

10月2日(日)お届け

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

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。

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

10月6日(金)お届け

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

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。

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

10月18日(水)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

たんぱく質調整食
ご飯付き **1,200円(税別)**
税込1,296円

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
【やすらぎ膳の場合】
S+A+C
S+B+C
S+A+B
がおすすめ。
S+A+Bの組み合わせはたんぱく質オーバー。

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

10月23日(月)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。

副菜
・豆腐の海老玉子あんかけ

お届け形態

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。

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

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

10月12日(水)お届け

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。

★麺は温冷どちらでもお楽しみいただけます。
※麺を冷たいままお召し上がりになる場合は、スプーン一杯の水をかけて、麺をほくほくしてください。

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・花人参

1日の1/3野菜使用 (148g)

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。

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 kcal	15.7 g	18.6 g	67.1 g	62.9g	3.0 g	492 mg	169 mg

10月31日(水)お届け

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。

デザート
・かぼちゃパナコア

お届け形態

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。

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 kcal	16.9 g	18.8 g	70.4 g	66.1g	2.8 g	595 mg	185 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.10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 ちゃんぽん	1 個
A さけの レモン醤油焼き	1 個
B 深川風玉子とじ	1 個
C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ	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

お届先記入欄 ※下記にお届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)

お届先記入欄 ※下記にお届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)

弊社使用欄
営業所:
備考:

