

10月2日

お届け

武蔵野

本場麹工房

ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、豚肉のホカホカちゃんぽん。
魚介と豚肉の旨みが溶け込んだスープは絶品。

1日の1/3
野菜使用
(150g)

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

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
477	18.2	23.8	46.3	42.0g	2.9	445	191
kcal	g	g	g		g	mg	mg

10月6日

金お届け

武蔵野

本場麹工房

海老天うどん

プリプリ海老天が2本のった、
栗、銀杏も楽しめる秋のご馳走セット

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

10月18日

水お届け

武蔵野

本場麹工房

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

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	15.1	16.6	34.5	29.0g	1.9	749	213
kcal	g	g	g		g	mg	mg

10月23日

月お届け

武蔵野

本場麹工房

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。

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

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

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

10月12日

水お届け

武蔵野

本場麹工房

鴨南蛮つけうどん

旨味たっぷり食べ応えのある合鴨。
銀杏天が秋を彩ります。

1日の1/3
野菜使用
(148g)

合鴨

鴨南蛮風うどん 詳細

・合鴨肉 ・れんこん天 ・銀杏天
・長葱煮 ・しいたけ煮 ・大根おろし
・ほうれん草のお浸し ・花入参

お届け形態

920円(税別)

税込993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
495	15.7	18.6	67.1	62.9g	3.0	492	169
kcal	g	g	g		g	mg	mg

10月31日

火お届け

武蔵野

本場麹工房

鴨すき煮風うどん

角切りとスライス、2種の鴨肉を使用!
ジューシーな鴨の旨味を存分に味わえる一杯です。

1日の1/3
野菜使用
(148g)

合鴨

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

920円(税別)

税込993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
522	16.9	18.8	70.4	66.1g	2.8	595	185
kcal	g	g	g		g	mg	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

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

(記入例)	S ちゃんぽん		1 個
ご飯付き 	A さけの レモン醤油焼き		1 個
たんぱく調整 ご飯付き 	B 深川風玉子とじ		1 個
ご飯付き 	C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ		1 個

