

メニュー

11月2日土お届け

うなぎの秋ちらし寿司

副菜

- ・豆腐の海老玉子あんかけ

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

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

メニュー

11月6日月お届け

焼きうどん

副菜

- ・さつま揚げのきんぴら

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(150g)

焼きうどん

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
365 kcal	12.9 g	14.7 g	43.4 g	39.9 g	3.0 g	400 mg	155 mg

メニュー

11月14日火お届け

鶏飯風

副菜

- ・さつま揚げのきんぴら

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(121g)

鶏飯風具材

蒸し鶏、椎茸煮、錦糸玉子、人参煮、ほうれん草煮、小ねぎ

※温めるとスープに変化するジュレが容器に直接入っております。

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
495 kcal	18.3 g	12.8 g	74.9 g	69.5 g	3.0 g	653 mg	195 mg

メニュー

11月24日金お届け

11品目の彩りちらし寿司

副菜

- ・白菜と大根の豆乳味噌スープ

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(121g)

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
394 kcal	15.5 g	3.3 g	73.9 g	68.3 g	2.5 g	609 mg	229 mg

メニュー

11月10日金お届け

上海風
海鮮焼きそば

デザート

- ・クリーミー杏仁豆腐

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(166g)

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
374 kcal	16.8 g	8.9 g	56.6 g	51.4 g	3.0 g	486 mg	209 mg

メニュー

11月29日水お届け

牛すき煮風うどん

デザート

- ・小豆と抹茶の水羊羹風

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(166g)

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
539 kcal	15.8 g	18.6 g	75.6 g	71.1 g	2.7 g	527 mg	155 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.11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 うなぎの秋ちらし寿司		1	個
ご飯付き		A 赤魚の七味焼き		1	個
たんぱく調整ご飯付き		B 豚挽肉のキーマカレー		1	個
ご飯付き		C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ			個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く
例) 11/15メニューの場合、10/11(土)締切

ご飯付き (パン付き) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日はお注文いただいたメニュー全てに主食が付きま
す。例) Aごはん Bパン Cごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

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

ご注文方法

〈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〉

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			

★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○をご記入頂くなくても大丈夫です)

全て
ご飯付き

全て
低たんぱく
ご飯付き

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]		11/1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
		ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
		A たらの竜田揚げ 和風あんかけ	A 赤魚の七味焼き	A たらのムニエル	A さわらの 粕漬け焼き	A さばの塩焼き
		B 鶏肉の塩レモン ペッパー焼き	B 豚挽肉の キーマカレー	B 豆腐と野菜の 鶏鍋風	B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ	B がんもどきと 野菜の煮物
		C 豚肉の ケチャップ炒め	C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	C 豚肉のピリ辛炒め	C 筑前煮	C 鶏肉の ジンジャーソース
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
S 焼きうどん	A あじの南蛮漬け	A さわらの ねぎ味噌焼き	A さばの煮付け	S 上海風 海鮮焼きそば	A たらの みそ漬け焼き	A あじのカレー揚げ
A さけの 味噌漬け焼き	B トマト チキンカレー	B 豆腐ハンバーグ	B えびと豆腐の トマトチリソース	A さけの照り焼き	B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ	B 麻婆なす
B 麻婆豆腐	C 大根おろしソース ハンバーグ	C 牛肉のすき煮	C チキンカツ	B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め	C 豚肉と 彩り野菜のカレー	C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮
C 鶏肉の カレー風味唐揚げ				C 鶏肉の唐揚げ		
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日
ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
A たらの柚子胡椒 南蛮漬け	S 鶏飯風	A かじきフライ	A たらの柚香煮	A さばの照り焼き	A さわらの菜種焼き	A さばの みそ漬け焼き
B シーフードと野菜の クリームシチュー	A 赤魚の レモン醤油焼き	B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め	B チキンの ハーブ焼き	B 豚肉の ごまみそ炒め	B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ	B 酢豚
C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ	C 鶏肉と白菜の 柚子味噌あんかけ	C ビーフカレー	C 鶏肉の塩麹焼き	C 肉団子の甘酢あん	C 牛肉の肉じゃが
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日
ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
A 赤魚の照り焼き	A さけの柚胡椒焼き	A さばの味噌煮	A 赤魚のイタリア風 煮込み	S 11品目の 彩りちらし寿司	A たらの粕漬け焼き	A さわらの生姜焼き
B 豆腐の かにあんかけ	B 野菜と鶏肉の トマト煮込み	B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐	B 牛肉の肉豆腐	A 縞ホッケの塩焼き	B 揚げだし豆腐	B 豆腐の 五目うま煮
C 回鍋肉	C 豚肉と キャベツの塩炒め	C 油淋鶏風	C 豚肉の オイスターソース炒め	B 水餃子スープ	C 照り焼きハンバーグ &目玉焼き風	C 豚肉焼
				C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め		
27 月	28 火	29 水	30 木	12/1 金	2 土	3 日
ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
A たらの竜田揚げ きのこソース	A 縞ホッケの 甘辛煮付け	S 牛すき煮風 うどん	A さばの七味焼き	A さけの ちゃんちゃん焼き風	A さわらの西京焼き	A さばの白みそ煮
B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ	B カレーハンバーグ	A 赤魚の みそ漬け焼き	B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め	B 豚肉の甘辛炒め	B 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風
C ビーフシチュー	C チンジャオロース	B 八宝菜	C 鶏肉のトマトソース	C とり天	C ポークカレー	C 鶏肉の バーベキュー風味
		C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮				
4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日
ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き
A 縞ホッケの 醤油バター風味焼き	S ちゃんぽん	A さわらの照り焼き	A 赤魚の 粕漬け焼き	A たらの竜田揚げ 和風あんかけ	A 赤魚の七味焼き	A たらのムニエル
B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ	A さけの バジルトマトソース	B 豆腐ハンバーグの コンソメあん	B シーフードカレー	B 鶏肉の 塩レモンペッパー焼き	B 豚挽肉の キーマカレー	B 豆腐と野菜の 鶏鍋風
C 鶏肉の梅だれのせ	C デミソース ハンバーグ	C 親子煮風	C とんかつ	C 豚肉の ケチャップ炒め	C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	C 豚肉のピリ辛炒め

