

副菜
・4種野菜の
ごまマヨ和え

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。

**1日の1/2
野菜使用
(183g)**

880円(税別)
税込950円

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー 504 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂 質 21.5 g	炭水化物 59.7 g	うち糖質 52.8g	食塩相当量 3.0 g	カリウム 682 mg	リン 219 mg
----------------------	--------------------	------------------	-------------------	---------------	-------------------	-------------------	-----------------

お届け形態

冷蔵

おせち

数量限定
 ※お早めのご注文を
 おすすめします。

※冷蔵おせちに関する詳細は、別途おせちチラシをご覧ください。

12月31日 日 お届けメニュー



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
309	16.0	8.0	43.5	2.1	516	169
kcal	g	g	g	g	mg	mg

1月1日 月 お届けメニュー



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
369	17.4	8.8	54.6	2.3	800	232
kcal	g	g	g	g	mg	mg

祝

おせちのみ

【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
309	16.0	8.0	43.5	2.1	516	169
kcal	g	g	g	g	mg	mg

華

はな

【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
369	17.4	8.8	54.6	2.3	800	232
kcal	g	g	g	g	mg	mg

3食セットの方

おすすめ組み合わせ

【祝】12/31 お届け分

自由に組み合わせ可能

おせちのみ

1,080円(税別)

税込1,166円

たんぱく調整ご飯

1,300円(税別)

税込1,404円

【華】1/1お届け分(すこやか膳の場合)

S + A + B + S + B + C

がおすすめ。

S + A + C だと塩分オーバー。

(やすらぎ膳の場合)

S + B + C がおすすめです。

おせちのみ

1,080円(税別)

税込1,166円

たんぱく調整ご飯

1,300円(税別)

税込1,404円

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.12月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、
2食以上からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例)	S ちゃんぽん	1 個
	A さけの バジルトマトソース	1 個
	B 照り焼きチキン	1 個
	C デミソース ハンバーグ	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

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に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
電話受付: 9時~17時 (月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

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
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
12月・1月の おすすめ メニュー 12月1日金 メニューA さけの ちゃんちゃん焼き風 (盛付例)	12月6日水 メニューC 親子煮風 (盛付例)	12月21日金 メニューC 鶏肉の しょうゆ糍焼き (盛付例)	12月26日水 メニューC ホワイトソース ハンバーグ (盛付例)	1月6日土 メニューC ビーフハヤシ (盛付例)	12/1金 メニューB さけの ちゃんちゃん焼き風 おすすめ 豚肉の甘辛炒め とり天	2日土 メニューB さわらの西京焼き 鶏肉のチーズ クリームソースがけ ポークカレー
4日月 ご飯付き A 鶏ホッケの 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 C 鶏肉の梅だれのせ	5日火 メニューS ちゃんぽん ご飯付き A さけの バジルトマトソース たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン C デミソース ハンバーグ	6日水 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 C 親子煮風 おすすめ	7日木 ご飯付き A 赤魚の 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー C とんかつ	8日金 メニューB たらの竜田揚げ 和風あんかけ 鶏肉の 塩レモンペッパー焼き 豚肉の ケチャップ炒め	9日土 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 C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	10日日 ご飯付き A たらのみニエル たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め
11日月 メニューA さわらの 粕漬け焼き 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 C 筑前煮	12日火 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 C 豚肉の生姜炒め	13日水 メニューS 魚介の パエリア風 ご飯付き A さけの 味噌漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆豆腐 C 鶏肉の カレー風味唐揚げ	14日木 ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整 ご飯付き B チキンカレー C 大根おろしソース ハンバーグ	15日金 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 C 肉団子の甘酢あん	16日土 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 C チキンカツ	17日日 ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め C 鶏肉の唐揚げ
18日月 メニューB たらの竜田揚げ きのこソース 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 C ビーフシチュー	19日火 メニュー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 C 牛肉のすき煮	20日水 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 C 豚肉のごまみそ炒め	21日木 メニューA さばの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 C 鶏肉の しょうゆ糍焼き おすすめ	22日金 メニューS 14品目の 味噌けんちんうどん ご飯付き A 赤魚の レモン醤油焼き たんぱく調整 ご飯付き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ	23日土 メニューS クリスマス 御膳 ご飯付き A たら柚子胡椒 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 C 牛肉の 韓国風ピリ辛炒め	24日日 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 酢豚 C 牛肉の肉じゃが
25日月 メニューS クリスマス ちらし寿司 ご飯付き A 鶏ホッケの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	26日火 ご飯付き A たら粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C ホワイトソース ハンバーグ おすすめ	27日水 メニューA 赤魚のイタリア風 煮込み たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉の オイスターソース炒め	28日木 ご飯付き A たら柚香煮 たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き C ビーフカレー	29日金 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 C 油淋鶏風	30日土 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 C 回鍋肉	31日日 メニューS おせち [祝] ご飯付き A えびと野菜の 天ぷら たんぱく調整 ご飯付き B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き
1/1日 メニューS おせち [華] 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 ちゃんこ鍋風 C 鶏肉の バーベキュー風味	2日火 メニューA さわらの生姜焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 C 豚肉焼	3日水 ご飯付き A 鶏ホッケの醤油 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 C 鶏肉の梅だれのせ	4日木 メニューB さけの柚胡椒焼き たんぱく調整 ご飯付き 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	5日金 メニューS 年明け 海老天うどん ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	6日土 ご飯付き A たら みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C ビーフハヤシ おすすめ	7日日 ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め C とり天