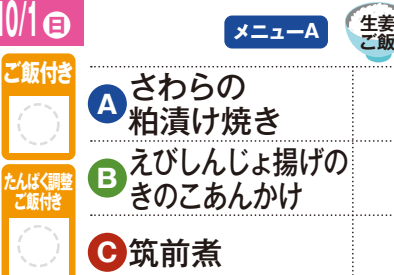
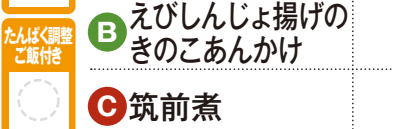
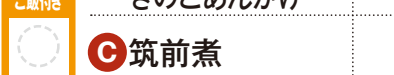
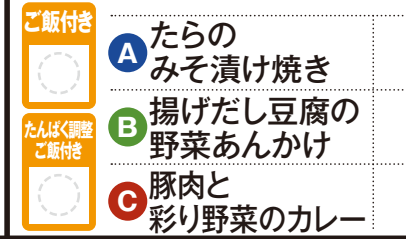
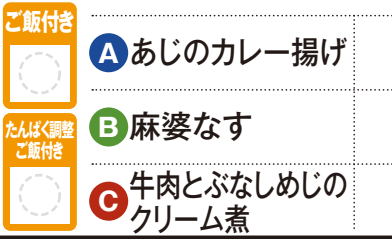
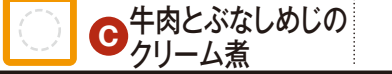
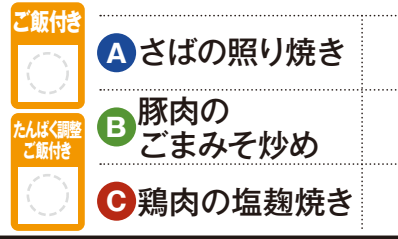
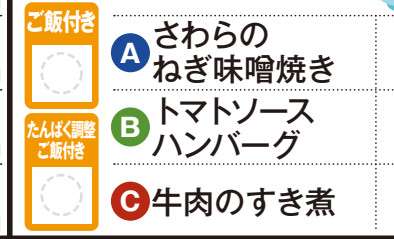
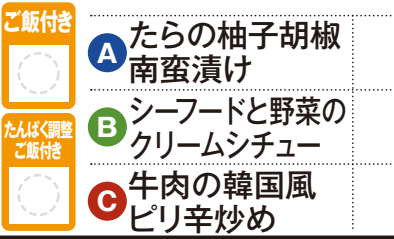
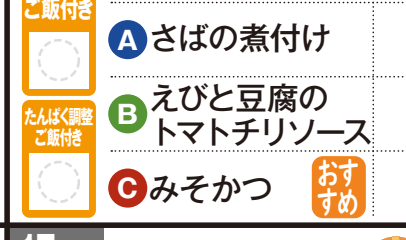
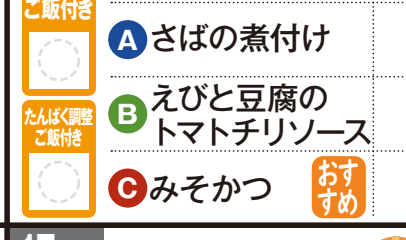
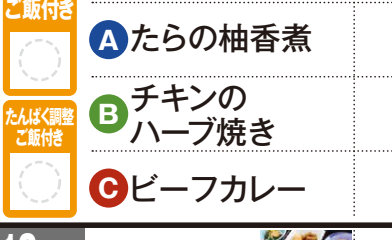
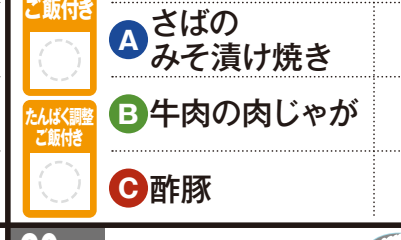
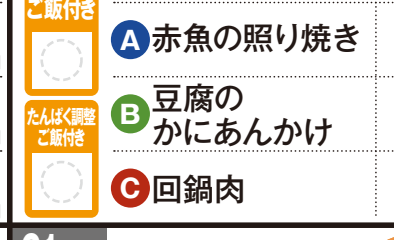
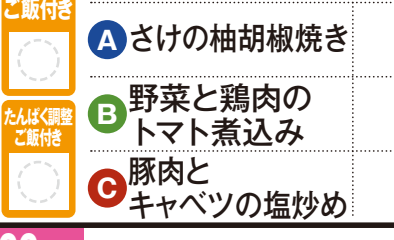
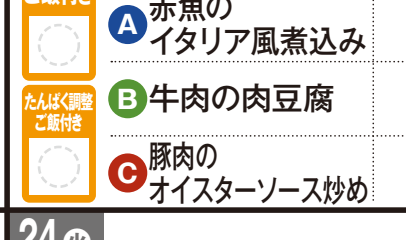
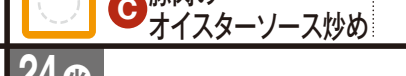
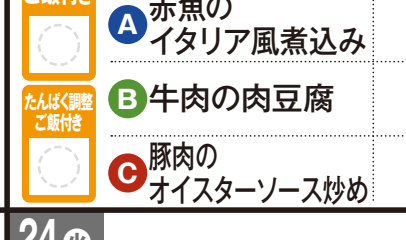
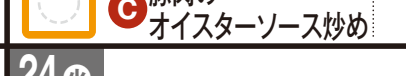
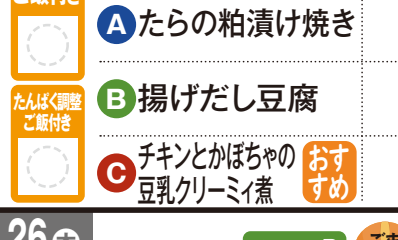
