

[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

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

ご注文方法
ご飯付き (パン付き) 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
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 全てたんぱく調整食

弊社使用欄
営業所:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
<p>12月・1月のおすすめメニュー</p> <p>12月1日金 A さけのちゃんちゃん焼き風 (盛付例)</p> <p>12月6日水 C 親子煮風 (盛付例)</p> <p>12月21日金 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き (盛付例)</p> <p>12月26日水 C ホワイトソースハンバーグ (盛付例)</p> <p>1月6日金 C ビーフハヤシ (盛付例)</p>	<p>12/1金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/2土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/3日 C とり天</p> <p>12/4月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/5火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/6水 C とり天</p> <p>12/7木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/8金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/9土 C とり天</p> <p>12/10日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/11月 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/12火 C とり天</p> <p>12/13水 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/14木 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/15金 C とり天</p> <p>12/16土 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/17日 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/18月 C とり天</p> <p>12/19火 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/20水 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/21木 C とり天</p> <p>12/22金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/23土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/24日 C とり天</p> <p>12/25月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/26火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/27水 C とり天</p> <p>12/28木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/29金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/30土 C とり天</p> <p>12/31日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p>	<p>12/1金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/2土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/3日 C とり天</p> <p>12/4月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/5火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/6水 C とり天</p> <p>12/7木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/8金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/9土 C とり天</p> <p>12/10日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/11月 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/12火 C とり天</p> <p>12/13水 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/14木 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/15金 C とり天</p> <p>12/16土 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/17日 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/18月 C とり天</p> <p>12/19火 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/20水 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/21木 C とり天</p> <p>12/22金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/23土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/24日 C とり天</p> <p>12/25月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/26火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/27水 C とり天</p> <p>12/28木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/29金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/30土 C とり天</p> <p>12/31日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p>	<p>12/1金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/2土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/3日 C とり天</p> <p>12/4月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/5火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/6水 C とり天</p> <p>12/7木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/8金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/9土 C とり天</p> <p>12/10日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/11月 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/12火 C とり天</p> <p>12/13水 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/14木 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/15金 C とり天</p> <p>12/16土 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/17日 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/18月 C とり天</p> <p>12/19火 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/20水 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/21木 C とり天</p> <p>12/22金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/23土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/24日 C とり天</p> <p>12/25月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/26火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/27水 C とり天</p> <p>12/28木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/29金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/30土 C とり天</p> <p>12/31日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p>	<p>12/1金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/2土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/3日 C とり天</p> <p>12/4月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/5火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/6水 C とり天</p> <p>12/7木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/8金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/9土 C とり天</p> <p>12/10日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/11月 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/12火 C とり天</p> <p>12/13水 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/14木 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/15金 C とり天</p> <p>12/16土 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/17日 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/18月 C とり天</p> <p>12/19火 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/20水 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/21木 C とり天</p> <p>12/22金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/23土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/24日 C とり天</p> <p>12/25月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/26火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/27水 C とり天</p> <p>12/28木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/29金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/30土 C とり天</p> <p>12/31日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p>	<p>12/1金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/2土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/3日 C とり天</p> <p>12/4月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/5火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/6水 C とり天</p> <p>12/7木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/8金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/9土 C とり天</p> <p>12/10日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/11月 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/12火 C とり天</p> <p>12/13水 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/14木 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/15金 C とり天</p> <p>12/16土 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/17日 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/18月 C とり天</p> <p>12/19火 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/20水 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/21木 C とり天</p> <p>12/22金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/23土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/24日 C とり天</p> <p>12/25月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/26火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/27水 C とり天</p> <p>12/28木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/29金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/30土 C とり天</p> <p>12/31日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p>	<p>12/1金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/2土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/3日 C とり天</p> <p>12/4月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/5火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/6水 C とり天</p> <p>12/7木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/8金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/9土 C とり天</p> <p>12/10日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/11月 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/12火 C とり天</p> <p>12/13水 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/14木 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/15金 C とり天</p> <p>12/16土 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/17日 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/18月 C とり天</p> <p>12/19火 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/20水 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/21木 C とり天</p> <p>12/22金 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/23土 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/24日 C とり天</p> <p>12/25月 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/26火 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/27水 C とり天</p> <p>12/28木 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p> <p>12/29金 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>12/30土 C とり天</p> <p>12/31日 A さけのちゃんちゃん焼き風 おすすめ</p>

