



味めぐりフェア

【冷蔵】
・すこやか膳・やすらぎ膳

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

11月のおすすめメニュー



*ご希望の方はご飯つきをご注文ください。

先取り! 12月

11月2日(木)お届け

うなぎの秋ちらし寿司

プチ贅沢を味わえる豪華な秋のちらし寿司。

ちらし寿司 詳細
・具入り酢飯
・うなぎ・銀杏
・錦糸玉子・紅葉人参
・ほうれん草



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+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	食塩相当量	カリウム	リン
498 kcal	18.8 g	11.7 g	80.1 g	2.8 g	515 mg	240 mg
			うち糖質 75.8g			

11月6日(月)お届け

焼きうどん

醤油の香ばしさが食欲そそる焼きうどんです。さっぱりした副菜も美味。

本場越前 武蔵野
1日の1/3
野菜使用
(150g)



副菜
・さつま揚げのきんぴら

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	食塩相当量	カリウム	リン
365 kcal	12.9 g	14.7 g	43.4 g	3.0 g	400 mg	155 mg
			うち糖質 39.9g			

11月14日(水)お届け

鶏飯風

奄美を代表する郷土料理で旅行気分!

お届け形態



副菜
・さつま芋入りがめ煮

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせると塩分オーバー。

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	食塩相当量	カリウム	リン
495 kcal	18.3 g	12.8 g	74.9 g	3.0 g	653 mg	195 mg
			うち糖質 69.5g			

11月24日(金)お届け

11品目の彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる栄養満点なちらし寿司。

副菜
・白菜と大根の豆乳味噌スープ



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

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	食塩相当量	カリウム	リン
394 kcal	15.5 g	3.3 g	73.9 g	2.5 g	609 mg	229 mg
			うち糖質 68.3g			

11月10日(金)お届け

上海風 海鮮焼きそば

自社製の麺に海老、いか、ほたてを使った海鮮焼きそばです。

デザート
・クリーミー杏仁豆腐

本場越前 武蔵野
1日の1/3
野菜使用
(166g)



お届け形態

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+B+C
がおすすめ。
A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	食塩相当量	カリウム	リン
374 kcal	16.8 g	8.9 g	56.6 g	3.0 g	486 mg	209 mg
			うち糖質 51.4g			

11月29日(水)お届け

牛すき煮風うどん

牛肉をたっぷり使い、コクと旨みを持ち合わせた一品。

デザート
・小豆と抹茶の水羊羹風



お届け形態

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由
自由に
組み合わせ可能
[やすらぎ膳の場合]
S+A+B
がおすすめ。
C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	食塩相当量	カリウム	リン
539 kcal	15.8 g	18.6 g	75.6 g	2.7 g	527 mg	155 mg
			うち糖質 71.1g			

[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
A 赤魚の七味焼き	1 個
B 豚挽肉のキーマカレー	1 個
C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	1 個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く

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

ご注文方法
ご飯付き (パン付き) 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日をご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
※たんぱく調整食をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