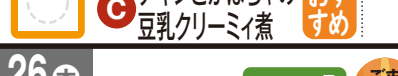
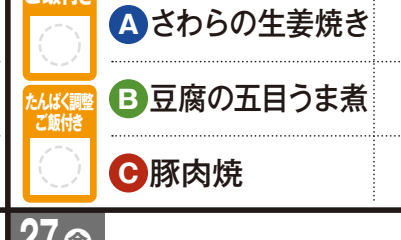
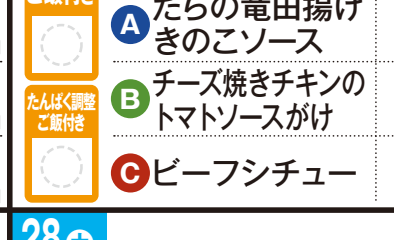
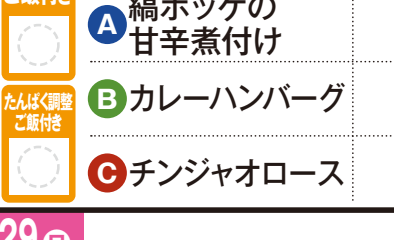
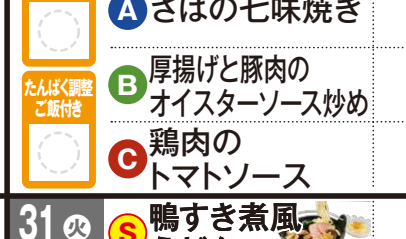
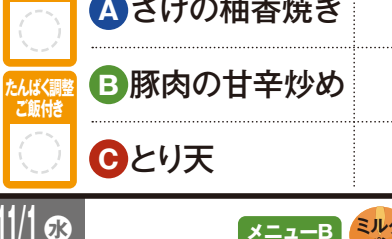
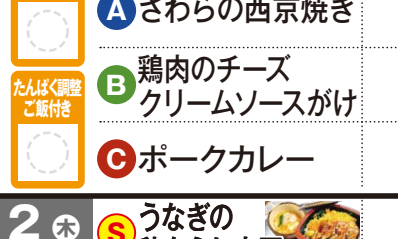
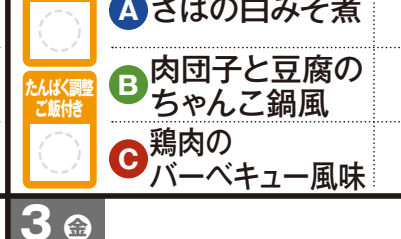
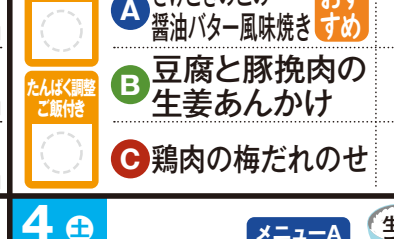
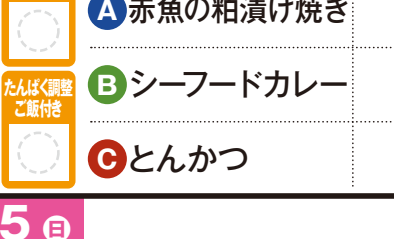
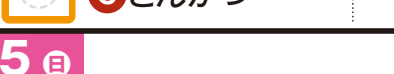
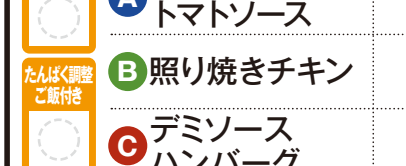
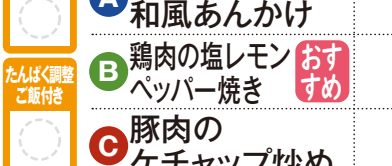
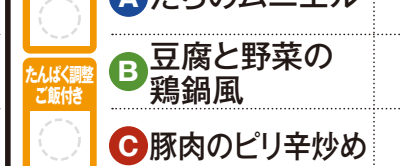
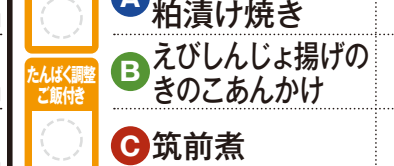
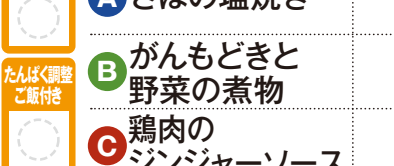
※お届け日は連続してなくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合
がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食では
メニューが異なる場合がございます。

