

メニュー
\$ 11月2日土お届け

うなぎの秋ちらし寿司

パ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

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

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

980円(税別)
税込1,058円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
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

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。

武蔵野
1日の1/3
野菜使用
(150g)

焼きうどん

もずく酢トマト

お届け形態

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

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
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

鶏飯を代表する郷土料理で旅行気分!

副菜
・さつま揚げの
きんぴら

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。

副菜
・さつま芋入り
がめ煮

お届け形態

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

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
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

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

1日の1/3
野菜使用
(121g)

お届け形態

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

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

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

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
\$+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	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

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

武蔵野

お届け形態

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
[すこやか膳の場合]
自由に
組み合わせ可能
[やすらぎ膳の場合]
\$+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	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
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		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: 〒 -
ご住所: -
電話: -

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

弊社使用欄
営業所:
備考:

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

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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー	218 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー	303 kcal	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
	主菜		たんぱく質	10.9 g		たんぱく質	10.3 g		たんぱく質	11.3 g
	副菜		脂質	8.6 g		脂質	22.0 g		脂質	23.1 g
	小鉢		炭水化物	24.9 g		炭水化物	16.7 g		炭水化物	23.5 g
	アレルゲン		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
			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 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	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ オクラのサラダ	エネルギー	284 kcal	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
	主菜		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	9.8 g
	副菜		脂質	11.8 g		脂質	13.7 g		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
	アレルゲン		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
			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 えびカツ わかめの和え物	エネルギー	237 kcal	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	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー	305 kcal
	主菜		たんぱく質	12.1 g		たんぱく質	12.8 g		たんぱく質	8.3 g
	副菜		脂質	12.6 g		脂質	12.5 g		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
	アレルゲン		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
			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) さわらの粕漬け焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー	237 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー	313 kcal	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー	270 kcal
	主菜		たんぱく質	13.6 g		たんぱく質	7.7 g		たんぱく質	11.1 g
	副菜		脂質	11.9 g		脂質	19.6 g		脂質	13.4 g
	小鉢		炭水化物	19.2 g		炭水化物	27.9 g		炭水化物	26.0 g
	アレルゲン		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	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 ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー	215 kcal	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	エネルギー	233 kcal	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー	325 kcal
	主菜		たんぱく質	13.5 g		たんぱく質	10.2 g		たんぱく質	11.6 g
	副菜		脂質	11.7 g		脂質	14.5 g		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
	アレルゲン		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
			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8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。							
11月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ オクラのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 520 mg リン 148 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 463 mg リン 111 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 483 mg リン 130 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
11月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 393 mg リン 152 mg	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 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 249 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 122 mg	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	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 614 mg リン 198 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 163 mg	豆腐ハンバーグ 菜の花炒め キャベツサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 515 mg リン 262 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 418 mg リン 151 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
11月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け コーンコロッケ 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	チキンカツ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
11月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 214 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 158 mg	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	エネルギー 301 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 499 mg リン 176 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	
11月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 544 mg リン 202 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 341 mg リン 118 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 563 mg リン 164 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
11月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 176 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 496 mg リン 147 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 162 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★11月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 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 もやしサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
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 キャベツの炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、かに	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 卵、小麦	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
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 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 ブロッコリーの和え物 卵、小麦	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 小麦	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 卵、小麦	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
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、ぜんまい煮 キャベツとコーンのサラダ 乳、卵、小麦、かに、えび	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 195 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦	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



★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 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 小麦、かに	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 小麦	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
11月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 mg	★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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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
11月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
11月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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 乳、卵、小麦	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 小麦	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
11月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鶏ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
11月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
11月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ビーフン炒め 切干大根の柚和え 小麦	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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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



★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 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 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	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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
11月28日 (火)	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 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	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 11.8 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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 キャベツサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
11月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 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 スナッペンどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物	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	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
	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 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	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	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
	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 キャベツ炒め 春雨サラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、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 きゅうりとコーンのサラダ	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「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 アレルギー	鰯ホッケ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 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 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
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 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 16.9 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 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
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 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 乳、卵、小麦	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
12月7日 (木)	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
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 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
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 切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え 卵、小麦	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 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 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
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 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 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 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

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	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
低たんばくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんどうマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メーブル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんどうマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メーブル風シ ロップとマーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0