

8月号

Aug. 2023

夏のイチオシ

メニューフェア

【冷蔵】

・すこやか膳

・やすらぎ膳

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

しっかりと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

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。

1日の1/3 野菜使用 (126g)

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

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！

1日の1/2 野菜使用 (175g)

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
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！

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。

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！野菜もしっかり！

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、あさりの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〕

健康宅配

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

〔受付:月～土 9時～17時〕

※日曜定休、年末年始は休業日

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。

※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

お届け日限定メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル

日曜を除く3日前17時まで

消費期限

お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と差し替え可能

お届け日限定メニュー 1個

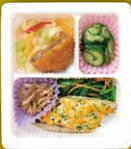
徹底的に栄養管理したい方は

お届け日限定メニュー 1個

ご家族も一緒に次の日のおかわりに

お届け日限定メニュー 1個

[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

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お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
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場
合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食では
メニューが異なる場合がございます。

ご注文方法
(自社配送の場合)
配送員にお渡しください。
(ヤマト運輸の場合)
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)
0120-016-113
フリーコール
(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○をご記入頂くなくても大丈夫です)

全て
ご飯付き

全て
低たんぱく
ご飯付き

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 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き A 鰹ホッケの 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き S そうめん 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き メニュー-C 枝豆ごはん おこわ A 鰹ホッケの 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き A さばの照り焼き B 豚肉の ごまみそ炒め C 鶏肉の塩麴焼き	30 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き S 鶏肉の 釜飯風 A 鰹ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときこの マヨ醤油炒め	5 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き メニュー-B 枝豆と鮭の 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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・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 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	295 kcal 11.7 g 15.4 g 26.4 g 1.7 g 411 mg 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	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			
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 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	261 kcal 11.7 g 16.7 g 15.7 g 1.4 g 421 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	230 kcal 8.5 g 9.7 g 27.3 g 1.5 g 583 mg 137 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	318 kcal 10.7 g 18.6 g 25.0 g 2.0 g 469 mg 170 mg
	アレルギー		乳、卵、小麦		乳、小麦、えび		卵、小麦、えび			
8月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ 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	254 kcal 12.6 g 10.2 g 26.4 g 1.7 g 499 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	291 kcal 10.0 g 16.7 g 25.4 g 2.0 g 438 mg 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	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	275 kcal 11.1 g 14.9 g 22.6 g 1.6 g 387 mg 142 mg
	アレルギー		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦			
8月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	226 kcal 11.8 g 13.1 g 18.9 g 1.7 g 553 mg 169 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 12.6 g 16.9 g 18.6 g 2.0 g 421 mg 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	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	259 kcal 11.2 g 15.2 g 19.6 g 1.7 g 444 mg 148 mg
	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	たらの袖香煮 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			
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 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	221 kcal 13.5 g 11.8 g 14.7 g 1.9 g 537 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	296 kcal 12.2 g 17.4 g 22.9 g 1.6 g 509 mg 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 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			



★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 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 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 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	エネルギー 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 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 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 主菜 副菜 小鉢	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 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 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 春雨の炒め物 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 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ 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 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 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 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、かに、えび	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 乳、卵、小麦	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
8月15日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
8月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 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
8月17日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 小麦	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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
8月18日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ わかめの和え物 乳、卵、小麦	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 乳、小麦	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 卵、小麦	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
8月19日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
8月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦、かに	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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

☆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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	243 kcal 12.0 g 12.9 g 22.2 g 1.9 g 445 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	221 kcal 10.0 g 10.9 g 21.0 g 2.0 g 469 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	295 kcal 10.0 g 18.0 g 21.8 g 1.9 g 488 mg 133 mg
アレルギー		卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	222 kcal 12.4 g 10.4 g 20.0 g 1.6 g 492 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 8.6 g 13.6 g 26.9 g 1.8 g 501 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	332 kcal 12.5 g 22.0 g 20.8 g 1.6 g 424 mg 162 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	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	218 kcal 10.9 g 8.6 g 24.9 g 1.6 g 471 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	343 kcal 10.7 g 24.1 g 20.9 g 1.5 g 591 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	351 kcal 11.2 g 23.1 g 23.4 g 1.5 g 431 mg 161 mg
アレルギー		卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	245 kcal 13.1 g 13.2 g 18.0 g 1.8 g 461 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	249 kcal 12.2 g 11.7 g 24.4 g 1.5 g 431 mg 158 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ	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	300 kcal 10.5 g 16.7 g 25.5 g 1.5 g 495 mg 175 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	小麦		小麦		乳、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 切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	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	251 kcal 12.2 g 12.1 g 22.0 g 1.9 g 597 mg 174 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ 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	296 kcal 12.5 g 14.8 g 27.5 g 2.0 g 372 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	278 kcal 9.8 g 16.1 g 23.5 g 1.8 g 474 mg 152 mg
アレルギー		卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
8月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬焼き メンチカツ もやしサラダ	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	244 kcal 13.6 g 11.9 g 19.2 g 1.6 g 477 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	313 kcal 7.7 g 19.6 g 27.9 g 1.8 g 505 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	270 kcal 11.1 g 13.4 g 26.0 g 1.5 g 476 mg 169 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 12.7 g 10.3 g 26.8 g 1.9 g 549 mg 209 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンどうのお浸し、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	210 kcal 11.0 g 7.5 g 23.9 g 1.9 g 494 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	357 kcal 12.3 g 24.4 g 20.7 g 1.9 g 423 mg 205 mg
アレルギー		卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		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。
 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 アレルギー	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	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	ゴーヤチャンプルー 餃子、いんげん炒め もやしサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
8月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 小麦	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 卵、小麦	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
8月30日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ 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	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
8月31日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのみそ漬け焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ 卵、小麦	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 小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
9月1日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 418 mg リン 151 mg
9月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け コーンコロッケ ひじきの和風サラダ 乳、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
9月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます 小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg

★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	鰯ホツケの塩焼き かぼちゃコロツケ 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 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 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 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 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 227 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 525 mg リン 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 228 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 328 mg リン 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 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
		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 小麦、かに		アレルギー 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 241 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 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 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 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 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 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 294 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 389 mg リン 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 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
		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 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 232 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 434 mg リン 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 240 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 562 mg リン 171 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	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 166 mg
		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、えび		アレルギー 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 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	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
		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	
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 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 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 308 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 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 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		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 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 (あんとマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんとマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0