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〉
F 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	〒 -		

弊社使用欄
営業所：
備考：

月		火		水		木		金		土		日	
10月の おすすめ メニュー		メニューC 10月10日水  みそかつ 〈盛付例〉		メニューC 10月19日金  チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 〈盛付例〉		メニューA 10月28日金  さけときのこの 醤油バター風味焼き 〈盛付例〉		11月の先取り! おすすめ メニュー		メニューB 11月1日水  鶏肉の 塩レモンペッパー焼き 〈盛付例〉		10/1日 メニューA 生薬 ごはん  ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ 個  C 筑前煮 個	
2月 S ちゃんぽん		3火 ご飯付き A たらの みそ漬焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ 個  C 豚肉と 彩り野菜のカレー 個		4水 ご飯付き A あじのカレー揚げ 個  たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす 個  C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 個		5木 ご飯付き A さばの照り焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の ごまみそ炒め 個  C 鶏肉の塩麹焼き 個		6金 S 海老天 うどん		7土 メニューA 青菜 ごはん ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B トマトソース ハンバーグ 個  C 牛肉のすき煮 個		8日 ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け 個  たんぱく調整 ご飯付き B シーフードと野菜の クリームシチュー 個  C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め 個	
9月 ご飯付き A かじきフライ 個  たんぱく調整 ご飯付き B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め 個  C 鶏肉の西京焼き 個		10火 メニューA 赤飯 ご飯付き A さばの煮付け 個  たんぱく調整 ご飯付き B えびと豆腐の トマトチリソース 個  C みそかつ おすすめ 個		11水 ご飯付き A たらの柚香煮 個  たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き 個  C ビーフカレー 個		12木 S 鴨南蛮つけ うどん		13金 ご飯付き A さばの みそ漬焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉じゃが 個  C 酢豚 個		14土 ご飯付き A 赤魚の照り焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ 個  C 回鍋肉 個		15日 メニューB ごま パン ご飯付き A さけの柚胡椒焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み 個  C 豚肉と キャベツの塩炒め 個	
16月 ご飯付き A さばの味噌煮 個  たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 個  C 油淋鶏風 個		17火 メニューA ごま パン ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み 個  たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 個  C 豚肉の オイスターソース炒め 個		18水 S 秋桜御膳		19木 ご飯付き A たらの粕漬焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 個  C チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 おすすめ 個		20金 メニューA わかめ ごはん ご飯付き A さわらの生姜焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 個  C 豚肉焼 個		21土 メニューB ミルク パン ご飯付き A たらの竜田揚げ きのこソース 個  たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースかけ 個  C ピーフシチュー 個		22日 ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け 個  たんぱく調整 ご飯付き B カレーハンバーグ 個  C チンジャオロース 個	
23月 S うなぎの 秋ちらし寿司		24火 ご飯付き A さばの七味焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め 個  C 鶏肉の トマトソース 個		25水 ご飯付き A さけの柚香焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め 個  C とり天 個		26木 メニューB ごま パン ご飯付き A さわらの西京焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉のチーズ クリームソースかけ 個		27金 ご飯付き A さばの白みそ煮 個  たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 個  C 鶏肉の バーベキュー風味 個		28土 ご飯付き A さけときのこの 醤油バター風味焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 個  C 鶏肉の梅だれのせ 個		29日 ご飯付き A 赤魚の粕漬焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー 個  C とんかつ 個	
30月 ご飯付き A さわらの照り焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん 個 31火 S 鴨すき煮風 うどん		11/1水 メニューB ミルク パン ご飯付き A たらの竜田揚げ 和風あんかけ 個  たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉の塩レモン ペッパー焼き おすすめ 個  C 豚肉の ケチャップ炒め 個		2木 S うなぎの 秋ちらし寿司		3金 ご飯付き A たらのムニエル 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 個  C 豚肉のピリ辛炒め 個		4土 メニューA 生薬 ごはん ご飯付き A さわらの 粕漬焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ 個  C 筑前煮 個		5日 ご飯付き A さばの塩焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 個  C 鶏肉の ジンジャーソース 個			