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年12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(12/31～1/3)は休業日

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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。							
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	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	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		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 キャベツの中華炒め わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.3 g 糖質 16.4 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		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 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 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	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	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
	アレルギー	卵、小麦、かに、えび		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 つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
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 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」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き 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 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
	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 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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
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 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	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	

★は主食です。★12月11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。										
12月11日 (月)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	231 kcal	エネルギー	277 kcal	エネルギー	249 kcal		
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	15.7 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	16.6 g	
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	11.4 g	小松菜の彩り炒め	脂質	15.9 g	脂質	12.1 g	
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	17.1 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物	18.6 g	炭水化物	18.1 g	
			糖質	14.1 g		糖質	14.8 g	糖質	12.4 g	
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	3.8 g	食物繊維	5.7 g	
	アレルギー	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	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
12月12日 (火)	主食		エネルギー	262 kcal	エネルギー	237 kcal	エネルギー	264 kcal		
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	16.9 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	15.4 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	16.9 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	15.6 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	12.8 g	ぜんまい煮	脂質	11.3 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.9 g	キャベツサラダ	炭水化物	15.9 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	23.7 g
			糖質	14.8 g		糖質	11.1 g		糖質	18.5 g
			食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	5.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
12月13日 (水)	主食		エネルギー	248 kcal	エネルギー	276 kcal	エネルギー	241 kcal		
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	18.2 g	麻婆豆腐	たんぱく質	14.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	15.6 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質	12.5 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	14.9 g	チンゲン菜炒め	脂質	10.2 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	16.2 g	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	21.8 g	ひじきの梅風味サラダ	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
	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	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
12月14日 (木)	主食		エネルギー	292 kcal	エネルギー	245 kcal	エネルギー	248 kcal		
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	18.2 g	チキンカレー	たんぱく質	18.0 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	13.7 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	14.3 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質	9.3 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	10.2 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	20.5 g	菜の花の錦糸和え	炭水化物	22.2 g	オクラのサラダ	炭水化物	24.8 g
			糖質	17.6 g		糖質	17.0 g		糖質	18.6 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.2 g		食物繊維	6.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g
12月15日 (金)	主食		エネルギー	245 kcal	エネルギー	238 kcal	エネルギー	280 kcal		
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	19.4 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	15.3 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	14.6 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	10.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	11.1 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	15.8 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	19.4 g	キャベツサラダ	炭水化物	19.3 g	ブロッコリーの鮭和え	炭水化物	20.2 g
			糖質	14.4 g		糖質	14.9 g		糖質	16.4 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	3.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
12月16日 (土)	主食		エネルギー	225 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	265 kcal		
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	17.5 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	14.8 g	チキンカツ	たんぱく質	19.0 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	11.8 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	10.2 g	いんげん炒め	脂質	11.3 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	15.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	20.6 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	22.3 g
			糖質	11.2 g		糖質	18.4 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	2.2 g		食物繊維	3.3 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.7 g
12月17日 (日)	主食		エネルギー	230 kcal	エネルギー	223 kcal	エネルギー	288 kcal		
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	17.7 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	16.3 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	14.6 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	9.9 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質	9.4 g	野菜のあんかけ	脂質	14.5 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.7 g	わかめの酢の物	炭水化物	20.4 g	スナッペンどうのごまサラダ	炭水化物	23.2 g
			糖質	14.8 g		糖質	14.9 g		糖質	19.4 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★12月18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19日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★12月21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。							
12月18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜と鮭のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.3 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス 乳、卵、小麦	エネルギー 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
12月19日 (火)	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 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.3 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 288 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.2 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
12月20日 (水)	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 12.9 g 食物繊維 5.2 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	豚肉のごまみそ炒め かぼちゃ煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.6 g
12月21日 (木)	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	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 239 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ粕焼き チンゲン菜の炒め物 きゅうりのサラダ 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 17.1 g 糖質 13.6 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g
12月22日 (金)	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
12月23日 (土)	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 16.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.6 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
12月24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。★12月27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。

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25日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホツケの塩焼き 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	
12月26日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬焼 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 照り焼きチキン 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 299 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g	ホワイトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の和風サラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.3 g 糖質 14.0 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび	
12月27日 (水)	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	
12月28日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 大根サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 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 13.2 g 食物繊維 5.5 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	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月29日 (金)	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	
12月30日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 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	
12月31日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	えびと野菜の天ぷら ブロッコリーの塩炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 32.4 g 糖質 26.6 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.7 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 15.0 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、かに		小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月2日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★1月4日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月1日 (月)	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 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 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	
1月2日 (火)	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	
1月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.3 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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.3 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	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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦	
1月4日 (木)	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 スナッペンとごまサラダ	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 15.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.6 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	
1月5日 (金)	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	
1月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草サラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16.2 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	ビーフハヤシ いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	
1月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 231 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 10.3 g 糖質 7.4 g 食物繊維 2.9 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	卵、小麦		小麦		卵、小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