月	火	水	木	金	土	日																														
<p>10月の おすすめ メニュー</p> <p>10月10日火 みそかつ (盛付例)</p> <p>10月19日水 チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 (盛付例)</p> <p>10月28日木 さけときのこの 醤油バター風味焼き (盛付例)</p> <p>11月の先取り! おすすめ メニュー</p> <p>11月1日水 鶏肉の 塩レモンペッパー焼き (盛付例)</p>	<p>10/1日 メニューA 生姜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1 個</p>	<p>2月 S ちゃんぽん 1 個</p> <p>ご飯付き A さけの レモン醤油焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 深川風玉子とじ 1 個</p> <p>ご飯付き C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ 1 個</p>	<p>3火</p> <p>ご飯付き A たら のみそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉と 彩り野菜のカレー 1 個</p>	<p>4水</p> <p>ご飯付き A あじのカレー揚げ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす 1 個</p> <p>ご飯付き C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 1 個</p>	<p>5木</p> <p>ご飯付き A さばの照り焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の ごまみそ炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き 1 個</p>	<p>6金 S 海老天 うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1 個</p>	<p>7土 メニューA 青菜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B トマトソース ハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C 牛肉のすき煮 1 個</p>	<p>8日</p> <p>ご飯付き A たら の柚子胡椒 南蛮漬け 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め 1 個</p>	<p>9月</p> <p>ご飯付き A かじきフライ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の西京焼き 1 個</p>	<p>10火 メニューA 赤飯</p> <p>ご飯付き A さばの煮付け 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C みそかつ おすすめ 1 個</p>	<p>11水</p> <p>ご飯付き A たら の柚香煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き 1 個</p> <p>ご飯付き C ビーフカレー 1 個</p>	<p>12木 S 鴨南蛮つけ うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め 1 個</p>	<p>13金</p> <p>ご飯付き A さばの みそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉じゃが 1 個</p> <p>ご飯付き C 酢豚 1 個</p>	<p>14土</p> <p>ご飯付き A 赤魚の照り焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 回鍋肉 1 個</p>	<p>15日 メニューB ごま パン</p> <p>ご飯付き A さけの柚胡椒焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉と キャベツの塩炒め 1 個</p>	<p>16月</p> <p>ご飯付き A さばの味噌煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C 油淋鶏風 1 個</p>	<p>17火 メニューA ごま パン</p> <p>ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の オイスターソース炒め 1 個</p>	<p>18水 S 秋桜御膳 1 個</p> <p>ご飯付き A さわらの菜種焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1 個</p>	<p>19木</p> <p>ご飯付き A たら の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 おすすめ 1 個</p>	<p>20金 メニューA わかめ ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの生姜焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉焼 1 個</p>	<p>21土 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ きのこソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ビーフシチュー 1 個</p>	<p>22日</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B カレーハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C チンジャオロース 1 個</p>	<p>23月 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 1 個</p> <p>ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 1 個</p>	<p>24火</p> <p>ご飯付き A さばの七味焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の トマトソース 1 個</p>	<p>25水</p> <p>ご飯付き A さけの柚香焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C とり天 1 個</p>	<p>26木 メニューB ごま パン</p> <p>ご飯付き A さわらの西京焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉のチーズ クリームソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ポークカレー 1 個</p>	<p>27金</p> <p>ご飯付き A さばの白みそ煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味 1 個</p>	<p>28土</p> <p>ご飯付き A さけときのこの 醤油バター風味焼き おすすめ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1 個</p>	<p>29日</p> <p>ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C とんかつ 1 個</p>	<p>30月</p> <p>ご飯付き A さわらの照り焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ 1 個</p>	<p>31火 S 鴨すき煮風 うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A さけのバジル トマトソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン 1 個</p> <p>ご飯付き C デミソース ハンバーグ 1 個</p>	<p>11/1水 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ 和風あんかけ 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め 1 個</p>	<p>2木 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1 個</p>	<p>3金</p> <p>ご飯付き A たら のムニエル 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1 個</p>	<p>4土 メニューA 生姜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1 個</p>	<p>5日</p> <p>ご飯付き A さばの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース 1 個</p>
<p>9月</p> <p>ご飯付き A かじきフライ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の西京焼き 1 個</p>	<p>10火 メニューA 赤飯</p> <p>ご飯付き A さばの煮付け 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C みそかつ おすすめ 1 個</p>	<p>11水</p> <p>ご飯付き A たら の柚香煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き 1 個</p> <p>ご飯付き C ビーフカレー 1 個</p>	<p>12木 S 鴨南蛮つけ うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め 1 個</p>	<p>13金</p> <p>ご飯付き A さばの みそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉じゃが 1 個</p> <p>ご飯付き C 酢豚 1 個</p>	<p>14土</p> <p>ご飯付き A 赤魚の照り焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 回鍋肉 1 個</p>	<p>15日 メニューB ごま パン</p> <p>ご飯付き A さけの柚胡椒焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉と キャベツの塩炒め 1 個</p>	<p>16月</p> <p>ご飯付き A さばの味噌煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C 油淋鶏風 1 個</p>	<p>17火 メニューA ごま パン</p> <p>ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の オイスターソース炒め 1 個</p>	<p>18水 S 秋桜御膳 1 個</p> <p>ご飯付き A さわらの菜種焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1 個</p>	<p>19木</p> <p>ご飯付き A たら の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 おすすめ 1 個</p>	<p>20金 メニューA わかめ ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの生姜焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉焼 1 個</p>	<p>21土 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ きのこソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ビーフシチュー 1 個</p>	<p>22日</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B カレーハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C チンジャオロース 1 個</p>	<p>23月 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 1 個</p> <p>ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 1 個</p>	<p>24火</p> <p>ご飯付き A さばの七味焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の トマトソース 1 個</p>	<p>25水</p> <p>ご飯付き A