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年10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。★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。										
10月1日 (日)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	231 kcal	エネルギー	277 kcal	エネルギー	249 kcal		
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	15.7 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	15.6 g	筑前煮	たんぱく質	16.6 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	11.4 g	小松菜の彩り炒め	脂質	15.9 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質	12.1 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	17.1 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物	18.6 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	18.1 g
			糖質	14.1 g		糖質	14.8 g		糖質	12.4 g
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.7 g
	アレルギー	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	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g

★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	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月10日お届けAの主食は「赤飯」です。★10月15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。											
10月9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 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	アレルギー	卵、小麦	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 235 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦、かに	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	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
10月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの煮付け 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	小麦	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	☆みそかつ いんげん炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g
10月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらすの柚香煮 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	アレルギー	小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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
10月12日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホツケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦	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	アレルギー	卵、小麦	鶏肉ときこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.5 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
10月13日 (金)	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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	卵、小麦	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
10月14日 (土)	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 222 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.9 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 1.8 g	アレルギー	乳、卵、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 254 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.9 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 1.7 g	アレルギー	卵、小麦	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 282 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
10月15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	アレルギー	乳、卵、小麦	★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 283 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月17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。★10月20日お届けAの主食は「わかめご飯」です。
★10月21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。							
10月16日 (月)	主食	さばの味噌煮	エネルギー 240 kcal	鶏肉と玉子の炒り豆腐	エネルギー 260 kcal	油淋鶏風	エネルギー 292 kcal
	主菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質 16.8 g	キャベツの炒め物	たんぱく質 17.3 g	菜の花炒め	たんぱく質 17.2 g
	副菜	いんげんのごま和え	脂質 13.6 g	きゅうりの和え物	脂質 14.0 g	大根なます	脂質 15.6 g
	小鉢		炭水化物 14.6 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 20.1 g
アレルギー			糖質 11.8 g		糖質 12.1 g		糖質 15.8 g
			食物繊維 2.8 g		食物繊維 3.9 g		食物繊維 4.3 g
			食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
10月17日 (火)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 242 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー 232 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 252 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 15.6 g	もやしと青菜の中華炒め	たんぱく質 17.9 g	桃色焼売、小松菜炒め	たんぱく質 18.0 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質 14.3 g	チンゲン菜のえび和え	脂質 8.1 g	オクラのサラダ	脂質 8.3 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物 13.7 g		炭水化物 21.6 g		炭水化物 27.2 g
