

9

月号

Sep. 2023

秋

香る

【冷蔵】・すこやか膳・やすらぎ膳

ごちそうフェア

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

すこやか膳
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

メニュー

S

9月4日月お届け

鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯。

釜飯 詳細

- 生姜ごはん
- 鶏肉照り焼き
- きのこ煮・たけのこ煮
- ふき煮・椎茸煮
- 花形人参煮
- 栗甘露煮

1日の1/3
野菜使用
(14.4g)

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

・小松菜の柚子胡椒
おろし添え

〔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
497 kcal	19.1 g	11.9 g	75.1 g	69.6g	2.9 g	739 mg	278 mg

〔盛付例〕

980円(税別) 税込1,058円

メニュー

S

9月18日月お届け

敬老の日

こすもす

秋桜御膳

濃厚な旨みの銀だらとジューシーな鶏天

お品書き

- 銀だら照焼き
- 天ぷら(鶏、椎茸、れんこん)
- 野菜の炊き合わせ
- ごぼう煮
- ほうれん草の菊花和え

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

自由に
組み合わせ可能

おかずのみ

980円(税別)

税込1,058円

すこやか膳
ご飯付き

1,100円(税別)

税込1,188円

やすらぎ膳
ご飯付き

1,080円(税別)

税込1,166円

たんぱく
調整ご飯付き

1,200円(税別)

税込1,296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
353 kcal	15.1 g	16.6 g	34.5 g	29.0g	1.9 g	749 mg	213 mg

お届け形態

〔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。

メニュー

S

9月8日金お届け

天ぷらうどん

帆立、銀杏、さつまいもなど秋の装いの天ぷらうどん。

お品書き

- うどん・天ぷら
(海老、帆立、鶏、銀杏、さつまいも、なす、れんこん)
- 大根おろし・わかめと湯葉の生姜和え

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

〔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
516 kcal	16.4 g	14.7 g	77.8 g	74.9g	2.9 g	439 mg	172 mg

〔盛付例〕

9月8日金お届け

天ぷらうどん

帆立、銀杏、さつまいもなど秋の装いの天ぷらうどん。

武蔵野

お品書き

- うどん・天ぷら
(海老、帆立、鶏、銀杏、さつまいも、なす、れんこん)
- 大根おろし・わかめと湯葉の生姜和え

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
516 kcal	16.4 g	14.7 g	77.8 g	74.9g	2.9 g	439 mg	172 mg

9月13日水お届け

ソース焼きそば

ソースの香りが食欲をそそる、どこか懐かしいソース焼きそばです。

武蔵野

副菜

・もずく酢トマト



1日の1/3
野菜使用
(14.1g)

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
481 kcal	16.1 g	23.5 g	50.4 g	46.6g	3.0 g	428 mg	149 mg

メニュー

S

9月26日火お届け

うなぎの
秋ちらし寿司

プチ贅沢を味わえる
豪華な秋のちらし寿司。

ちらし寿司 詳細

- 具入り酢飯
- うなぎ
- 銀杏
- 錦糸玉子
- 紅葉人参
- ほうれん草

副菜

・豆腐の海老玉子あんかけ

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

自由
組み合わせ可能

〔すこやか膳の場合〕
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

〔やすらぎ膳の場合〕
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
るとたんぱく
質オーバー。

お届け形態

〔盛付例〕

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

冷蔵おかずセット
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

冷蔵おかずセット
2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

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 2023.9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 天ぷらうどん		1 個
ご飯付き	A 赤魚のみそ漬け焼き		1 個
	B 八宝菜		1 個
たんぱく調整 ご飯付き	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
(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: 〒 -
ご住所: -
電話: -

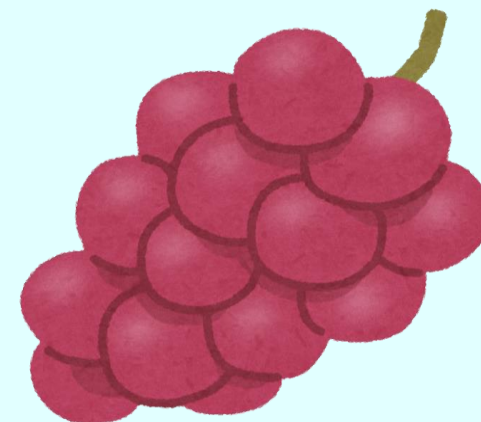
★注文日全てにご飯をつけたい方は
ここに○するだけで完了です。
(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)
全てご飯付き
全て低たんぱくご飯付き