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年11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 	
「アレルゲン」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。							
11月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこ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		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 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	
11月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
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		乳、卵、小麦、えび		乳、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	がんもどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	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		卵、小麦、えび		卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月8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。							
11月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ 卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
11月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.6 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	トマトチキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花の錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 24.5 g 糖質 19.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.4 g 食物繊維 6.4 g 食塩相当量 2.0 g
11月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 卵、小麦、かに	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	豆腐ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ブロッコリーのおかかマヨ和え 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 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 卵、小麦	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
11月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ 小麦	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	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 乳、卵、小麦、えび	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	チキンカツ いんげん炒め ブロッコリーのツナ和え 乳、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.4 g 糖質 19.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g
11月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物 卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.3 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.1 g 糖質 19.3 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g
11月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 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 乳、卵、小麦	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
11月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 小麦	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 乳、卵、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月17日お届けAの主食は「赤飯」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。							
11月13日 (月)	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 わかめの酢の物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.1 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 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 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 19.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.7 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、かに、えび	
11月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.5 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 277 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.1 g 糖質 12.5 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	
11月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 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 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	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー		卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
11月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんのごま和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 13.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー		小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月17日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 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 233 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麹焼き 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 270 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー		卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根サラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.0 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 キャベツサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの鮭和え	エネルギー 280 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
11月19日 (日)	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	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー		卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★11月21日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★11月23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。
★11月26日お届けAの主食は「わかめご飯」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。							
11月20日 (月)	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 224 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 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 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、かに		卵、小麦	
11月21日 (火)	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 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.0 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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
11月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.9 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	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
11月23日 (木)	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 245 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 13.6 g 糖質 10.7 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
11月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホツケの塩焼き 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	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 242 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 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 276 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
11月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	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 小松菜の柚胡椒和え	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	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 菜の花とえびの炒め物 大根の和風サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび	
11月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		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。★11月27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。
★12月2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。							
11月27日 (月)	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 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	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.7 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 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	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	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.5 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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
11月29日 (水)	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 239 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.2 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 241 kcal たんぱく質 15.0 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	
11月30日 (木)	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 大根の柚みそあん 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 253 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.6 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 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月1日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのちゃんちゃん焼き風★ チンゲン菜炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の甘辛炒め がんもどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	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	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
12月2日 (土)	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 254 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 13.0 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 250 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 25.1 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび	
12月3日 (日)	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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12月8日お届けBの主食は「ミルクパン(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。							
12月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホツケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 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 乳、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
12月5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 キャベツの中華炒め わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.3 g 糖質 16.4 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g
12月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 23.0 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.6 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
12月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.7 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
12月8日 (金)	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 チンゲン菜の彩り炒め 菜の花のわさびマヨ和え 卵、小麦	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」 鶏肉の塩レモンベッパ焼き なすの炒め物 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g
12月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.0 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 わかめの酢の物 卵、小麦、えび	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
12月10日 (日)	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 276 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.9 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 1.8 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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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