		きゅうりのサラダ	糖質 10.8 g		糖質 17.4 g		糖質 21.9 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 5.3 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
10月18日 (水)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー 255 kcal	明太ソースの豆腐ハンバーグ	エネルギー 226 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー 293 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質 16.2 g	牛肉の中華炒め	たんぱく質 15.3 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質 16.9 g
	副菜	大根の和風サラダ	脂質 12.8 g	コールスローサラダ	脂質 9.8 g	きゅうりのしそ和え	脂質 15.5 g
	小鉢		炭水化物 20.8 g		炭水化物 19.3 g		炭水化物 20.5 g
			糖質 15.5 g		糖質 14.7 g		糖質 17.0 g
			食物繊維 5.3 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 3.5 g
アレルギー		乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
10月19日 (木)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー 237 kcal	揚げだし豆腐	エネルギー 293 kcal	チキンとかぼちゃの豆乳クリーミー煮	エネルギー 296 kcal
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質 17.0 g	つくね煮	たんぱく質 11.0 g	いんげん炒め	たんぱく質 21.7 g
	副菜	キャベツとハムのサラダ	脂質 10.8 g	小松菜の袖胡椒和え	脂質 18.0 g	ブロッコリーの鮭和え	脂質 14.2 g
	小鉢		炭水化物 17.1 g		炭水化物 21.7 g		炭水化物 20.4 g
			糖質 14.0 g		糖質 16.3 g		糖質 15.4 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 5.4 g		食物繊維 5.0 g
アレルギー		乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
10月20日 (金)	主食	★わかめご飯	エネルギー 236 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 215 kcal	豚肉焼	エネルギー 289 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質 15.5 g	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質 14.4 g	鶏肉のザーサイ炒め	たんぱく質 18.6 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 12.3 g	もやしサラダ	脂質 8.2 g	ほうれん草のツナ和え	脂質 14.3 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 16.9 g		炭水化物 22.6 g		炭水化物 19.8 g
			糖質 12.4 g		糖質 18.0 g		糖質 15.9 g
			食物繊維 4.5 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 3.9 g
アレルギー		乳、小麦	食塩相当量 1.6 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
10月21日 (土)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー 269 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 306 kcal	ビーフシチュー	エネルギー 253 kcal
	主菜	小松菜炒め	たんぱく質 14.7 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 19.6 g	キャベツとベーコンの炒め物	たんぱく質 15.3 g
	副菜	なすの生姜和え	脂質 15.9 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質 17.8 g	カリフラワーのカレーピクルス	脂質 9.4 g
	小鉢		炭水化物 17.7 g	いんげん炒め	炭水化物 16.7 g		炭水化物 26.8 g
			糖質 12.9 g	根菜と鮭のサラダ	糖質 12.5 g		糖質 22.3 g
			食物繊維 4.8 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 4.5 g
アレルギー		乳、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
10月22日 (日)	主食	鰯ホッケの甘辛煮付け	エネルギー 257 kcal	カレーハンバーグ	エネルギー 275 kcal	チンジャオロース	エネルギー 297 kcal
	主菜	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 16.0 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質 17.7 g	つくね煮	たんぱく質 16.4 g
	副菜	きゅうりのツナ和え	脂質 14.4 g	大根の彩り甘酢漬け	脂質 12.3 g	いんげんの辛子和え	脂質 16.2 g
	小鉢		炭水化物 17.4 g		炭水化物 23.2 g		炭水化物 20.1 g
			糖質 13.9 g		糖質 17.7 g		糖質 15.6 g
			食物繊維 3.5 g		食物繊維 5.5 g		食物繊維 4.5 g
アレルギー		卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月26日お届けB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。							
10月23日 (月)	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 240 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	
10月24日 (火)	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 大根のゆみそあん オクラのサラダ	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	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	
10月25日 (水)	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 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 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 小松菜の柚胡椒和え	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
	アレルギー	卵、小麦		小麦		卵、小麦	
10月26日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンえんどうのごまサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 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	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.2 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.9 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	
10月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ いんげんサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.8 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	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
