

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

鴨すき煮風うどん 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
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

※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

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

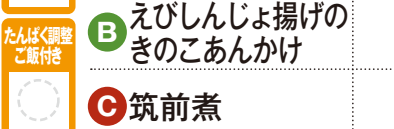
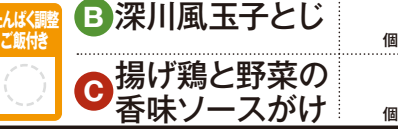
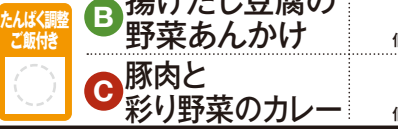
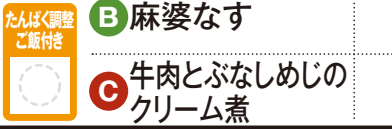
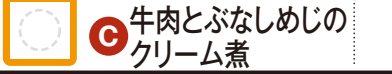
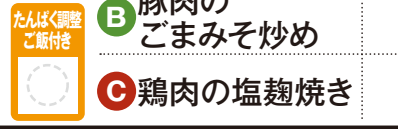
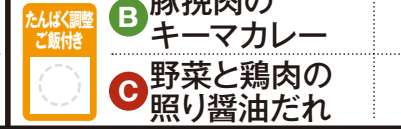
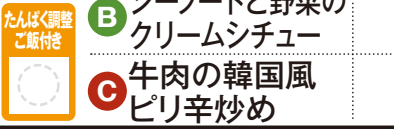
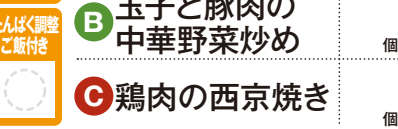
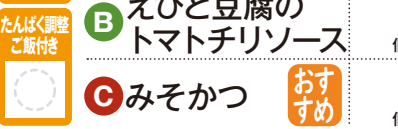
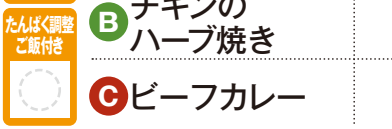
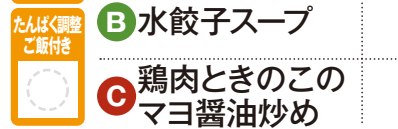
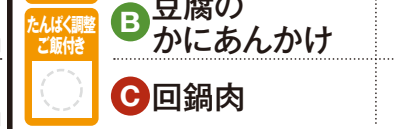
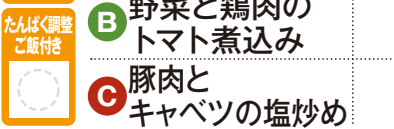
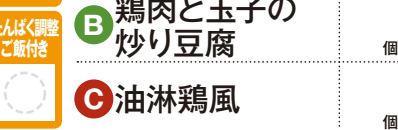
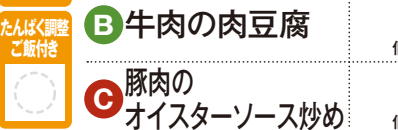
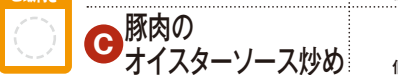
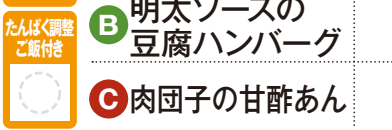
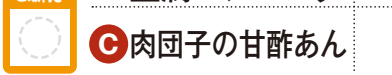
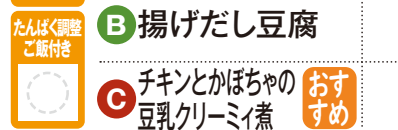
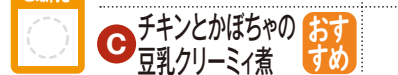