12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	さけのちゃんちゃん焼き風  チンゲン菜炒め 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー	237 kcal	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	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
	アレルギー		乳、卵、小麦	たんぱく質		14.9 g	小麦		たんぱく質	19.3 g
12月2日 (土)	主食	さわらの西京焼き ほうれん草炒め 小鉢 スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー	236 kcal	★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	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
	アレルギー		卵、小麦	たんぱく質		15.5 g	乳、卵、小麦		たんぱく質	16.3 g
12月3日 (日)	主食	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 小鉢 きゅうりの和え物	エネルギー	227 kcal	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	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
	アレルギー		小麦、えび	たんぱく質		15.9 g	乳、卵、小麦		たんぱく質	13.8 g

☆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 16.5 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
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
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
12月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き 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
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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 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
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
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

★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	筑前煮	たんぱく質	16.6 g
12月12日 (火)	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	白菜とソーセージの炒め物	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	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	18.1 g
12月13日 (水)	アレルギー	卵、小麦	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
12月14日 (木)	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
	主食	さばの塩焼き	エネルギー	262 kcal	エネルギー	237 kcal	エネルギー	264 kcal		
12月15日 (金)	主菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	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	チンゲン菜の錦糸和え	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
12月16日 (土)	小鉢		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
	アレルギー	卵、小麦	糖質	14.8 g		糖質	11.1 g		糖質	18.5 g
12月17日 (日)	アレルギー	卵、小麦	食物繊維	2.1 g	卵、小麦、かに、えび	食物繊維	4.8 g	卵、小麦	食物繊維	5.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
12月18日 (日)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	248 kcal	エネルギー	276 kcal	エネルギー	241 kcal		
	主菜	白菜の炒め物	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
12月19日 (月)	副菜	オクラのサラダ	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		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
12月20日 (火)	アレルギー	乳、卵、小麦	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
12月21日 (水)	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
	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー	292 kcal	エネルギー	245 kcal	エネルギー	248 kcal		
12月22日 (木)	主菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	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	小松菜サラダ	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
12月23日 (金)	小鉢		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
	アレルギー	卵、小麦	糖質	17.6 g		糖質	17.0 g		糖質	18.6 g
12月24日 (土)	アレルギー	卵、小麦	食物繊維	2.9 g	乳、卵、小麦	食物繊維	5.2 g	乳、小麦	食物繊維	6.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
12月25日 (日)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	245 kcal	エネルギー	238 kcal	エネルギー	280 kcal		
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	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
12月26日 (月)	副菜	大根サラダ	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		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
12月27日 (火)	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	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
12月28日 (水)	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
	主食	さばの煮付け	エネルギー	225 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	265 kcal		
12月29日 (木)	主菜	白菜と豚肉の彩り炒め	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	オクラのサラダ	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
12月30日 (金)	小鉢		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
	アレルギー	小麦	糖質	11.2 g		糖質	18.4 g		糖質	19.0 g
12月31日 (土)	アレルギー	小麦	食物繊維	4.6 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維	2.2 g	乳、小麦	食物繊維	3.3 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
12月1日 (日)	主食	さけの照り焼き	エネルギー	230 kcal	エネルギー	223 kcal	エネルギー	288 kcal		
	主菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	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
12月2日 (月)	副菜	きゅうりと玉子のサラダ	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		炭水化物	17.7 g	わかめの酢の物	炭水化物	20.4 g	スナッペンとうのごまサラダ	炭水化物	23.2 g
12月3日 (火)	アレルギー	乳、卵、小麦	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
12月4日 (水)	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 たららの竜田揚げきのこソース 主菜 小松菜炒め 副菜 なすの生姜和え 小鉢 アレルギー 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 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 もやしサラダ アレルギー 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 あじのカレー揚げ 主菜 いんげんと玉子のトマト炒め 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルギー 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 ★赤飯 主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 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	鶏肉のしょうゆ靴焼き チンゲン菜の炒め物 きゅうりのサラダ ☆	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 赤魚のレモン醤油焼き 主菜 豚挽肉とキャベツの炒め物 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルギー 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 たららの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 がんとどきと野菜の煮物 副菜 わかめの酢の物 小鉢 アレルギー 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 さばのみそ漬け焼き 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 菜の花とかまぼこの和え物 小鉢 アレルギー 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 鱈ホツケの塩焼き 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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 乳、卵、小麦	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル 卵、小麦	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	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	
12月26日 (火)	主食 主菜 たらの粕漬け焼き 副菜 牛肉と野菜の炒め物 小鉢 キャベツとハムのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	揚げだし豆腐 照り焼きチキン 小松菜の袖胡椒和え 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、かに、えび	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		
12月27日 (水)	主食 主菜 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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		
12月28日 (木)	主食 主菜 たらの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 大根サラダ アレルギー 卵、小麦	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	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	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	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	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		
12月29日 (金)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	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	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	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	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 乳、卵、小麦、えび	油淋鶏風 菜の花炒め 大根なます 卵、小麦	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		
12月30日 (土)	主食 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 オクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	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 小麦、かに	回鍋肉 がんとどきと野菜の煮物 きゅうりの和え物 卵、小麦	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		
12月31日 (日)	主食 主菜 えびと野菜の天ぷら 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ほうれん草の錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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	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	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	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え 小麦	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		