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
10月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけときのこの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラの和え物	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 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 大根サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.5 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦	
10月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.9 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 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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦、えび	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月1日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★11月4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。							
10月30日 (月)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー 246 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー 248 kcal	チキンカツのおろしあんかけ	エネルギー 282 kcal
	主菜	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 15.0 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 18.8 g	小松菜と鶏挽肉の炒め物	たんぱく質 15.9 g
	副菜	脂質 10.5 g	脂質 10.5 g	いんげんのツナ和え	脂質 10.7 g	もやしサラダ	脂質 14.3 g
	小鉢	炭水化物 22.7 g	炭水化物 22.7 g		炭水化物 18.5 g		炭水化物 21.5 g
		糖質 19.0 g	糖質 19.0 g		糖質 15.3 g		糖質 17.3 g
		食物繊維 3.7 g	食物繊維 3.7 g		食物繊維 3.2 g		食物繊維 4.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
10月31日 (火)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー 244 kcal	照り焼きチキン	エネルギー 260 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー 264 kcal
	主菜	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 17.1 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	たんぱく質 18.4 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質 15.9 g
	副菜	脂質 12.6 g	脂質 12.6 g	大根サラダ	脂質 13.4 g	オクラのおかか和え	脂質 13.1 g
	小鉢	炭水化物 16.2 g	炭水化物 16.2 g		炭水化物 13.1 g		炭水化物 22.3 g
		糖質 12.9 g	糖質 12.9 g		糖質 10.1 g		糖質 16.4 g
		食物繊維 3.3 g	食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.0 g		食物繊維 5.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
11月1日 (水)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー 251 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 296 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー 260 kcal
	主菜	たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 15.1 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 15.5 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 19.6 g
	副菜	脂質 12.6 g	脂質 12.6 g	鶏肉の塩レモンベツパー焼き	脂質 18.5 g	キャベツの和え物	脂質 12.2 g
	小鉢	炭水化物 20.2 g	炭水化物 20.2 g	なすの炒め物	炭水化物 16.8 g		炭水化物 18.7 g
		糖質 15.3 g	糖質 15.3 g	いんげんサラダ	糖質 11.5 g		糖質 14.2 g
		食物繊維 4.9 g	食物繊維 4.9 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 4.5 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
11月2日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 241 kcal	豚挽肉のキーマカレー	エネルギー 251 kcal	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー 281 kcal
	主菜	たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 15.3 g	白菜炒め	たんぱく質 15.9 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質 16.6 g
	副菜	脂質 11.5 g	脂質 11.5 g	ほうれん草のえび和え	脂質 11.9 g	大根なます	脂質 12.2 g
	小鉢	炭水化物 19.6 g	炭水化物 19.6 g		炭水化物 19.9 g		炭水化物 25.3 g
		糖質 14.1 g	糖質 14.1 g		糖質 16.1 g		糖質 20.6 g
		食物繊維 5.5 g	食物繊維 5.5 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g
11月3日 (金)	主食	たらのムニエル	エネルギー 270 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー 242 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー 237 kcal
	主菜	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 13.9 g	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質 16.9 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質 18.4 g
	副菜	脂質 14.8 g	脂質 14.8 g	ごぼうサラダ	脂質 10.8 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質 6.5 g
	小鉢	炭水化物 19.4 g	炭水化物 19.4 g		炭水化物 18.1 g		炭水化物 26.3 g
		糖質 15.8 g	糖質 15.8 g		糖質 13.3 g		糖質 22.2 g
		食物繊維 3.6 g	食物繊維 3.6 g		食物繊維 4.8 g		食物繊維 4.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
11月4日 (土)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 231 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	エネルギー 277 kcal	筑前煮	エネルギー 249 kcal