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

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所	-		

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

全てご飯付き 全てたんぱく調整食

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]		11/1 水 メニューB ご飯付き A たらこの竜田揚げ和風あんかけ 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 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のケチャップ炒め	2 木 ご飯付き A 赤魚の七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚挽肉のキーマカレー たんぱく調整ご飯付き C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	3 金 ご飯付き A たらこのムニエル たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と野菜の鶏鍋風 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め	4 土 メニューA ご飯付き A さわらの粕漬焼き 生姜ご飯 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 たんぱく調整ご飯付き C 筑前煮	5 日 ご飯付き A さばの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B がんもどきと野菜の煮物 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のジンジャーソース
6 月 ご飯付き A 焼きうどん おすすめ たんぱく調整ご飯付き B さけの味噌漬焼き たんぱく調整ご飯付き C 麻婆豆腐 たんぱく調整ご飯付き D 鶏肉のカレー風味唐揚げ	7 火 ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き B トマトチキンカレー おすすめ たんぱく調整ご飯付き C 大根おろしソースハンバーグ	8 水 メニューA ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグ たんぱく調整ご飯付き C 牛肉のすき煮	9 木 ご飯付き A さばの煮付け 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 たんぱく調整ご飯付き C チキンカツ	10 金 ご飯付き A 上海風海鮮焼きそば おすすめ たんぱく調整ご飯付き B さけの照り焼き たんぱく調整ご飯付き C 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	11 土 ご飯付き A たらこのみそ漬焼き たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ たんぱく調整ご飯付き C 豚肉と彩り野菜のカレー	12 日 ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整ご飯付き B 麻婆なす たんぱく調整ご飯付き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮
13 月 ご飯付き A たらこの柚子胡椒南蛮漬け 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 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	14 火 ご飯付き A 鶏飯風 おすすめ たんぱく調整ご飯付き B 赤魚のレモン醤油焼き たんぱく調整ご飯付き C 深川風玉子とじ たんぱく調整ご飯付き D 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	15 水 ご飯付き A かじきフライ たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ おすすめ	16 木 ご飯付き A たらこの柚香煮 たんぱく調整ご飯付き B チキンのハーブ焼き たんぱく調整ご飯付き C ビーフカレー	17 金 メニューA ご飯付き A さばの照り焼き 赤飯 おすすめ たんぱく調整ご飯付き B 豚肉のごまみそ炒め たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き	18 土 ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付き B 明太ソースの豆腐ハンバーグ たんぱく調整ご飯付き C 肉団子の甘酢あん	19 日 ご飯付き A さばのみそ漬焼き たんぱく調整ご飯付き B 酢豚 たんぱく調整ご飯付き C 牛肉の肉じゃが
20 月 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐のかにあんかけ たんぱく調整ご飯付き C 回鍋肉	21 火 メニューB ご飯付き A さけの柚胡椒焼き ごまパン たんぱく調整ご飯付き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み たんぱく調整ご飯付き C 豚肉とキャベツの塩炒め	22 水 ご飯付き A さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 たんぱく調整ご飯付き C 油淋鶏風	23 木 メニューA ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み ごまパン たんぱく調整ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のオイスターソース炒め	24 金 ご飯付き A 11品目の彩りちらし寿司 おすすめ たんぱく調整ご飯付き B 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付き C 水餃子スープ たんぱく調整ご飯付き D 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	25 土 ご飯付き A たらこの粕漬焼き たんぱく調整ご飯付き B 揚げだし豆腐 たんぱく調整ご飯付き C 照り焼きハンバーグ & 目玉焼き風 おすすめ	26 日 メニューA ご飯付き A さわらの生姜焼き わかめご飯 たんぱく調整ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉焼
27 月 メニューB ご飯付き A たらこの竜田揚げきのこソース ミルクパン 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 たんぱく調整ご飯付き C ビーフシチュー	28 火 ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け たんぱく調整ご飯付き B カレーハンバーグ たんぱく調整ご飯付き C チンジャオロース	29 水 ご飯付き A 牛すき煮風うどん おすすめ たんぱく調整ご飯付き B 赤魚のみそ漬焼き たんぱく調整ご飯付き C 八宝菜 たんぱく調整ご飯付き D 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	30 木 ご飯付き A さばの七味焼き 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 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のトマトソース	12/1 金 ご飯付き A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ たんぱく調整ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め たんぱく調整ご飯付き C とり天	2 土 メニューB ご飯付き A さわらの西京焼き ごまパン 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 たんぱく調整ご飯付き C ポークカレー	3 日 ご飯付き A さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付き B 肉団子と豆腐のちゃんご鍋風 たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉のバーベキュー風味
4 月 ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ たんぱく調整ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ	5 火 ご飯付き A ちゃんぽん おすすめ たんぱく調整ご飯付き B さけのバジルトマトソース たんぱく調整ご飯付き C 照り焼きチキン たんぱく調整ご飯付き D デミソースハンバーグ	6 水 ご飯付き A さわらの照り焼き 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 たんぱく調整ご飯付き C 親子煮風 おすすめ	7 木 ご飯付き A 赤魚の粕漬焼き たんぱく調整ご飯付き B シーフードカレー たんぱく調整ご飯付き C とんかつ	8 金 メニューB ご飯付き A たらこの竜田揚げ和風あんかけ ミルクパン たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のケチャップ炒め	9 土 ご飯付き A 赤魚の七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚挽肉のキーマカレー たんぱく調整ご飯付き C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	10 日 ご飯付き A たらこのムニエル たんぱく調整ご飯付き B 豆腐と野菜の鶏鍋風 たんぱく調整ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め

