

# 9月号 Sep. 2023 秋香る 2023 秋ごちそうフェア

【冷蔵】・すこやか膳・やすらぎ膳

**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



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

**980円(税別) 税込1,058円**

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

**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おえ



**880円(税別) 税込950円**

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。

- 副菜**  
 ・もずく酢トマト



**880円(税別) 税込950円**

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

**9月18日(月)お届け**  
**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
  - ほうれん草の菊花おえ

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。

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

**9月21日(木)お届け**  
**海老天うどん**  
 だしが効いたつゆと、海老天がマッチした秋のご馳走うどん。

- デザート**  
 ・ミルク抹茶ゼリー  
 小豆ソース

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。

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
507 kcal	17.4 g	7.2 g	95.3 g	90.2g	3.0 g	549 mg	199 mg

**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

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を組み合わせるとたんぱく質オーバー。

**980円(税別) 税込1,058円**



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
498 kcal	18.8 g	11.7 g	80.1 g	75.8g	2.8 g	515 mg	240 mg

**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**

ご注文・キャンセル 日曜を除く3日前17時まで

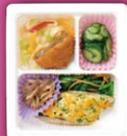
消費期限 お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と差し替え可能

徹底的に栄養管理したい方は

ご家族も一緒に次の日のおかわりに

[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)	<b>S</b> 天ぷらうどん	1 個
<b>A</b> 赤魚のみそ漬け焼き	1 個	
<b>B</b> 八宝菜	1 個	
<b>C</b> 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	1 個	

1日合計2食以上からお届け  
注文締切は**3日前**  
日曜を除く

※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・味噌汁はご希望いただけません。

ご注文方法  
(自社配送の場合) 配達員にお渡しください。  
(ヤマト運輸の場合) 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。  
(お電話でも承ります)  
**0120-016-113**  
(受付:月~土 9時~17時) ※日曜定休