弊社使用欄
営業所:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
9月の おすすめ メニュー	9月12日 鶏肉と野菜の黒酢あん (盛付例)	9月24日 さけの黄身味噌焼き (盛付例)	9月27日 豚肉の照り焼き (盛付例)	9/1 金 メニューA さわらのねぎ味噌焼き トマトソースハンバーグ 牛肉のすき煮	2 土 さばの煮付け えびと豆腐のトマトチリソース チキンカツのおろしあんかけ	3 日 メニューA 赤魚のイタリア風煮込み 牛肉の肉豆腐 豚肉のオイスターソース炒め
4 月 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 メニューB A 赤魚の照り焼き B 豆腐のかにあんかけ C 回鍋肉	6 水 A さばのみそ漬け焼き B 牛肉の肉じゃが C 酢豚	7 木 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 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 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 メニューB 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
11 月 A たらの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	12 火 A さばの味噌煮 B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 C 鶏肉と野菜の黒酢あん (おすすめ)	13 水 S ソース焼きそば 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	14 木 メニューB 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	15 金 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	16 土 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	17 日 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
18 月 S 秋桜御膳 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	19 火 A 赤魚の粕漬け焼き B シーフードカレー C とんかつ	20 水 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 鶏肉の梅だれのせ	21 木 S 海老天うどん 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	22 金 A さばの塩焼き B がんとどきと野菜の煮物 C 鶏肉のジンジャーソース	23 土 メニューC A さわらの西京焼き B ポークカレー C 鶏肉のチーズクリームソースがけ	24 日 A さけの黄身味噌焼き (おすすめ) B 豚肉の甘辛炒め C とり天
25 月 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	26 火 S うなぎの秋ちらし寿司 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	27 水 メニューA A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 豚肉の照り焼き (おすすめ)	28 木 A あじの南蛮漬け B チキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ	29 金 メニューB 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	30 土 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	10/1 日 メニューA 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
2 月 S ちゃんぽん 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	3 火 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	4 水 A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	5 木 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	6 金 S 海老天うどん 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	7 土 メニューA 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	8 日 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

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年9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)

※日曜定休、年末年始は休業日

★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。										
9月1日 (金)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	239 kcal	エネルギー	263 kcal	エネルギー	226 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	17.1 g	たんぱく質	15.8 g		
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.1 g	脂質	14.1 g	脂質	9.4 g		
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.4 g	炭水化物	17.8 g	炭水化物	20.4 g		
			糖質	14.5 g	糖質	12.2 g	糖質	15.4 g		
			食物繊維	3.9 g	食物繊維	5.6 g	食物繊維	5.0 g		
	アレルギー	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
9月2日 (土)	主食	エネルギー	245 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	257 kcal			
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	18.6 g	たんぱく質	14.8 g	たんぱく質	14.9 g		
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.9 g	脂質	10.2 g	脂質	10.1 g		
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	19.9 g	炭水化物	20.5 g	炭水化物	26.9 g		
			糖質	14.4 g	糖質	18.3 g	糖質	22.3 g		
			食物繊維	5.5 g	食物繊維	2.2 g	食物繊維	4.6 g		
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g
9月3日 (日)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	247 kcal	エネルギー	232 kcal	エネルギー	260 kcal		
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.8 g	たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	17.9 g		
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.3 g	脂質	8.1 g	脂質	9.1 g		
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.8 g	炭水化物	21.6 g	炭水化物	27.1 g		
		きゅうりのサラダ	糖質	10.9 g	糖質	17.4 g	糖質	22.2 g		
			食物繊維	2.9 g	食物繊維	4.2 g	食物繊維	4.9 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

★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 副菜 小鉢	絹ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 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 がんもどきと野菜の煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★9月14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。							
9月11日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬焼き 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 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.9 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 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 いんげん炒め ブロッコリーの鮭和え 小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g
9月12日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え 小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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	鶏肉と野菜の黒酢あん★ 菜の花炒め 大根の和風サラダ 卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.2 g 糖質 19.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
9月13日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ 卵、小麦、かに	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え 小麦	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
9月14日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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	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 乳、卵、小麦	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
9月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホツケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	エネルギー 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
9月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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 大根の柚みそあん オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.3 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.0 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 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
9月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 246 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 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 1.7 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ 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。★9月23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。

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18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物 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	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 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.8 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
9月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 265 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 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 253 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.6 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
9月20日 (水)	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 がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ 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 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	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 乳、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
9月21日 (木)	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 キャベツの中華炒め わかめの和え物 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 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 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
9月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え 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 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 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
9月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンどうのごまサラダ 卵、小麦	エネルギー 237 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	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.1 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ 白菜と豚肉の彩り炒め チンゲン菜とコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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
9月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの黄身味噌焼き★ 大根の鶏挽肉みそあんかけ ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の甘辛炒め がんもどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ 小麦	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	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の袖胡椒和え 卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月27日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★9月29日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。
★10月1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。										
9月25日 (月)	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 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 18.1 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.8 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	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			
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦				
9月26日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 4.5 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			
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦				
9月27日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 236 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	豚肉の照り焼き 鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 267 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 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 2.0 g			
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦				
9月28日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花の錦糸和え	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ	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			
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦				
9月29日 (金)	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				
9月30日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き スペイン風オムレツ、白菜炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 256 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 12.2 g 糖質 10.3 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.9 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.1 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 22.9 g 糖質 19.2 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				
10月1日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 231 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				