さけの柚香焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C とり天 1 個</p>	<p>26木 メニューB ごま パン</p> <p>ご飯付き A さわらの西京焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉のチーズ クリームソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ポークカレー 1 個</p>	<p>27金</p> <p>ご飯付き A さばの白みそ煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味 1 個</p>	<p>28土</p> <p>ご飯付き A さけときのこの 醤油バター風味焼き おすすめ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1 個</p>	<p>29日</p> <p>ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C とんかつ 1 個</p>	<p>30月</p> <p>ご飯付き A さわらの照り焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ 1 個</p>	<p>31火 S 鴨すき煮風 うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A さけのバジル トマトソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン 1 個</p> <p>ご飯付き C デミソース ハンバーグ 1 個</p>	<p>11/1水 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ 和風あんかけ 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め 1 個</p>	<p>2木 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1 個</p>	<p>3金</p> <p>ご飯付き A たら のムニエル 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1 個</p>	<p>4土 メニューA 生姜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1 個</p>	<p>5日</p> <p>ご飯付き A さばの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース 1 個</p>									
<p>16月</p> <p>ご飯付き A さばの味噌煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C 油淋鶏風 1 個</p>	<p>17火 メニューA ごま パン</p> <p>ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の オイスターソース炒め 1 個</p>	<p>18水 S 秋桜御膳 1 個</p> <p>ご飯付き A さわらの菜種焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1 個</p>	<p>19木</p> <p>ご飯付き A たら の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンとかぼちゃの 豆乳クリーミー煮 おすすめ 1 個</p>	<p>20金 メニューA わかめ ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの生姜焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉焼 1 個</p>	<p>21土 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ きのこソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ビーフシチュー 1 個</p>	<p>22日</p> <p>ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B カレーハンバーグ 1 個</p> <p>ご飯付き C チンジャオロース 1 個</p>	<p>23月 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 1 個</p> <p>ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 1 個</p>	<p>24火</p> <p>ご飯付き A さばの七味焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の トマトソース 1 個</p>	<p>25水</p> <p>ご飯付き A さけの柚香焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C とり天 1 個</p>	<p>26木 メニューB ごま パン</p> <p>ご飯付き A さわらの西京焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉のチーズ クリームソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ポークカレー 1 個</p>	<p>27金</p> <p>ご飯付き A さばの白みそ煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味 1 個</p>	<p>28土</p> <p>ご飯付き A さけときのこの 醤油バター風味焼き おすすめ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1 個</p>	<p>29日</p> <p>ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C とんかつ 1 個</p>	<p>30月</p> <p>ご飯付き A さわらの照り焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ 1 個</p>	<p>31火 S 鴨すき煮風 うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A さけのバジル トマトソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン 1 個</p> <p>ご飯付き C デミソース ハンバーグ 1 個</p>	<p>11/1水 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ 和風あんかけ 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め 1 個</p>	<p>2木 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1 個</p>	<p>3金</p> <p>ご飯付き A たら のムニエル 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1 個</p>	<p>4土 メニューA 生姜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1 個</p>	<p>5日</p> <p>ご飯付き A さばの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース 1 個</p>																
<p>23月 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 1 個</p> <p>ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 1 個</p>	<p>24火</p> <p>ご飯付き A さばの七味焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の トマトソース 1 個</p>	<p>25水</p> <p>ご飯付き A さけの柚香焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め 1 個</p> <p>ご飯付き C とり天 1 個</p>	<p>26木 メニューB ごま パン</p> <p>ご飯付き A さわらの西京焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉のチーズ クリームソースがけ 1 個</p> <p>ご飯付き C ポークカレー 1 個</p>	<p>27金</p> <p>ご飯付き A さばの白みそ煮 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味 1 個</p>	<p>28土</p> <p>ご飯付き A さけときのこの 醤油バター風味焼き おすすめ 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1 個</p>	<p>29日</p> <p>ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C とんかつ 1 個</p>	<p>30月</p> <p>ご飯付き A さわらの照り焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ 1 個</p>	<p>31火 S 鴨すき煮風 うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A さけのバジル トマトソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン 1 個</p> <p>ご飯付き C デミソース ハンバーグ 1 個</p>	<p>11/1水 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ 和風あんかけ 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め 1 個</p>	<p>2木 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1 個</p>	<p>3金</p> <p>ご飯付き A たら のムニエル 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1 個</p>	<p>4土 メニューA 生姜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1 個</p>	<p>5日</p> <p>ご飯付き A さばの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース 1 個</p>																							
<p>30月</p> <p>ご飯付き A さわらの照り焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ 1 個</p>	<p>31火 S 鴨すき煮風 うどん 1 個</p> <p>ご飯付き A さけのバジル トマトソース 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン 1 個</p> <p>ご飯付き C デミソース ハンバーグ 1 個</p>	<p>11/1水 メニューB ミルク パン</p> <p>ご飯付き A たら の竜田揚げ 和風あんかけ 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め 1 個</p>	<p>2木 S うなぎの 秋ちらし寿司 1 個</p> <p>ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 1 個</p> <p>ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1 個</p>	<p>3金</p> <p>ご飯付き A たら のムニエル 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 1 個</p> <p>ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1 個</p>	<p>4土 メニューA 生姜 ご飯</p> <p>ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き 1 個</p> <p>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 1 個</p> <p>ご飯付き C 筑前煮 1 個</p>	<p>5日</p> <p>ご飯付き A さばの塩焼き 1 個</p> <p>たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1 個</p> <p>ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース 1 個</p>																														