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話
ご住所		

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

全てご飯付き  全てたんぱく調整食

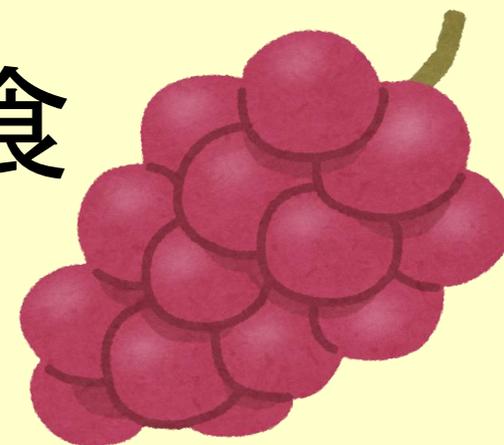
弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
<p>9月のおすすめメニュー</p> <p>9月12日 <b>C</b> 鶏肉と野菜の黒酢あん (盛付例)</p> <p>9月24日 <b>A</b> さけの黄身味噌焼き (盛付例)</p> <p>9月27日 <b>C</b> 豚肉の照り焼き (盛付例)</p>						
4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日
<p><b>S</b> 鶏肉の釜飯風</p> <p><b>A</b> 鱈ホッケの塩焼き</p> <p><b>B</b> 水餃子スープ</p> <p><b>C</b> 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p><b>A</b> 赤魚の照り焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐のかにあんかけ</p> <p><b>C</b> 回鍋肉</p>	<p><b>A</b> さばのみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 牛肉の肉じゃが</p> <p><b>C</b> 酢豚</p>	<p><b>A</b> さわらの菜種焼き</p> <p><b>B</b> 明太ソースの豆腐ハンバーグ</p> <p><b>C</b> 肉団子の甘酢あん</p>	<p><b>S</b> 天ぷらうどん</p> <p><b>A</b> 赤魚のみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 八宝菜</p> <p><b>C</b> 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p><b>A</b> さばの煮付け</p> <p><b>B</b> えびと豆腐のトマトチリソース</p> <p><b>C</b> チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p><b>A</b> 赤魚のイタリア風煮込み</p> <p><b>B</b> 牛肉の肉豆腐</p> <p><b>C</b> 豚肉のオイスターソース炒め</p>
11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日
<p><b>A</b> たらの粕漬け焼き</p> <p><b>B</b> 揚げだし豆腐</p> <p><b>C</b> 豚肉の生姜焼き</p>	<p><b>A</b> さばの味噌煮</p> <p><b>B</b> 鶏肉と玉子の炒り豆腐</p> <p><b>C</b> 鶏肉と野菜の黒酢あん</p>	<p><b>S</b> ソース焼きそば</p> <p><b>A</b> かじきフライ</p> <p><b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の西京焼き</p>	<p><b>A</b> たらの竜田揚げきのこソース</p> <p><b>B</b> チーズ焼きチキンのトマトソースかけ</p> <p><b>C</b> ビーフシチュー</p>	<p><b>A</b> 鱈ホッケの甘辛煮付け</p> <p><b>B</b> カレーハンバーグ</p> <p><b>C</b> チンジャオロース</p>	<p><b>A</b> たらの柚香煮</p> <p><b>B</b> チキンのハーブ焼き</p> <p><b>C</b> ビーフカレー</p>	<p><b>A</b> さけの柚胡椒焼き</p> <p><b>B</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p><b>C</b> 豚肉とキャベツの塩炒め</p>
18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日
<p><b>S</b> 秋桜御膳</p> <p><b>A</b> さばの白みそ煮</p> <p><b>B</b> 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風</p> <p><b>C</b> 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p><b>A</b> 赤魚の粕漬け焼き</p> <p><b>B</b> シーフードカレー</p> <p><b>C</b> とんかつ</p>	<p><b>A</b> 鱈ホッケの醤油バター風味焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ</p> <p><b>C</b> 鶏肉の梅だれのせ</p>	<p><b>S</b> 海老天うどん</p> <p><b>A</b> さけのバジルトマトソース</p> <p><b>B</b> 照り焼きチキン</p> <p><b>C</b> デミソースハンバーグ</p>	<p><b>A</b> さばの塩焼き</p> <p><b>B</b> がんもどきと野菜の煮物</p> <p><b>C</b> 鶏肉のジンジャーソース</p>	<p><b>A</b> さわらの西京焼き</p> <p><b>B</b> ポークカレー</p> <p><b>C</b> 鶏肉のチーズクリームソースかけ</p>	<p><b>A</b> さけの黄身味噌焼き</p> <p><b>B</b> 豚肉の甘辛炒め</p> <p><b>C</b> とり天</p>
25月	26火	27水	28木	29金	30土	10/1日
<p><b>A</b> たらのムニエル</p> <p><b>B</b> 豆腐と野菜の鶏鍋風</p> <p><b>C</b> 豚肉のピリ辛炒め</p>	<p><b>S</b> うなぎの秋ちらし寿司</p> <p><b>A</b> さけの味噌漬け焼き</p> <p><b>B</b> 麻婆豆腐</p> <p><b>C</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ</p>	<p><b>A</b> さわらの生姜焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐の五目うま煮</p> <p><b>C</b> 豚肉の照り焼き</p>	<p><b>A</b> あじの南蛮漬け</p> <p><b>B</b> チキンカレー</p> <p><b>C</b> 大根おろしソースハンバーグ</p>	<p><b>A</b> たらの竜田揚げ和風あんかけ</p> <p><b>B</b> 鶏肉の粒マスタードソース</p> <p><b>C</b> 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p><b>A</b> さけの照り焼き</p> <p><b>B</b> 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の唐揚げ</p>	<p><b>A</b> さわらの粕漬け焼き</p> <p><b>B</b> えびしんじょ揚げのきのこあんかけ</p> <p><b>C</b> 筑前煮</p>
2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日
<p><b>S</b> ちゃんぽん</p> <p><b>A</b> さけのレモン醤油焼き</p> <p><b>B</b> 深川風玉子とじ</p> <p><b>C</b> 揚げ鶏と野菜の香味ソースかけ</p>	<p><b>A</b> たらのみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ</p> <p><b>C</b> 豚肉と彩り野菜のカレー</p>	<p><b>A</b> あじのカレー揚げ</p> <p><b>B</b> 麻婆なす</p> <p><b>C</b> 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>	<p><b>A</b> さばの照り焼き</p> <p><b>B</b> 豚肉のごまみそ炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の塩麹焼き</p>	<p><b>S</b> 海老天うどん</p> <p><b>A</b> 赤魚の七味焼き</p> <p><b>B</b> 豚挽肉のキーマカレー</p> <p><b>C</b> 野菜と鶏肉の照り醤油だれ</p>	<p><b>A</b> さわらのねぎ味噌焼き</p> <p><b>B</b> トマトソースハンバーグ</p> <p><b>C</b> 牛肉のすき煮</p>	<p><b>A</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け</p> <p><b>B</b> シーフードと野菜のクリームシチュー</p> <p><b>C</b> 牛肉の韓国風ピリ辛炒め</p>

# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。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 
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>			
9月1日 (金)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>主菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ アレルギー 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
9月2日 (土)	<b>主食</b> さばの煮付け <b>主菜</b> コーンコロッケ <b>副菜</b> ひじきの和風サラダ アレルギー 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
9月3日 (日)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 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

★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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については( )内に表記しております。</b>										
9月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの塩焼き 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		

☆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。  
 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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
9月11日 (月)	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 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 438 mg リン 184 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 394 mg リン 146 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
9月12日 (火)	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 251 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 489 mg リン 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 233 kcal たんぱく質 11.7 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 519 mg リン 161 mg	鶏肉と野菜の黒酢あん 菜の花炒め ひじきとオクラの和え物	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 453 mg リン 219 mg	アレルギー	卵、小麦
9月13日 (水)	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 213 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 362 mg リン 145 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 411 mg リン 249 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
9月14日 (木)	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 237 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 486 mg リン 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かけ かぼちゃコロッケ いんげんのツナ和え	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.2 g カリウム 496 mg リン 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 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、小麦
9月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 158 mg	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 252 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 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 312 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
9月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 571 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物	エネルギー 285 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 424 mg リン 166 mg	鶏肉のトマトソース チンゲン菜の炒め物 きゅうりのサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg	アレルギー	乳、小麦
9月17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 213 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

☆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。  
 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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>									
9月18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 21.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 472 mg リン 143 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
9月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 177 mg	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 334 mg リン 181 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 438 mg リン 226 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
9月20日 (水)	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 いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、小麦
9月21日 (木)	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
9月22日 (金)	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
9月23日 (土)	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 215 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	ポークカレー 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 337 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 166 mg	★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
9月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの黄身味噌焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 537 mg リン 150 mg	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	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 142 mg	とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 436 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦

☆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。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」「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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>							
9月25日 (月)	主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 447 mg リン 196 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め 春雨サラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 471 mg リン 161 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 305 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 559 mg リン 135 mg
アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		小麦		
9月26日 (火)	主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ オクラのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 520 mg リン 148 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		
9月27日 (水)	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 277 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	豚肉の照り焼き もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 363 mg リン 130 mg
アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦		
9月28日 (木)	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 わかめの和え物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 149 mg	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 436 mg リン 121 mg	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 614 mg リン 198 mg
アレルギー	小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦		
9月29日 (金)	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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
9月30日 (土)	主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 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 252 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 161 mg	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 301 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		小麦		乳、卵、小麦		
10月1日 (日)	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 237 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		卵、小麦、えび		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。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」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 		
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については( )内に表記しております。</b>									
10月2日 (月)	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 17.2 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
10月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 544 mg リン 202 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 341 mg リン 118 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 562 mg リン 164 mg	アレルギー	卵、小麦
10月4日 (水)	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	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 496 mg リン 147 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
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	鶏肉の塩麴焼き 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
10月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 570 mg リン 180 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 279 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 481 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦
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 ピーマン炒め もやしサラダ	エネルギー 286 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 キャベツサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 479 mg リン 204 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
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 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 スナップエンドウのお浸し、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

# 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あります。  
\*糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出してあります。