★は主食です。★10月7日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
10月2日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 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	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.2 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	
10月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草サラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
10月4日 (水)	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 16.4 g 脂質 15.6 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	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.8 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 2.0 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 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		小麦		乳、卵、小麦	
10月5日 (木)	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	豚肉のごまみそ炒め 餃子、いんげん炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麴焼き キャベツとベーコンの玉子炒め ごぼうサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
10月6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 241 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.5 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 大根なます	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.6 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、えび		卵、小麦、えび	
10月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.2 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	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	
10月8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 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	

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)
9月1日	728	764.2	48.5	34.6	56.6	42.1	2061	5.2	1689	355	620	5.1	844	276	0.53	0.72	13.5	168	136	14.5
2日	737	895.8	48.3	32.2	67.3	55.0	2301	5.8	1590	216	554	3.6	935	265	0.51	0.54	12.1	107	122	12.3
3日	739	821.6	51.6	31.5	62.5	50.5	2149	5.5	1702	288	654	4.5	826	133	0.78	0.56	9.2	162	177	12.0
4日	777	869.3	50.0	42.4	50.5	37.1	1954	5.0	1699	221	654	2.9	1285	241	0.52	0.56	8.9	111	127	13.4
5日	741	879.0	45.7	33.7	60.9	48.1	2133	5.4	1589	217	501	2.2	897	197	0.95	0.48	7.8	119	123	12.8
6日	742	799.1	51.1	33.9	63.3	49.7	2228	5.7	1823	249	637	4.8	1069	310	1.14	0.73	14.7	139	132	13.6
7日	781	838.3	48.4	38.1	60.6	47.2	2302	5.8	1766	341	701	5.0	1006	217	10.34	0.64	12.7	118	151	13.4
8日	754	795.0	48.1	33.9	61.8	47.5	1884	4.8	1828	254	595	4.0	1018	230	0.85	0.60	10.3	211	140	14.3
9日	735	886.1	53.8	29.8	60.6	47.1	2183	5.5	1855	353	673	5.3	1386	254	0.59	0.72	11.5	121	172	13.5
10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
11日	776	836.4	48.4	40.1	53.7	42.2	2212	5.6	1464	303	588	3.7	865	213	0.62	0.51	8.0	112	150	11.5
12日	784	876.8	51.8	40.4	54.8	43.1	2254	5.7	1689	366	701	5.1	856	375	0.58	0.80	14.4	141	171	11.7
13日	755	877.0	48.0	34.6	62.9	49.7	2008	5.1	1584	183	683	3.6	834	152	0.85	0.69	13.4	170	221	13.2
14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
15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
16日	732	760.4	49.0	37.7	50.6	38.6	2285	5.8	1670	238	673	4.1	729	195	0.75	0.69	13.8	124	142	12.0
17日	750	958.9	50.9	33.7	58.5	46.9	2246	5.7	1700	322	618	4.8	1047	204	0.42	0.74	12.4	129	147	11.6
18日	719	1007.5	49.8	33.6	55.6	43.3	2264	5.8	1691	236	637	4.1	963	272	7.39	0.69	14.8	132	158	12.3
19日	756	756.6	47.6	34.1	65.0	54.1	2249	5.7	1403	301	681	3.8	1102	195	0.23	0.41	6.8	116	172	10.9
20日	751	1046.5	47.4	37.5	55.3	42.4	2253	5.7	1584	285	629	4.2	1395	213	0.54	0.53	8.0	101	134	12.9
21日	768	855.6	51.4	39.1	51.6	39.4	1936	4.9	1685	333	653	4.1	888	212	0.72	0.57	13.1	128	176	12.2
22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
23日	752	770.1	50.2	34.8	61.2	47.5	2140	5.4	1919	361	696	5.1	1215	377	0.98	0.84	15.7	114	150	13.7
24日	790	820.8	53.3	32.4	69.4	57.0	2199	5.6	1768	241	639	3.9	1048	175	0.96	0.66	13.7	157	134	12.4
25日	749	1112.2	49.2	32.1	63.8	51.3	2199	5.6	1695	222	687	3.4	848	188	0.78	0.65	9.7	145	197	12.5
26日	764	732.4	48.5	37.6	59.0	45.2	1870	4.7	1665	260	609	4.0	689	229	0.59	0.68	11.5	155	196	13.8
27日	723	788.0	48.4	35.7	53.4	41.5	2118	5.4	1690	260	571	3.7	684	262	0.79	0.71	11.6	207	154	11.9
28日	815	878.4	53.0	35.8	67.4	53.0	2351	6.0	1719	345	671	4.8	902	305	0.54	0.67	12.4	159	193	14.4
29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
30日	770	726.8	50.3	38.2	55.9	44.6	2033	5.2	1551	224	670	3.5	992	245	0.54	0.64	10.6	96	177	11.3
平均	763	853.9	49.6	36.5	59.1	46.3	2148	5.5	1670	277	641	4.1	983	249	1.23	0.64	11.5	139	156	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