10月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年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) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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			

★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
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
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
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
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
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
10月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 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

☆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 かじきフライ 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	249 kcal 14.7 g 10.8 g 24.4 g 20.2 g 4.2 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	235 kcal 15.3 g 12.2 g 14.9 g 11.7 g 3.2 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	270 kcal 17.8 g 11.6 g 23.5 g 17.7 g 5.8 g 1.5 g
アレルギー	卵、小麦			卵、小麦、かに			小麦		
10月10日 (火)	主食 ★赤飯 主菜 さばの煮付け 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	225 kcal 17.5 g 11.8 g 15.8 g 11.2 g 4.6 g 1.6 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	235 kcal 14.8 g 10.2 g 20.5 g 18.3 g 2.2 g 2.0 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 14.3 g 9.9 g 26.2 g 22.1 g 4.1 g 1.7 g
アレルギー	小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
10月11日 (水)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 いんげんのごま和え 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	249 kcal 16.6 g 10.6 g 19.9 g 16.1 g 3.8 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	246 kcal 21.5 g 9.4 g 18.7 g 13.3 g 5.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	240 kcal 15.7 g 9.8 g 22.0 g 17.7 g 4.3 g 2.0 g
アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月12日 (木)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 キャベツと豚肉の炒め物 副菜 いんげんのサラダ 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	260 kcal 15.3 g 15.5 g 14.6 g 10.2 g 4.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	240 kcal 16.8 g 10.8 g 19.8 g 15.5 g 4.3 g 1.9 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	275 kcal 18.4 g 15.8 g 15.5 g 10.8 g 4.7 g 1.5 g
アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
10月13日 (金)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 菜の花とかまぼこの和え物 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	243 kcal 17.2 g 14.7 g 16.4 g 11.0 g 5.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	246 kcal 16.5 g 8.7 g 24.5 g 20.5 g 4.0 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	253 kcal 17.4 g 10.5 g 22.4 g 18.2 g 4.2 g 1.9 g
アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			卵、小麦		
10月14日 (土)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 キャベツとベーコンの炒め物 副菜 オクラの和え物 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	222 kcal 14.8 g 8.9 g 21.1 g 15.7 g 5.4 g 1.8 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	254 kcal 16.0 g 12.9 g 17.4 g 13.9 g 3.5 g 1.7 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	282 kcal 17.0 g 12.9 g 23.5 g 19.5 g 4.0 g 2.0 g
アレルギー	乳、卵、小麦			小麦、かに			卵、小麦		
10月15日 (日)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 スナックえんどうのごまサラダ 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	255 kcal 16.8 g 13.2 g 17.5 g 12.5 g 5.0 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	283 kcal 15.0 g 16.8 g 18.3 g 13.9 g 4.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 17.1 g 10.9 g 20.6 g 17.0 g 3.6 g 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。★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 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	油淋鶏風 菜の花炒め 大根なます 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g		
10月17日 (火)	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 242 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 13.7 g 糖質 10.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め チンゲン菜のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め オクラのサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 252 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 21.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g		
10月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.3 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	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 乳、卵、小麦、えび	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		
10月19日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え 乳、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	チキンとかぼちゃの豆乳クリーム煮 いんげん炒め ブロッコリーの鮭和え 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.2 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 1.6 g		
10月20日 (金)	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 キャベツ炒め 切干大根の柚和え 乳、小麦	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 ブロッコリーの塩だれ もやしサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 215 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g		
10月21日 (土)	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 小松菜炒め なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 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		
10月22日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞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 大根の彩り甘酢漬け 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		