11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1日 (水)	主食 たらこの竜田揚げ和風あんかけ 主菜 チンゲン菜の彩り炒め 副菜 菜の花のわさびマヨ和え 小鉢 アレルゲン 卵、小麦	★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 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
11月2日 (木)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 キャベツのケチャップ炒め 副菜 ブロッコリーの錦糸和え 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび
11月3日 (金)	主食 たらこのムニエル 主菜 えびカツ 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	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 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
11月4日 (土)	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 アレルゲン 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
11月5日 (日)	主食 さばの塩焼き 主菜 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 アレルゲン 卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 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	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	248 kcal	麻婆豆腐	エネルギー	276 kcal	鶏肉のカレー風味唐揚げ	エネルギー	241 kcal
	副菜	白菜の炒め物	たんぱく質	18.2 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	たんぱく質	14.7 g	チンゲン菜炒め	たんぱく質	15.6 g
	小鉢	オクラのサラダ	脂質	12.5 g	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	14.9 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質	10.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	16.2 g		炭水化物	21.8 g		炭水化物	21.0 g
			糖質	11.7 g		糖質	17.1 g		糖質	16.4 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.6 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.5 g
11月7日 (火)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー	292 kcal	トマトチキンカレー	エネルギー	274 kcal	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー	278 kcal
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質	18.2 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	たんぱく質	18.9 g	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質	16.8 g
	小鉢	小松菜サラダ	脂質	14.3 g	菜の花の錦糸和え	脂質	11.0 g	オクラのサラダ	脂質	12.2 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	20.5 g		炭水化物	24.5 g		炭水化物	24.8 g
			糖質	17.6 g		糖質	19.8 g		糖質	18.4 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	6.4 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
11月8日 (水)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	231 kcal	豆腐ハンバーグ	エネルギー	287 kcal	牛肉のすき煮	エネルギー	226 kcal
	副菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	15.6 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	16.0 g	キャベツの炒め物	たんぱく質	15.8 g
	小鉢	大根の枝豆あん	脂質	11.1 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	脂質	16.9 g	小松菜と玉子の和え物	脂質	9.4 g
	アレルギー	卵、小麦、かに	炭水化物	18.4 g		炭水化物	19.0 g		炭水化物	20.4 g
			糖質	14.5 g		糖質	13.4 g		糖質	15.4 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	5.0 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
11月9日 (木)	主食	さばの煮付け	エネルギー	225 kcal	えびと豆腐のトマトチリソース	エネルギー	235 kcal	チキンカツ	エネルギー	266 kcal
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質	17.5 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質	14.8 g	いんげん炒め	たんぱく質	19.1 g
	小鉢	オクラのサラダ	脂質	11.8 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	10.2 g	ブロッコリーのツナ和え	脂質	11.3 g
	アレルギー	小麦	炭水化物	15.8 g		炭水化物	20.5 g		炭水化物	22.4 g
			糖質	11.2 g		糖質	18.3 g		糖質	19.1 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	2.2 g		食物繊維	3.3 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
11月10日 (金)	主食	さけの照り焼き	エネルギー	230 kcal	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	エネルギー	223 kcal	鶏肉の唐揚げ	エネルギー	288 kcal
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	17.7 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	たんぱく質	16.3 g	野菜のあんかけ	たんぱく質	14.6 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	脂質	9.9 g	わかめの酢の物	脂質	9.4 g	スナックえんどうのごまサラダ	たんぱく質	14.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	17.7 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	23.1 g
			糖質	14.8 g		糖質	14.9 g		糖質	19.3 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.8 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.3 g		食塩相当量	1.6 g
11月11日 (土)	主食	たらのみそ漬け焼き	エネルギー	228 kcal	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	エネルギー	285 kcal	豚肉と彩り野菜のカレー	エネルギー	276 kcal
	副菜	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質	17.5 g	牛肉の中華炒め	たんぱく質	16.2 g	いんげん炒め	たんぱく質	16.0 g
	小鉢	ほうれん草サラダ	脂質	8.4 g	菜の花のお浸し	脂質	14.2 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	脂質	11.3 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	21.2 g		炭水化物	23.5 g		炭水化物	26.8 g
			糖質	16.2 g		糖質	18.4 g		糖質	22.3 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.5 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g
11月12日 (日)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー	283 kcal	麻婆なす	エネルギー	297 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	237 kcal
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質	16.4 g	筑前煮	たんぱく質	17.3 g	キャベツのソース炒め	たんぱく質	15.9 g
	小鉢	ごぼうサラダ	脂質	15.6 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	15.8 g	わかめのマリネサラダ	脂質	10.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	18.1 g		炭水化物	21.8 g		炭水化物	20.2 g
			糖質	13.0 g		糖質	17.1 g		糖質	15.4 g
			食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.8 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 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 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 わかめの酢の物 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦、かに、えび	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		
11月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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		
11月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル 卵、小麦	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 卵、小麦、かに	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		
11月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き いんげんのごま和え 小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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		
11月17日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 卵、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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		
11月18日 (土)	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 大根サラダ 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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		
11月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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		