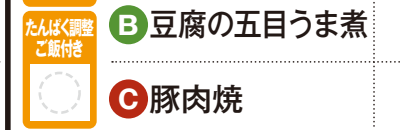
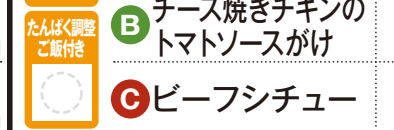
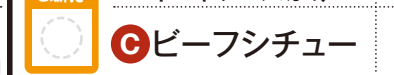
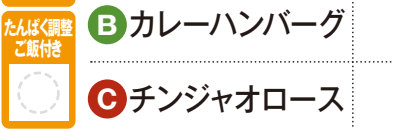
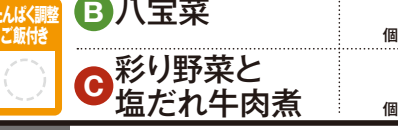
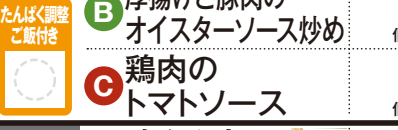
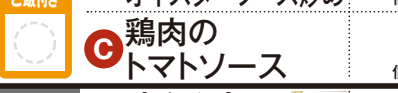
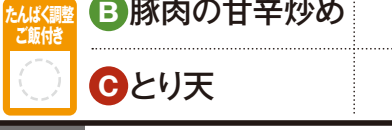
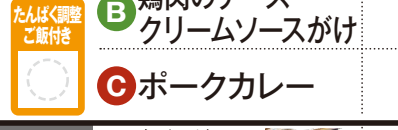
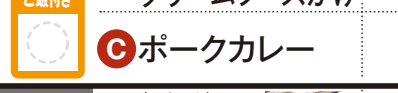
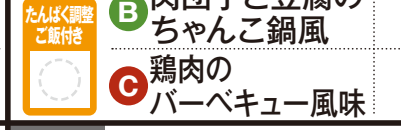
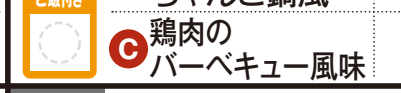
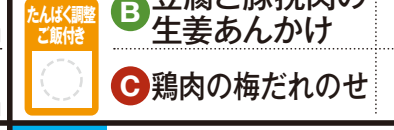
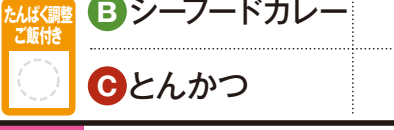
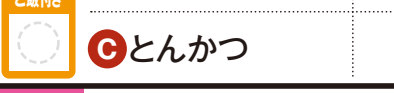
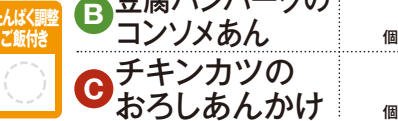
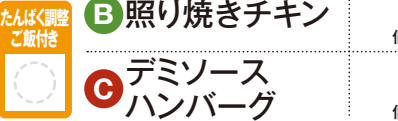
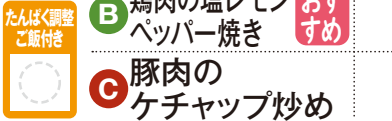
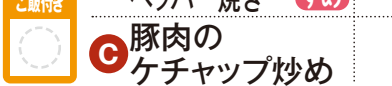
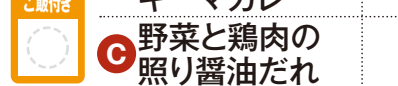
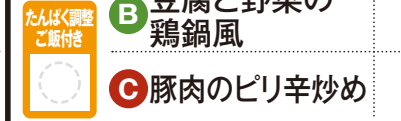
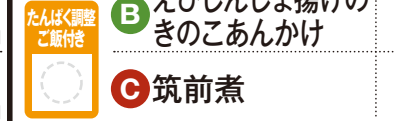
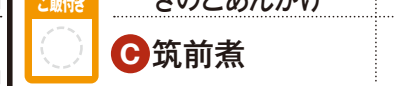
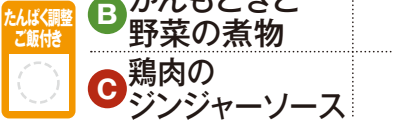
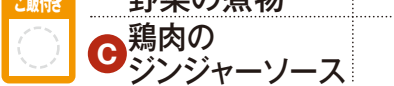
※お届け日は連続してなくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合
がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食では
メニューが異なる場合がございます。