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

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
12月1日	762	834.8	51.1	31.4	67.6	54.7	2256	5.7	1729	304	658	4.7	1211	253	0.96	0.66	12.6	191	149	12.9
2日	740	749.0	48.1	34.7	60.9	47.1	2079	5.3	1824	350	678	4.9	1333	373	0.84	0.77	14.2	100	140	13.8
3日	719	1007.5	49.8	33.6	55.6	43.3	2263	5.7	1691	236	637	4.1	963	272	7.39	0.69	14.8	132	158	12.3
4日	782	1055.1	50.6	40.1	53.4	40.7	2332	5.9	1609	299	683	4.4	1246	219	0.50	0.52	8.5	91	155	12.7
5日	778	840.9	50.4	40.8	52.5	39.4	1935	4.9	1594	327	668	4.1	933	270	0.65	0.61	12.6	128	175	13.1
6日	728	971.2	50.9	30.4	61.3	50.9	2301	5.8	1698	267	671	4.2	612	236	0.36	0.73	12.2	126	196	10.4
7日	748	746.2	47.7	33.1	64.7	53.6	2216	5.6	1433	299	690	3.9	1077	194	0.24	0.41	6.9	115	174	11.1
8日	810	704.4	50.2	43.6	55.6	40.9	2058	5.2	1840	264	743	4.0	1203	404	0.82	0.77	10.9	156	177	14.7
9日	780	814.2	48.1	36.0	64.8	51.0	2298	5.8	1646	294	643	4.2	1295	288	0.78	0.57	9.7	111	168	13.8
10日	755	1137.5	49.5	31.2	67.1	54.5	2271	5.8	1710	220	693	3.5	849	186	0.82	0.66	9.9	145	206	12.6
11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
12日	763	1033.9	49.2	39.7	56.5	44.4	2230	5.7	1344	270	598	4.8	1071	316	0.84	0.57	13.0	104	133	12.1
13日	765	732.9	48.5	37.6	59.0	45.2	1871	4.8	1665	260	609	4.0	689	229	0.59	0.68	11.5	155	196	13.8
14日	785	878.4	49.9	33.8	67.5	53.2	2332	5.9	1709	301	656	4.9	901	292	0.51	0.65	11.5	159	183	14.3
15日	763	803.9	49.3	37.8	58.9	45.7	2292	5.8	1714	346	692	4.9	1107	247	10.34	0.61	11.7	114	151	13.2
16日	725	791.5	51.3	33.3	58.7	48.6	2086	5.3	1453	190	567	3.0	710	252	0.56	0.52	11.5	110	130	10.1
17日	741	749.6	48.6	33.8	61.3	49.1	1923	4.9	1579	254	721	3.5	1177	230	0.59	0.63	10.8	96	200	12.2
18日	830	804.2	49.8	43.4	61.1	47.3	1881	4.8	1651	264	668	3.7	896	174	0.45	0.66	9.4	131	147	13.8
19日	745	756.6	48.1	37.4	57.4	42.9	1973	5.0	1715	338	621	5.2	788	243	0.50	0.70	11.6	134	112	14.5
20日	799	804.4	51.3	39.0	60.9	45.8	2112	5.4	1849	261	688	4.5	1083	225	1.02	0.69	12.0	75	152	15.1
21日	679	775.8	45.6	32.5	52.5	40.0	2081	5.3	1694	251	603	3.9	1286	332	0.57	0.70	14.6	135	128	12.5
22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
23日	761	872.8	51.3	29.2	70.5	58.1	2181	5.5	1675	344	723	5.1	1529	241	0.36	0.61	8.9	125	204	12.4
24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
25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
26日	795	917.4	48.0	40.8	57.9	43.6	2210	5.6	1562	386	628	5.0	1486	306	0.38	0.52	8.1	144	131	14.3
27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
28日	743	828.7	53.0	30.9	60.1	46.8	2146	5.5	1866	318	654	4.9	1563	240	0.58	0.69	11.4	125	172	13.3
29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
30日	760	888.5	47.9	35.0	61.9	49.0	2162	5.5	1614	220	539	2.4	877	202	1.00	0.48	8.4	109	124	12.9
31日	790	890.8	46.8	35.1	71.0	56.2	2089	5.3	1742	230	654	4.3	885	259	0.88	0.78	10.2	176	227	14.8
平均	760	848.9	49.4	36.2	59.7	46.8	2135	5.4	1670	280	657	4.2	1019	257	1.17	0.64	11.1	131	163	12.9

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	251	110.7	4.0	0.6	56.9	52.1	1	0.0	59	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんとマーガリン)	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