☆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
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
1月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞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
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 スナックえんどうのごまサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.5 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
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
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
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

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＆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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。			
12月1日 (金)	主食 ☆ 主菜 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 小麦	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 153 mg とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ 卵、小麦
12月2日 (土)	主食 ☆ 主菜 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 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 乳、卵、小麦
12月3日 (日)	主食 ☆ 主菜 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 乳、卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 472 mg リン 143 mg 鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ 乳、卵、小麦

☆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 鱈ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 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 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 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 さけのバジルトマトソース 副菜 チンゲン菜の炒め物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 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 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 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 さわらの照り焼き 副菜 大根のかに湯葉あんかけ 小鉢 玉ねぎとわかめのサラダ アレルギー 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 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 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 赤魚の粕漬焼き 副菜 キャベツのオイスターソース炒め 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 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 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 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 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 春雨の炒め物 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 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 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 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 赤魚の七味焼き 副菜 切干大根煮 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 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 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 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 たらのもニエル 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 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 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 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

★は主食です。★12月11日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「生姜ご飯」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。				
12月11日 (月)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 180 mg アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 505 mg リン 109 mg アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 169 mg アレルギー 卵、小麦
12月12日 (火)	主食 さばの塩焼き 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 174 mg アレルギー 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg アレルギー 卵、小麦	エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 380 mg リン 139 mg アレルギー 卵、小麦
12月13日 (水)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 男爵コロッケ 副菜 オクラのサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 483 mg リン 130 mg アレルギー 卵、小麦
12月14日 (木)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルギー 小麦	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 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 121 mg アレルギー 乳、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 612 mg リン 182 mg アレルギー 乳、小麦
12月15日 (金)	主食 さわらの菜種焼き 主菜 かぼちゃ煮、ぜんまい煮 副菜 キャベツとコーンのサラダ 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦
12月16日 (土)	主食 さばの煮付け 主菜 コーンコロッケ 副菜 ひじきの和風サラダ 小鉢 アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 246 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 334 mg リン 109 mg アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 135 mg アレルギー 乳、卵、小麦
12月17日 (日)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.7 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

☆はおすすりメニューです。★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。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」「青菜ご飯」「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。				
12月18日 (月)	主食 たらこの竜田揚げきのこソース 主菜 小松菜炒め 副菜 なすの生姜和え 小鉢 アレルギー 乳、小麦	★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 14.6 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 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 乳、卵、小麦
12月19日 (火)	★青菜ご飯 主食 さわらのねぎ味噌焼き 主菜 ビーフン炒め 副菜 もやしサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 514 mg リン 262 mg 乳、卵、小麦	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 卵、小麦
12月20日 (水)	主食 あじのカレー揚げ 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 496 mg リン 147 mg 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 149 mg 小麦
12月21日 (木)	★赤飯 主食 さばの照り焼き 主菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 副菜 ブロッコリーの和え物 小鉢 アレルギー 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 乳、卵、小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 164 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 412 mg リン 130 mg 卵、小麦
12月22日 (金)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 主菜 キャベツの炒め物 副菜 ポテトサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 419 mg リン 156 mg 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 乳、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 卵、小麦
12月23日 (土)	主食 たらこの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 もやしサラダ 小鉢 アレルギー 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦
12月24日 (日)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 ポテトサラダ 小鉢 アレルギー 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 乳、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 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 卵、小麦

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

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。			
12月25日 (月)	主食 主菜 鱈ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 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	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
12月26日 (火)	主食 主菜 たららの粕漬焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 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	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 184 mg
12月27日 (水)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 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	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
12月28日 (木)	主食 主菜 たららの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 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	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
12月29日 (金)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんサラダ アレルギー 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	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
12月30日 (土)	主食 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 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	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
12月31日 (日)	主食 主菜 えびと野菜の天ぷら 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ナムル アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 403 mg リン 115 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 249 mg