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	854	735.6	35.2	43.4	78.5	65.5	2023	5.1	1423	294	481	4.2	902	130	0.37	0.53	9.5	144	99	13.0
2日	800	904.4	36.9	42.8	72.7	59.2	2223	5.6	1423	263	433	3.2	921	262	0.31	0.39	7.7	112	60	13.5
3日	883	726.2	34.7	50.6	71.9	60.3	1898	4.8	1421	241	471	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	114	11.6
4日	847	727.5	33.1	52.3	61.3	46.8	1942	4.9	1483	252	522	3.2	897	299	0.33	0.48	6.1	142	97	14.5
5日	793	755.3	33.1	44.6	61.1	49.5	2088	5.3	1267	177	357	2.0	700	175	0.48	0.35	4.7	128	73	11.6
6日	842	757.8	36.8	44.2	76.5	62.7	2185	5.5	1483	169	497	3.6	915	152	0.80	0.50	11.3	113	84	13.8
7日	816	785.3	34.0	42.8	75.2	60.2	2256	5.7	1419	316	565	4.6	924	208	10.35	0.50	8.1	103	85	15.0
8日	789	717.7	32.2	47.4	57.8	44.4	1973	5.0	1465	303	508	3.9	985	242	0.35	0.43	5.5	171	132	13.4
9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
10日	836	778.8	35.1	52.1	54.4	41.9	2053	5.2	1410	226	443	1.9	772	252	0.43	0.44	7.7	161	96	12.5
11日	825	591.2	34.2	42.1	74.5	63.5	2193	5.6	1331	332	532	3.5	1131	116	0.58	0.39	5.2	96	76	11.0
12日	765	764.2	37.0	44.2	56.9	43.5	2059	5.2	1461	317	538	3.9	797	364	0.47	0.65	9.7	171	117	13.4
13日	774	747.5	32.0	44.0	62.6	50.7	2003	5.1	1259	165	525	3.1	790	172	0.40	0.50	7.6	159	192	11.9
14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
15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
16日	794	682.9	35.7	46.1	61.3	48.2	2060	5.2	1446	240	476	3.6	1059	230	0.49	0.52	10.6	119	83	13.1
17日	793	939.8	34.2	44.9	60.7	47.0	2194	5.6	1489	333	482	4.9	1237	169	0.35	0.53	7.8	132	96	13.7
18日	759	938.8	32.0	41.8	65.1	52.0	2238	5.7	1405	216	437	3.3	1284	256	6.98	0.45	9.7	106	79	13.1
19日	752	689.6	35.1	36.4	71.9	60.5	2223	5.6	1177	287	584	3.7	1022	220	0.21	0.34	4.1	116	147	11.4
20日	798	842.2	33.6	45.0	63.7	51.5	2132	5.4	1282	200	439	2.8	678	132	0.49	0.41	7.0	83	59	12.2
21日	789	667.4	35.2	45.3	59.6	47.6	1956	5.0	1407	283	481	3.1	818	222	0.40	0.46	9.4	115	101	12.0
22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
23日	884	627.5	34.4	55.0	65.1	54.5	2079	5.3	1415	197	484	3.4	1019	211	0.56	0.58	9.7	112	144	10.6
24日	833	807.3	34.9	44.2	71.7	58.6	2086	5.3	1464	195	442	2.8	982	176	0.56	0.44	9.0	112	96	13.1
25日	787	883.5	33.2	44.1	61.0	48.2	2186	5.6	1477	200	492	2.5	1074	181	0.43	0.44	6.1	108	128	12.8
26日	752	649.8	32.5	38.8	68.8	56.2	1798	4.6	1466	229	389	3.3	880	149	0.43	0.41	7.5	113	75	12.6
27日	810	680.0	33.8	46.8	64.1	53.4	2097	5.3	1335	188	409	2.7	381	112	0.64	0.49	7.9	116	80	10.7
28日	776	802.4	36.8	40.0	65.7	51.8	2148	5.5	1437	283	468	3.0	784	260	0.40	0.49	8.3	145	96	13.9
29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
30日	799	691.8	36.0	41.7	68.6	56.2	2035	5.2	1395	208	550	2.8	1071	178	0.49	0.48	7.7	115	120	12.4
平均	815	762.2	34.4	45.8	66.0	53.3	2086	5.3	1406	244	481	3.4	944	203	0.99	0.46	7.6	125	100	12.7

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.5	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.4
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あん＆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