☆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	赤魚の照り焼き	エネルギー 224 kcal	豆腐のかにあんかけ	エネルギー 254 kcal	回鍋肉	エネルギー 282 kcal
	副菜	キャベツとベーコンの炒め物	たんぱく質 14.9 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質 16.0 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質 17.0 g
	小鉢	オクラの和え物	脂質 9.2 g	なすの生姜和え	脂質 12.9 g	きゅうりの和え物	脂質 12.9 g
			炭水化物 21.0 g		炭水化物 17.4 g		炭水化物 23.5 g
			糖質 15.6 g		糖質 13.9 g		糖質 19.5 g
			食物繊維 5.4 g		食物繊維 3.5 g		食物繊維 4.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	小麦、かに	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
11月21日 (火)	主食	さけの柚胡椒焼き	エネルギー 255 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」	エネルギー 285 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	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 16.8 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質 15.1 g	ピリ辛豆腐	たんぱく質 17.1 g
	小鉢	スナッパえんどうのごまサラダ	脂質 13.2 g	キャベツのクリーム煮	脂質 17.0 g	ごぼうサラダ	脂質 10.9 g
			炭水化物 17.5 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	炭水化物 18.3 g		炭水化物 20.6 g
			糖質 12.5 g		糖質 13.9 g		糖質 17.0 g
			食物繊維 5.0 g		食物繊維 4.4 g		食物繊維 3.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
11月22日 (水)	主食	さばの味噌煮	エネルギー 238 kcal	鶏肉と玉子の炒り豆腐	エネルギー 260 kcal	油淋鶏風	エネルギー 292 kcal
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質 16.7 g	キャベツの炒め物	たんぱく質 17.3 g	菜の花炒め	たんぱく質 17.2 g
	小鉢	いんげんのごま和え	脂質 13.7 g	きゅうりの和え物	脂質 14.0 g	大根なます	脂質 15.6 g
			炭水化物 14.7 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 20.1 g
			糖質 11.9 g		糖質 12.1 g		糖質 15.8 g
			食物繊維 2.8 g		食物繊維 3.9 g		食物繊維 4.3 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
11月23日 (木)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」	エネルギー 245 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー 232 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 252 kcal
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	たんぱく質 15.7 g	もやしと青菜の中華炒め	たんぱく質 17.9 g	桃色焼売、小松菜炒め	たんぱく質 18.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	脂質 14.7 g	チンゲン菜のえび和え	脂質 8.1 g	オクラのサラダ	脂質 8.3 g
			炭水化物 13.6 g		炭水化物 21.6 g		炭水化物 27.2 g
			糖質 10.7 g		糖質 17.4 g		糖質 21.9 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
11月24日 (金)	主食	縞ホツケの塩焼き	エネルギー 260 kcal	水餃子スープ	エネルギー 242 kcal	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め	エネルギー 276 kcal
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	たんぱく質 15.3 g	菜の花とベーコンのソテー	たんぱく質 16.9 g	豆腐の豚挽肉みそあんかけ	たんぱく質 18.4 g
	小鉢	いんげんのサラダ	脂質 15.5 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質 11.1 g	ナムル	脂質 15.8 g
			炭水化物 14.6 g		炭水化物 19.7 g		炭水化物 15.8 g
			糖質 10.2 g		糖質 15.4 g		糖質 11.1 g
			食物繊維 4.4 g		食物繊維 4.3 g		食物繊維 4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g
11月25日 (土)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー 237 kcal	揚げだし豆腐	エネルギー 293 kcal	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風	エネルギー 276 kcal
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質 17.0 g	つくね煮	たんぱく質 11.0 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質 20.7 g
	小鉢	キャベツとハムのサラダ	脂質 10.8 g	小松菜の柚胡椒和え	脂質 18.0 g	大根の和風サラダ	脂質 12.5 g
			炭水化物 17.1 g		炭水化物 21.7 g		炭水化物 20.5 g
			糖質 14.0 g		糖質 16.3 g		糖質 15.9 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 5.4 g		食物繊維 4.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量 2.0 g
11月26日 (日)	主食	★わかめご飯	エネルギー 238 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 215 kcal	豚肉焼	エネルギー 289 kcal
	副菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質 15.5 g	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質 14.4 g	鶏肉のザーサイ炒め	たんぱく質 18.6 g
	小鉢	切干大根の柚和え	脂質 12.5 g	もやしサラダ	脂質 8.2 g	ほうれん草のツナ和え	脂質 14.3 g
			炭水化物 16.8 g		炭水化物 22.6 g		炭水化物 19.8 g
			糖質 12.3 g		糖質 18.0 g		糖質 15.9 g
			食物繊維 4.5 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 3.9 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量 1.6 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g