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 生姜 ご飯 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 個 ご飯付き A さけの レモン醤油焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ 個		3火 個 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 個 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 個 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 鶏肉の塩麴焼き 個		6金 S 海老天 うどん 個 ご飯付き A 赤魚の七味焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 個  C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 個		7土 メニューA 青菜 ご飯 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 個 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 個 ご飯付き A かじきフライ 個  たんぱく調整 ご飯付き 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 個 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 個 ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ 個  C 鶏肉とときのこの マヨ醤油炒め 個		13金 個 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 個 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 個 ご飯付き A さばの味噌煮 個  たんぱく調整 ご飯付き 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 個 ご飯付き A さわらの菜種焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ 個  C 肉団子の甘酢あん 個		19木 個 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 ご飯 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 トマトソースがけ 個  C ビーフシチュー 個		22日 個 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 個 ご飯付き A 赤魚の みそ漬焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 個		24火 個 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 個 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 クリームソースがけ 個  C ポークカレー 個		27金 個 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 個 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 個 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 個 ご飯付き A さわらの照り焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ 個		31火 S 鴨すき煮風 うどん 個 ご飯付き A さけのバジル トマトソース 個  たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン 個  C デミソース ハンバーグ 個		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 個 ご飯付き A 赤魚の七味焼き 個  たんぱく調整 ご飯付き B 豚挽肉の キーマカレー 個  C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 個		3金 個 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 生姜 ご飯 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 個 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・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	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	237 kcal	エネルギー	313 kcal	エネルギー	270 kcal		
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	13.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	7.7 g	筑前煮	たんぱく質	11.1 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.9 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質	19.6 g	ビーフン炒め	脂質	13.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	27.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	26.0 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	477 mg		カリウム	505 mg		カリウム	476 mg
			リン	180 mg		リン	109 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 					
「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	アレルギー	乳、卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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
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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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
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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	乳、卵、小麦	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
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	アレルギー	卵、小麦	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	アレルギー	卵、小麦	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
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	アレルギー	卵、小麦	豚挽肉のキーマカレー コーンコロケ 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	アレルギー	卵、小麦	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
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	アレルギー	乳、卵、小麦	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	アレルギー	卵、小麦	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
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	アレルギー	卵、小麦	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 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	アレルギー	卵、小麦	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



★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 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 363 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 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	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	リン	卵、小麦、かに	リン	卵、小麦	リン
10月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの煮付け コーンコロケ ひじきの和風サラダ	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	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	みそかつ かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんサラダ	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
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン
10月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 199 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときょうりのサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 140 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 405 mg リン 129 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12日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃコロケ いんげんのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きょうりとコーンのサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 206 mg	鶏肉ときこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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 ポテトサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 195 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 153 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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 マカロニサラダ	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	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 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	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときょうりの酢の物	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 129 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	小麦、かに	リン	小麦	リン
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 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あん」とマーガリン 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー 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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、えび	リン



★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	鰯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23日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 433 mg リン 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 卵、小麦、えび	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 562 mg リン 171 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 166 mg
10月24日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し 乳、小麦	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 スナッブえんどうのお浸し、大根のゆみそあん わかめの和え物 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
10月25日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 526 mg リン 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 小麦	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 153 mg	とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 433 mg リン 150 mg
10月26日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 480 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 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 乳、卵、小麦	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
10月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりとコーンのサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 131 mg
10月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 ★ 乳、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 462 mg リン 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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
10月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 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 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 334 mg リン 181 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 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 439 mg リン 226 mg

☆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 アレルギー	さわらの照り焼き 大根のかに湯葉あんかけ 玉ねぎとわかめのサラダ 卵、小麦、かに	エネルギー 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 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 534 mg リン 163 mg	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 乳、卵、小麦	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
10月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 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 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 125 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 519 mg リン 201 mg
11月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
11月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 コーンコロケ オクラのサラダ 乳、小麦	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 卵、小麦	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
11月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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 チンゲン菜の袖浸し 小麦	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
11月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
11月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 477 mg リン 170 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 503 mg リン 150 mg

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 (あんとマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんとマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0