	主菜	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 15.7 g	小松菜の彩り炒め	たんぱく質 15.6 g	白菜とソーセージの炒め物	たんぱく質 16.6 g
	副菜	脂質 11.4 g	脂質 11.4 g	きゅうりのツナ和え	脂質 15.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質 12.1 g
	小鉢	炭水化物 17.1 g	炭水化物 17.1 g		炭水化物 18.6 g		炭水化物 18.1 g
		糖質 14.1 g	糖質 14.1 g		糖質 14.8 g		糖質 12.4 g
		食物繊維 3.0 g	食物繊維 3.0 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 5.7 g
	アレルギー	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	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
11月5日 (日)	主食	さばの塩焼き	エネルギー 263 kcal	がんもどきと野菜の煮物	エネルギー 236 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー 251 kcal
	主菜	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質 16.4 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質 15.4 g	ぜんまい煮	たんぱく質 16.1 g
	副菜	脂質 15.4 g	脂質 15.4 g	キャベツサラダ	脂質 12.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質 10.4 g
	小鉢	炭水化物 18.1 g	炭水化物 18.1 g		炭水化物 15.8 g		炭水化物 22.5 g
		糖質 16.1 g	糖質 16.1 g		糖質 11.0 g		糖質 16.6 g
		食物繊維 2.0 g	食物繊維 2.0 g		食物繊維 4.8 g		食物繊維 5.9 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.8 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)
10月1日	757	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
2日	742	839.3	49.6	36.9	52.3	39.8	1958	5.0	1654	194	689	3.3	382	259	0.68	0.67	11.1	194	177	12.5
3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
4日	817	826.3	49.6	41.7	60.1	45.5	2172	5.5	1739	219	675	3.6	965	173	0.67	0.59	11.3	83	141	14.6
5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
6日	773	831.5	47.8	35.6	64.8	50.8	1963	5.0	1684	294	614	4.3	1434	278	0.85	0.57	9.7	128	174	14.0
7日	720	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
8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
9日	754	876.1	47.8	34.6	62.8	49.6	1998	5.1	1581	183	682	3.6	834	152	0.85	0.69	13.4	170	221	13.2
10日	708	785.4	46.6	31.9	62.5	51.6	2093	5.3	1403	198	646	3.1	845	247	0.56	0.52	11.6	109	130	10.9
11日	735	886.6	53.8	29.8	60.6	47.1	2183	5.5	1856	353	673	5.3	1386	254	0.59	0.72	11.5	121	172	13.5
12日	775	864.5	50.5	42.1	49.9	36.5	1928	4.9	1730	237	656	3.1	1262	257	0.57	0.58	9.1	112	129	13.4
13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
14日	758	888.8	47.8	34.7	62.0	49.1	2156	5.5	1633	220	524	2.4	877	202	1.05	0.50	8.4	121	129	12.9
15日	790	811.7	48.9	40.9	56.4	43.4	2137	5.4	1554	179	600	2.5	664	229	0.81	0.55	11.7	166	115	13.0
16日	792	856.0	51.3	43.2	50.7	39.7	2280	5.8	1651	344	685	5.0	712	336	0.57	0.78	14.3	156	171	11.0
17日	726	797.9	51.5	30.7	62.5	50.1	2147	5.5	1644	290	656	4.5	742	132	0.78	0.57	9.1	158	177	12.4
18日	774	838.3	48.4	38.1	60.6	47.2	2302	5.8	1765	341	701	5.0	1006	217	10.34	0.64	12.7	118	151	13.4
19日	826	886.1	49.7	43.0	59.2	45.7	2087	5.3	1662	297	603	4.2	1177	184	0.38	0.53	9.0	109	151	13.5
20日	740	818.1	48.5	34.8	59.3	46.3	2117	5.4	1746	247	575	3.8	723	271	0.82	0.74	11.6	259	129	13.0
21日	828	804.4	49.6	43.1	61.2	47.7	1875	4.8	1670	264	653	3.7	896	174	0.50	0.68	9.4	143	152	13.5
22日	829	901.2	50.1	42.9	60.7	47.2	2349	6.0	1639	383	679	4.8	1507	405	0.79	0.58	9.0	169	128	13.5
23日	749	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
24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
25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
26日	739	749.5	48.1	34.3	61.1	47.3	2092	5.3	1844	359	664	4.9	1333	373	0.89	0.79	14.2	112	145	13.8
27日	719	1007.5	49.8	33.6	55.6	43.3	2263	5.7	1691	236	637	4.1	963	272	7.39	0.69	14.8	132	158	12.3
28日	736	1055.5	50.4	34.8	54.4	41.8	2241	5.7	1555	305	630	4.7	1290	230	0.61	0.63	11.2	94	182	12.6
29日	755	756.6	47.5	34.1	65.0	54.1	2248	5.7	1404	301	681	3.8	1102	195	0.23	0.41	6.8	116	172	10.9
30日	776	969.8	49.7	35.5	62.7	51.6	2274	5.8	1650	338	591	4.4	872	201	0.37	0.60	10.1	121	120	11.1
31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
平均	762	844.4	49.6	36.4	59.4	46.5	2137	5.4	1675	278	646	4.1	1003	243	1.21	0.64	11.4	141	155	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
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
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(メーブル風シ 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(メーブル風シ 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