☆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	
11月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿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	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	
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	
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	
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 がんとどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.3 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー 乳、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 スナッパ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	
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	鶏肉のパーベキュー風味 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	

☆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 鱈ホツケの醤油バター風味焼き 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 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	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	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	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	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
12月5日 (火)	主食 主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 キャベツの中華炒め 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 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	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	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	照り焼きチキン テ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	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
12月6日 (水)	主食 主菜 さわらの照り焼き 副菜 大根の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 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	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	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	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	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
12月7日 (木)	主食 主菜 赤魚の粕漬焼き 副菜 つくね煮 小鉢 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 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	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	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	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	とんかつ テ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
12月8日 (金)	主食 主菜 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 テンゲン菜の彩り炒め 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 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	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	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	★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	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
12月9日 (土)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 キャベツのケチャップ炒め 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 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	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	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	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	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
12月10日 (日)	主食 主菜 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 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	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	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	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	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 テンゲン菜の黄金和え 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)
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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。
 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	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	218 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」	エネルギー	303 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	353 kcal
	主菜	春雨の炒め物	たんぱく質	10.9 g	鶏肉の塩レモンベツパー焼き	たんぱく質	10.3 g	ポテトグラタン風	たんぱく質	11.3 g
	副菜	菜の花のわさびマヨ和え	脂質	8.6 g	なすの炒め物	脂質	22.0 g	キャベツサラダ	脂質	23.1 g
	小鉢		炭水化物	24.9 g	いんげんサラダ	炭水化物	16.7 g		炭水化物	23.5 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	471 mg		カリウム	560 mg		カリウム	431 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	191 mg	乳、卵、小麦	リン	140 mg	乳、卵、小麦	リン	161 mg
11月2日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	234 kcal	豚挽肉のキーマカレー	エネルギー	284 kcal	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー	279 kcal
	主菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質	12.3 g	コーンコロッセ	たんぱく質	12.7 g	小松菜炒め	たんぱく質	9.8 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	11.8 g	オクラのサラダ	脂質	13.7 g	わかめの酢の物	脂質	16.1 g
	小鉢		炭水化物	19.8 g		炭水化物	27.1 g		炭水化物	23.8 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	577 mg		カリウム	408 mg		カリウム	481 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	180 mg	乳、小麦	リン	149 mg	卵、小麦	リン	150 mg
11月3日 (金)	主食	たらのムニエル	エネルギー	237 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー	245 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	305 kcal
	主菜	えびカツ	たんぱく質	12.1 g	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質	12.8 g	野菜の煮物	たんぱく質	8.3 g
	副菜	わかめの和え物	脂質	12.6 g	春雨サラダ	脂質	12.5 g	チンゲン菜の柚浸し	脂質	19.0 g
	小鉢		炭水化物	18.0 g		炭水化物	19.2 g		炭水化物	23.8 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	447 mg		カリウム	471 mg		カリウム	559 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	リン	196 mg	卵、小麦	リン	161 mg	小麦	リン	135 mg
11月4日 (土)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	237 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	エネルギー	313 kcal	筑前煮	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	小松菜炒め、かぼちゃ煮	たんぱく質	7.7 g	ビーフン炒め	たんぱく質	11.1 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.9 g	きゅうりのサラダ	脂質	19.6 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	13.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g		炭水化物	27.9 g		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
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	180 mg	卵、小麦、えび	リン	109 mg	卵、小麦	リン	169 mg
11月5日 (日)	主食	さばの塩焼き	エネルギー	215 kcal	がんとどきと野菜の煮物	エネルギー	233 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー	325 kcal
	主菜	ひじきと豆腐の彩り煮	たんぱく質	13.5 g	小松菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	10.2 g	ぜんまい煮	たんぱく質	11.6 g
	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質	11.7 g	キャベツサラダ	脂質	14.5 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	20.2 g
	小鉢		炭水化物	16.8 g		炭水化物	16.0 g		炭水化物	23.0 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
			カリウム	477 mg		カリウム	432 mg		カリウム	503 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	170 mg	乳、卵、小麦	リン	159 mg	卵、小麦	リン	150 mg

