734	229	0.30	0.50	5.3	176	164	14.1
28日	858	760.9	35.6	53.6	55.9	43.0	2132	5.4	1410	255	539	3.3	1074	161	0.45	0.42	7.1	112	107	12.9
29日	792	705.3	32.7	48.6	59.4	43.9	2092	5.3	1457	225	465	3.3	884	205	0.53	0.60	10.7	141	94	15.5
30日	799	792.4	32.3	49.0	57.6	45.0	1915	4.9	1415	192	516	2.7	802	241	0.43	0.50	7.7	175	117	12.6
31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
平均	811	764.8	34.2	45.4	66.0	53.1	2083	5.3	1421	243	493	3.4	934	202	0.97	0.47	7.5	131	105	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