★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	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	240 kcal	8宝菜	エネルギー	269 kcal	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	エネルギー	240 kcal	
	副菜	メンチカツ	たんぱく質	14.4 g		なたの炒め物	たんぱく質		18.8 g	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質
	小鉢	大根なます	脂質	13.1 g	ブロッコリーのツナ和え	脂質	12.3 g	わかめの和え物	脂質	8.5 g	
	アレルギー	乳、小麦	炭水化物	15.7 g		炭水化物	21.4 g		炭水化物	24.7 g	
			糖質	12.4 g		糖質	15.4 g		糖質	19.7 g	
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	6.0 g		食物繊維	5.0 g	
			食塩相当量	1.5 g	小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	
10月24日 (火)	主食	さばの七味焼き	エネルギー	240 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー	240 kcal	鶏肉のトマトソース	エネルギー	252 kcal	
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	14.9 g		大根のゆみそあん	たんぱく質		16.8 g	いんげん炒め	たんぱく質
	小鉢	小松菜のお浸し	脂質	14.8 g	オクラのサラダ	脂質	9.5 g	きゅうりのサラダ	脂質	13.4 g	
	アレルギー	乳、小麦	炭水化物	15.1 g		炭水化物	20.3 g		炭水化物	15.2 g	
			糖質	10.8 g		糖質	16.3 g		糖質	11.5 g	
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.7 g	
			食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	
10月25日 (水)	主食	さけの柚香焼き	エネルギー	226 kcal	豚肉の甘辛炒め	エネルギー	255 kcal	とり天	エネルギー	270 kcal	
	副菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質	16.4 g		がんとどきと野菜の煮物	たんぱく質		19.3 g	白菜の彩り炒め	たんぱく質
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	11.0 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	6.3 g	小松菜の袖胡椒和え	脂質	13.4 g	
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	16.1 g		炭水化物	29.9 g		炭水化物	18.9 g	
			糖質	12.8 g		糖質	25.9 g		糖質	14.9 g	
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.0 g	
			食塩相当量	1.8 g	小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	
10月26日 (木)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー	236 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)		エネルギー	252 kcal	ポークカレー	エネルギー	251 kcal
	副菜	ほうれん草炒め	たんぱく質	15.5 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	16.2 g	いんげんと玉子のトマト炒め		たんぱく質	16.4 g
	小鉢	スナッペンえんどうのごまサラダ	脂質	12.0 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	脂質	13.1 g	菜の花の和え物	脂質	9.2 g	
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	19.2 g	キャベツとベーコンの炒め物	炭水化物	16.7 g		炭水化物	25.2 g	
			糖質	13.9 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	糖質	13.1 g		糖質	20.3 g	
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.9 g	
			食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	
10月27日 (金)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー	227 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー	259 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	233 kcal	
	副菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質	15.9 g		ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質		13.8 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質
	小鉢	きゅうりの和え物	脂質	11.1 g	いんげんサラダ	脂質	13.9 g	白菜サラダ	脂質	8.6 g	
	アレルギー	小麦、えび	炭水化物	19.1 g		炭水化物	18.8 g		炭水化物	17.7 g	
			糖質	15.5 g		糖質	14.4 g		糖質	13.4 g	
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.3 g	
			食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	
10月28日 (土)	主食	さけときのこの醤油バター風味焼き	エネルギー	252 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー	254 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー	230 kcal	
	副菜	がんとどきと野菜の煮物	たんぱく質	16.2 g		ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質		18.8 g	メンチカツ	たんぱく質
	小鉢	オクラの和え物	脂質	14.0 g	大根サラダ	脂質	12.4 g	小松菜ともやしの和え物	脂質	8.4 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	17.4 g		炭水化物	15.5 g		炭水化物	21.5 g	
			糖質	12.2 g		糖質	12.3 g		糖質	17.3 g	
			食物繊維	5.2 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	4.2 g	
			食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	
10月29日 (日)	主食	赤魚の粕漬焼き	エネルギー	265 kcal	シーフードカレー	エネルギー	252 kcal	とんかつ	エネルギー	238 kcal	
	副菜	つくね煮	たんぱく質	17.2 g		鶏肉のマヨネーズ焼き	たんぱく質		15.9 g	チンゲン菜とえびの炒め物	たんぱく質
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	脂質	13.6 g	小松菜と玉子の和え物	脂質	11.6 g	切干大根の梅おかかかか和え	脂質	8.9 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	18.9 g		炭水化物	20.5 g		炭水化物	25.6 g	
			糖質	14.5 g		糖質	17.4 g		糖質	22.2 g	
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.4 g	
			食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	

☆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 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	チキンカツのおろしあんかけ 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.3 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 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
10月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 大根サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 13.1 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.3 g 糖質 16.4 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
11月1日 (水)	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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.3 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
11月2日 (木)	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
11月3日 (金)	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
11月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き 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
11月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	がんとどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	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＆マーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップ＆マーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あん＆マーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップ＆マーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2023年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。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「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。										
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 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	237 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		リン		卵、小麦、えび		リン		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 		
「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 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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 420 mg リン 145 mg	アレルギー	卵、小麦
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