☆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。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」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。							
11月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 もやしサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 489 mg リン 219 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナックえんどうのお浸し、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 195 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 506 mg リン 194 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		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
11月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 420 mg リン 156 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		乳、卵、小麦		卵、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 216 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 360 mg リン 154 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	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 139 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
11月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 mg リン 211 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 475 mg リン 149 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		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 319 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 575 mg リン 142 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		小麦		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、ぜんまい煮 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.5 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 272 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 432 mg リン 171 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、かに、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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 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	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	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
	アレルギー	乳、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。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」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。									
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 マカロニサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 167 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 わかめときゅうりの酢の物	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
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 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 291 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 168 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
11月22日 (水)	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 242 kcal たんぱく質 10.9 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 501 mg リン 154 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
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 247 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 235 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
11月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ 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 きゅ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	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 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
11月25日 (土)	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	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 471 mg リン 166 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
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 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



★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。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」「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。						
11月27日 (月)	主食 たらの竜田揚げきのこソース 副菜 小松菜炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 165 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス アレルギー 乳、卵、小麦	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
11月28日 (火)	主食 縞ホツケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 312 kcal たんぱく質 11.8 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 447 mg リン 141 mg
11月29日 (水)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 150 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め ブロッコリーの和え物 アレルギー 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 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.6 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 467 mg リン 165 mg
11月30日 (木)	主食 さばの七味焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 小松菜のお浸し アレルギー 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 スナップえんどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物 アレルギー 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 アレルギー 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
12月1日 (金)	主食 さけのちゃんちゃん焼き風  副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 526 mg リン 191 mg	豚肉の甘辛炒め がんもどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ アレルギー 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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 425 mg リン 150 mg
12月2日 (土)	主食 さわらの西京焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 464 mg リン 165 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.5 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 415 mg リン 160 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 アレルギー 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
12月3日 (日)	主食 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 131 mg



★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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ミルクパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「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	綿ホツケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
12月5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 16.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 490 mg リン 124 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	
12月6日 (水)	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 262 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 517 mg リン 175 mg	親子煮風 小松菜の炒め物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 423 mg リン 194 mg
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 177 mg	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 362 mg リン 194 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 243 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 448 mg リン 226 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
12月8日 (金)	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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き 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	
12月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 589 mg リン 173 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロケ 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 282 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 155 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
12月10日 (日)	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 243 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 202 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 チンゲン菜の袖浸し	エネルギー 280 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