☆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。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「わかめご飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。				
1月1日 (月)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 きゅうりとコーンのサラダ 小鉢 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 いんげん炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 133 mg 鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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
1月2日 (火)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根の柚和え アレルギー 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 ブロッコリーの塩だれ スパゲッティサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 363 mg リン 114 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
1月3日 (水)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 春雨の炒め物 副菜 オクラのサラダ 小鉢 アレルギー 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 23.8 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 248 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.2 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
1月4日 (木)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとコーンのサラダ 小鉢 アレルギー 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 290 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
1月5日 (金)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 メンチカツ 副菜 キャベツサラダ 小鉢 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 いんげんサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 569 mg リン 160 mg 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 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
1月6日 (土)	主食 たらのみそ漬け焼き 主菜 野菜の煮物 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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 小麦、えび	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 ビーフハヤシ いんげん炒め きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 118 mg
1月7日 (日)	主食 さけの柚香焼き 主菜 チンゲン菜炒め 副菜 ブロッコリーのわさびマヨ和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 521 mg リン 172 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 小麦	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 153 mg とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 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

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	840	784.8	35.5	46.5	67.8	55.0	2207	5.6	1470	230	494	3.5	1048	265	0.62	0.51	8.5	191	120	12.8
2日	874	615.9	34.2	54.0	65.1	54.5	2007	5.1	1378	177	491	3.4	1189	183	0.52	0.56	9.7	99	140	10.6
3日	749	935.7	31.9	41.1	64.6	51.5	2224	5.6	1396	215	435	3.2	1267	255	6.97	0.44	9.7	106	79	13.1
4日	798	842.7	33.7	45.0	63.8	51.6	2164	5.5	1284	200	440	2.8	678	132	0.49	0.41	7.0	83	59	12.2
5日	775	659.6	33.0	44.9	59.6	47.6	1930	4.9	1371	280	456	3.1	817	222	0.39	0.44	8.7	115	95	12.0
6日	770	943.9	36.8	42.2	58.9	47.0	2226	5.7	1472	334	527	4.4	994	158	0.31	0.53	8.5	110	145	11.9
7日	751	688.8	35.5	36.0	71.9	60.1	2202	5.6	1215	293	597	3.9	1023	220	0.22	0.35	4.2	116	149	11.8
8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
9日	812	797.1	34.7	41.9	73.9	60.3	2233	5.7	1495	260	477	3.8	1067	183	0.60	0.40	6.6	99	120	13.6
10日	768	891.7	34.1	40.4	64.5	52.1	2228	5.7	1459	201	498	2.9	1076	178	0.49	0.45	6.5	121	139	12.4
11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
12日	808	1129.1	35.2	49.9	56.4	42.6	2295	5.8	1277	263	472	4.4	1223	183	0.50	0.41	8.8	95	81	13.8
13日	748	647.3	32.5	38.8	67.7	55.1	1798	4.6	1466	229	389	3.3	880	149	0.43	0.41	7.5	113	75	12.6
14日	750	807.8	33.9	38.0	66.4	52.4	2169	5.5	1442	241	455	3.1	786	247	0.37	0.47	7.4	145	86	14.0
15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
16日	773	765.2	37.5	40.8	68.2	57.1	2217	5.6	1200	199	411	2.8	639	213	0.27	0.35	7.1	130	60	11.1
17日	796	695.1	35.9	41.6	68.4	56.1	1907	4.8	1393	208	548	2.6	1071	182	0.49	0.48	7.7	116	120	12.3
18日	929	766.9	36.1	58.2	66.0	52.4	1944	4.9	1391	237	509	3.9	1055	182	0.32	0.49	6.3	94	102	13.6
19日	803	745.8	36.3	44.3	66.6	51.9	2022	5.1	1424	361	576	5.0	1018	207	0.36	0.60	8.2	102	107	14.7
20日	823	759.1	34.5	50.6	58.9	44.8	2265	5.8	1446	191	472	2.8	879	123	0.72	0.48	7.8	128	72	14.1
21日	771	734.5	33.2	46.4	56.5	42.1	2092	5.3	1342	248	473	3.3	1039	307	0.34	0.52	10.1	130	98	14.4
22日	812	794.8	30.5	51.5	57.2	44.6	1934	4.9	1392	200	499	2.6	808	245	0.39	0.45	5.4	175	114	12.6
23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
24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
25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
26日	817	635.7	32.3	41.1	77.8	64.5	2197	5.6	1447	373	561	4.5	1360	165	0.37	0.42	4.9	120	61	13.3
27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
28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
29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
30日	772	731.5	32.2	43.1	61.4	49.7	2108	5.4	1258	180	355	1.9	667	183	0.44	0.34	4.7	124	69	11.7
31日	810	762.7	31.0	44.0	72.0	58.9	2045	5.2	1297	160	495	3.0	794	156	0.38	0.51	5.4	145	182	13.1
平均	807	770.1	34.3	45.3	65.7	52.7	2109	5.4	1395	246	494	3.5	990	205	0.95	0.47	7.4	124	106	13.0

※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