☆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。
 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「赤飯」「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。							
10月9日 (月)	主食 かじきフライ 主菜 ブロッコリーの塩炒め 副菜 ナムル 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	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 363 mg リン 145 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 249 mg	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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 249 mg	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	
10月10日 (火)	主食 ★赤飯 主菜 さばの煮付け 副菜 コーンコロッケ 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルゲン 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	エネルギー 246 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 334 mg リン 109 mg	エネルギー 273 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 216 mg	エネルギー 246 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 334 mg リン 109 mg	エネルギー 273 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 216 mg	
10月11日 (水)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 199 mg	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	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 405 mg リン 129 mg	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	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 405 mg リン 129 mg	
10月12日 (木)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 かぼちゃコロッケ 副菜 いんげんのサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	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	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	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	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	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	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
10月13日 (金)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 ポテトサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	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	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	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	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	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	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
10月14日 (土)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 キャベツとベーコンの炒め物 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 223 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	エネルギー 211 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 mg	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	エネルギー 211 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 mg	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	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
10月15日 (日)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとコーンのサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	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	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 477 mg リン 158 mg	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	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 477 mg リン 158 mg	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	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

☆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。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」「わかめご飯」「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。							
10月16日 (月)	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 243 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 148 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 518 mg リン 177 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 300 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 207 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
10月17日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 215 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 311 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 127 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	小麦	リン
10月18日 (水)	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 256 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 562 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	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月19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 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 小松菜の柚胡椒和え	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	チキンとかぼちゃの豆乳クリーム煮 チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 557 mg リン 144 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月20日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ビーフン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 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	豚肉焼 もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 146 mg
	アレルギー	小麦	リン	卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン
10月21日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 505 mg リン 204 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 ナポリタン いんげんのツナ和え	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 453 mg リン 156 mg	ビーフンチュー 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 445 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月22日 (日)	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 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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン

☆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。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」は選ばれません。

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。										
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 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	221 kcal 11.5 g 13.7 g 14.6 g 1.4 g 433 mg 148 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	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		卵、小麦、えび			
10月24日 (火)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	209 kcal 11.8 g 10.5 g 20.4 g 1.6 g 571 mg 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、大根のゆみそあん 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	285 kcal 12.6 g 16.9 g 18.6 g 2.0 g 424 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	300 kcal 11.3 g 18.7 g 22.3 g 1.7 g 451 mg 145 mg
アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、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 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	331 kcal 11.1 g 18.5 g 28.9 g 2.0 g 519 mg 153 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	289 kcal 12.0 g 16.7 g 20.7 g 1.7 g 433 mg 150 mg
アレルギー	卵、小麦		小麦		卵、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 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	214 kcal 12.2 g 10.4 g 19.5 g 1.6 g 480 mg 153 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かけ 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	321 kcal 12.4 g 20.8 g 21.4 g 1.5 g 417 mg 162 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	337 kcal 9.5 g 22.6 g 24.3 g 2.0 g 499 mg 166 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、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 21.1 g 2.0 g 472 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	287 kcal 10.0 g 17.3 g 21.6 g 1.8 g 487 mg 131 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 春雨の炒め物 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	233 kcal 10.3 g 11.7 g 23.8 g 1.7 g 462 mg 157 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	247 kcal 12.8 g 13.9 g 17.0 g 1.9 g 423 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	277 kcal 11.3 g 14.9 g 23.1 g 1.9 g 367 mg 140 mg
アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦			
10月29日 (日)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 13.0 g 15.9 g 17.7 g 1.9 g 405 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 11.2 g 10.0 g 27.9 g 1.9 g 334 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	242 kcal 10.8 g 10.5 g 26.3 g 1.9 g 439 mg 226 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			

☆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。
 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」「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。									
10月30日 (月)	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	チキンカツのおろしあんかけ 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 422 mg リン 158 mg	アレルギー	卵、小麦、かに 乳、卵、小麦 乳、卵、小麦
10月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 362 mg リン 131 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 125 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 519 mg リン 201 mg	アレルギー	乳、小麦 乳、卵、小麦 乳、卵、小麦
11月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 191 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ ☆	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 560 mg リン 140 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 353 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 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
11月2日 (木)	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 577 mg リン 180 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッセ オクラのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 149 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 乳、小麦 卵、小麦
11月3日 (金)	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 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
11月4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 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
11月5日 (日)	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	がんとどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 503 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦 乳、卵、小麦 卵、小麦