*五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出してあります。
*糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出してあります。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
11月1日	874	608.2	32.5	53.7	65.1	51.9	1848	4.7	1462	267	492	2.8	923	252	0.45	0.52	6.4	172	106	13.2
2日	797	786.2	34.8	41.6	70.7	56.7	1978	5.0	1466	272	479	3.7	1139	204	0.60	0.40	6.4	103	120	14.0
3日	787	883.5	33.2	44.1	61.0	48.2	2186	5.6	1477	200	492	2.5	1074	181	0.43	0.44	6.1	108	128	12.8
4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
5日	773	1101.3	35.3	46.4	55.8	41.5	2179	5.5	1412	257	479	4.1	1051	215	0.34	0.45	9.3	94	94	14.3
6日	752	649.8	32.5	38.8	68.8	56.2	1798	4.6	1466	229	389	3.3	880	149	0.43	0.41	7.5	113	75	12.6
7日	796	815.9	37.6	39.8	70.1	56.3	2169	5.5	1437	290	472	3.0	785	257	0.40	0.49	8.2	144	95	13.8
8日	803	744.6	36.3	44.3	66.5	51.8	2022	5.1	1425	362	576	5.0	1016	207	0.36	0.60	8.2	102	107	14.7
9日	774	763.4	37.6	40.8	68.2	57.1	2220	5.6	1209	199	411	2.8	637	212	0.27	0.35	7.1	130	60	11.1
10日	796	694.7	35.9	41.6	68.3	56.0	1907	4.8	1393	208	548	2.6	1071	181	0.49	0.48	7.7	116	120	12.3
11日	787	856.6	35.0	39.6	73.8	59.4	2149	5.5	1448	236	484	3.7	780	181	0.57	0.44	4.7	108	69	14.4
12日	862	807.4	34.9	54.0	60.1	46.3	2218	5.6	1447	200	485	2.7	960	153	0.52	0.40	7.3	106	76	13.8
13日	820	812.4	36.9	42.2	70.1	56.9	2261	5.7	1418	309	618	5.2	1625	216	0.31	0.53	5.3	166	189	13.2
14日	790	795.5	30.5	49.0	57.7	45.1	1962	5.0	1393	200	499	2.6	808	241	0.39	0.45	5.4	175	114	12.6
15日	745	937.1	31.5	42.6	58.8	47.3	2209	5.6	1267	169	542	3.1	563	181	0.35	0.46	7.6	158	189	11.5
16日	819	700.2	34.1	45.5	66.0	53.9	2271	5.8	1269	221	489	3.7	1231	244	0.33	0.43	6.3	80	95	12.1
17日	791	705.1	32.7	48.6	59.4	43.9	2082	5.3	1463	226	466	3.3	884	205	0.53	0.60	10.7	141	94	15.5
18日	789	798.7	33.8	42.6	70.8	55.4	2253	5.7	1461	313	567	4.6	951	240	10.32	0.51	8.1	110	84	15.4
19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
20日	772	731.5	32.2	43.1	61.4	49.7	2107	5.4	1258	180	355	1.9	667	183	0.44	0.34	4.7	124	69	11.7
21日	819	793.7	34.6	52.4	50.3	37.2	2017	5.1	1340	180	446	1.8	752	287	0.42	0.39	7.3	159	89	13.1
22日	765	825.3	37.0	47.5	50.9	38.5	2347	6.0	1455	320	538	4.7	946	315	0.34	0.64	9.4	158	115	12.4
23日	878	742.7	34.9	51.7	68.6	56.7	1925	4.9	1429	243	494	3.9	950	128	0.42	0.37	5.8	124	111	11.9
24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
25日	833	569.8	36.3	41.1	77.9	66.3	2223	5.6	1408	404	552	4.2	1067	140	0.38	0.47	5.5	100	73	11.6
26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
27日	929	766.8	36.0	58.2	66.0	52.7	1943	4.9	1391	237	509	3.9	1055	182	0.32	0.49	6.3	94	102	13.3
28日	853	807.0	34.0	47.0	71.7	60.4	2329	5.9	1479	248	471	3.3	1072	205	0.50	0.41	5.8	191	63	11.3
29日	781	721.1	31.9	46.8	58.1	44.6	1957	5.0	1475	294	486	4.0	982	244	0.35	0.42	5.5	172	130	13.5
30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
平均	811	768.4	34.5	45.9	65.2	52.1	2093	5.3	1415	245	491	3.4	933	205	0.76	0.47	7.2	129	101	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(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＆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