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)
11月1日	807	704.7	50.2	43.3	55.7	41.0	2052	5.2	1859	264	727	4.0	1203	404	0.87	0.79	10.9	168	182	14.7
2日	773	831.5	47.8	35.6	64.8	50.8	1963	5.0	1692	294	614	4.3	1434	278	0.85	0.57	9.7	128	174	14.0
3日	749	1112.2	49.2	32.1	63.8	51.3	2199	5.6	1695	222	687	3.4	848	188	0.78	0.65	9.7	145	197	12.5
4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
5日	750	1054.8	47.9	38.6	56.4	43.7	2164	5.5	1442	277	590	4.6	978	344	0.34	0.56	12.6	105	150	12.7
6日	765	732.9	48.5	37.6	59.0	45.2	1870	4.7	1665	260	609	4.0	689	229	0.59	0.68	11.5	155	196	13.8
7日	844	879.4	53.9	37.5	69.8	55.8	2382	6.1	1682	351	672	4.8	835	305	0.52	0.66	12.3	155	194	14.0
8日	744	755.8	47.4	37.4	57.8	43.3	1958	5.0	1716	339	621	5.2	793	243	0.50	0.71	12.7	134	119	14.5
9日	726	789.7	51.4	33.3	58.7	48.6	2089	5.3	1462	190	567	3.0	708	251	0.56	0.52	11.5	110	130	10.1
10日	741	749.2	48.6	33.8	61.2	49.0	1923	4.9	1579	254	721	3.5	1177	229	0.59	0.63	10.8	96	200	12.2
11日	789	915.3	49.7	33.9	71.5	56.9	2294	5.8	1735	274	649	4.4	1018	295	0.75	0.61	8.6	128	139	14.6
12日	817	826.3	49.6	41.7	60.1	45.5	2172	5.5	1740	219	675	3.6	965	173	0.67	0.59	11.3	83	141	14.6
13日	761	872.7	51.2	29.2	70.5	58.2	2179	5.5	1675	344	723	5.1	1529	241	0.36	0.61	8.9	125	204	12.3
14日	756	842.5	47.2	39.3	52.9	40.4	1961	5.0	1608	199	670	3.1	386	263	0.57	0.57	8.3	181	168	12.5
15日	728	1155.8	47.7	33.0	59.1	46.2	2258	5.7	1622	188	695	3.7	607	161	0.83	0.66	13.4	177	222	12.9
16日	736	886.6	53.8	29.8	60.6	47.1	2183	5.5	1855	353	673	5.3	1386	254	0.59	0.72	11.5	121	172	13.5
17日	724	726.8	50.5	36.8	50.5	38.4	2153	5.5	1635	272	696	4.3	1201	352	0.88	0.76	14.8	100	175	12.1
18日	762	804.2	48.7	37.7	59.2	46.0	2281	5.8	1714	346	692	4.9	1112	247	10.35	0.62	12.5	114	156	13.2
19日	717	787.8	49.2	32.2	62.2	49.3	2186	5.6	1831	241	624	4.8	1021	288	1.14	0.74	14.8	137	132	12.9
20日	760	888.5	47.9	35.0	61.9	49.0	2161	5.5	1614	220	539	2.4	877	202	1.00	0.48	8.4	109	124	12.9
21日	792	811.5	49.0	41.1	56.4	43.4	2141	5.4	1542	179	610	2.5	664	229	0.78	0.54	11.7	158	112	13.0
22日	790	855.4	51.2	43.3	50.8	39.8	2278	5.8	1669	349	691	5.1	712	336	0.57	0.78	14.3	156	171	11.0
23日	729	797.6	51.6	31.1	62.4	50.0	2154	5.5	1619	290	676	4.4	742	132	0.71	0.55	9.1	142	170	12.4
24日	778	866.9	50.6	42.4	50.1	36.7	1933	4.9	1714	238	672	3.1	1262	257	0.52	0.56	9.1	100	124	13.4
25日	806	840.6	48.7	41.3	59.3	46.2	2251	5.7	1501	414	581	4.7	1291	246	0.39	0.54	7.4	122	120	13.1
26日	742	817.9	48.5	35.0	59.2	46.2	2121	5.4	1730	247	587	3.8	723	271	0.78	0.73	11.6	249	125	13.0
27日	830	804.1	49.7	43.4	61.1	47.6	1880	4.8	1651	264	668	3.7	896	174	0.45	0.66	9.4	131	147	13.5
28日	831	901.0	50.2	43.2	60.3	46.8	2342	5.9	1627	383	694	4.8	1507	405	0.74	0.56	9.0	157	123	13.5
29日	749	792.8	48.1	33.8	61.7	47.5	1875	4.8	1820	253	592	4.0	1018	229	0.84	0.59	10.3	210	140	14.2
30日	733	760.3	49.1	37.9	50.6	38.6	2289	5.8	1658	238	682	4.1	729	195	0.72	0.68	13.8	117	139	12.0
平均	766	844.6	49.5	37.0	59.4	46.3	2126	5.4	1669	274	651	4.1	967	255	0.99	0.64	11.1	139	158	13.1

※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