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	820	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
2日	799	792.3	32.3	49.0	57.7	45.1	1916	4.9	1415	192	516	2.7	802	241	0.43	0.50	7.7	175	117	12.6
3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
4日	862	807.4	34.9	54.0	60.1	46.3	2218	5.6	1446	200	485	2.7	960	153	0.52	0.40	7.3	106	76	13.8
5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
6日	809	769.7	34.6	42.7	71.1	57.9	1975	5.0	1423	257	469	3.7	1034	204	0.59	0.39	6.3	117	120	13.2
7日	838	764.7	36.1	43.8	75.0	61.8	2053	5.2	1417	320	518	4.3	780	160	0.38	0.53	9.5	152	101	13.2
8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
9日	773	746.7	31.8	44.0	62.5	50.6	2001	5.1	1257	165	525	3.1	790	172	0.40	0.50	7.6	159	192	11.9
10日	766	756.4	33.2	39.1	76.1	63.9	2113	5.4	1179	207	492	2.7	852	206	0.27	0.33	7.4	86	60	12.2
11日	818	703.3	34.1	45.1	66.4	54.3	2263	5.7	1306	222	468	3.7	1275	244	0.40	0.45	6.4	97	102	12.1
12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
13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
14日	772	734.6	32.2	42.8	61.8	50.1	2102	5.3	1285	181	340	1.9	711	183	0.49	0.36	4.8	136	74	11.7
15日	817	793.9	34.5	52.2	50.3	37.2	2013	5.1	1352	180	436	1.8	752	287	0.45	0.40	7.3	167	92	13.1
16日	766	825.8	37.1	47.5	50.9	38.5	2346	6.0	1438	316	532	4.6	946	315	0.34	0.64	9.4	158	115	12.4
17日	875	743.0	34.8	51.3	68.7	56.8	1918	4.9	1454	243	474	4.0	950	128	0.49	0.39	5.8	140	118	11.9
18日	810	785.3	34.0	42.8	75.2	60.2	2256	5.7	1418	316	565	4.6	924	208	10.35	0.50	8.1	103	85	15.0
19日	851	611.7	33.1	44.2	78.4	66.0	2024	5.1	1494	347	530	4.1	1241	142	0.34	0.40	5.6	106	81	12.4
20日	832	701.1	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
21日	928	766.9	35.9	58.0	66.0	52.7	1939	4.9	1403	237	500	3.9	1055	182	0.35	0.50	6.3	101	105	13.3
22日	855	809.8	34.0	47.0	72.0	60.7	2329	5.9	1489	249	473	3.3	1116	205	0.50	0.41	5.9	191	63	11.3
23日	778	716.8	31.8	46.8	57.8	44.4	1940	4.9	1464	291	485	3.9	979	242	0.35	0.42	5.5	171	130	13.4
24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
25日	854	853.3	35.7	45.5	71.6	59.6	2099	5.3	1478	181	452	2.6	882	178	0.60	0.47	8.9	148	100	12.0
26日	872	616.1	34.1	53.8	65.2	54.6	2003	5.1	1396	178	481	3.4	1189	183	0.56	0.57	9.7	109	144	10.6
27日	751	938.5	32.0	41.1	64.9	51.8	2224	5.6	1404	216	435	3.2	1311	255	6.97	0.44	9.8	106	79	13.1
28日	757	848.0	34.4	40.5	63.9	52.1	2124	5.4	1252	199	422	3.1	717	139	0.54	0.48	9.0	74	77	11.8
29日	751	689.6	35.0	36.4	71.9	60.5	2222	5.6	1178	287	584	3.7	1022	220	0.21	0.34	4.1	116	147	11.4
30日	749	957.7	36.0	38.0	65.0	51.8	2219	5.6	1488	349	479	4.3	1054	165	0.32	0.43	6.1	124	69	13.2
31日	775	659.8	33.0	44.9	59.5	47.5	1938	4.9	1372	281	457	3.1	817	222	0.39	0.44	8.7	115	95	12.0
平均	812	764.2	34.2	45.7	66.3	53.5	2095	5.3	1402	241	485	3.4	958	200	0.97	0.46	7.5	129	101	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(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
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 (あんどうマーガリン)	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 (あんどうマーガリン)	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