

12月号
Dec. 2023

健康宅配®

冬推し

【冷蔵】
・すこやか膳・やすらぎ膳

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

グルメフェア

メニュー
\$

12月5日🌞お届け

ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、豚肉のホカホカちゃんぽん。
魚介と豚肉の旨みが溶け込んだスープは絶品。

1日の1/3
野菜使用
(150g)

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

お届け形態

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
477 kcal	18.2 g	23.8 g	46.3 g	42.0g	2.9 g	445 mg	191 mg

メニュー
\$

12月13日🌙お届け

魚介のパエリア風

魚介と野菜の旨みが詰まったパエリア風ご飯。

スペインの郷土料理で、魚介の風味を感じるサフランライスと海老、イカ、あさりと一緒に楽しめます。

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。

副菜
・鶏肉のスペイン風トマト煮

スペインの郷土料理チリンドロノをイメージしました。

魚介の
パエリア風にかけても
おいしい!

お届け形態

980円(税別)
税込1,058円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
403 kcal	17.6 g	9.8 g	59.7 g	57.2g	3.0 g	478 mg	251 mg

メニュー
\$

12月22日🌙お届け

14品目の味噌けんちんうどん

ほっと落ち着く、寒い冬のための
具沢山あったかメニュー。

武蔵野

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。

副菜
・4種野菜の
ごまマヨ和え

1日の1/2
野菜使用
(183g)

お届け形態

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

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

メニュー
\$

12月23日🌞お届け

クリスマス御膳

クリスマスを楽しむ御膳メニュー

毎年人気!クリスマス仕様の洋風御膳メニューです。脂がのって柔らかい、合鴨の燻製。上品なロールケーキはふっくら丁寧に焼き上げました。デザートにはくちどけ滑らかなチョコレートケーキをお楽しみください。

チョコレートケーキはレンジで温める前に必ず取り出してください。

おかずのみ

980円(税別)
税込1,058円

すこやか膳
ご飯付き 1,100円(税別)
税込1,188円

やすらぎ膳
ご飯付き 1,080円(税別)
税込1,166円

たんぱく
調整ご飯付き 1,200円(税別)
税込1,296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
429 kcal	14.5 g	26.5 g	32.5 g	28.7g	2.2 g	468 mg	177 mg

パンプキンサラダ

かぶのコンソメ煮

かにかクリームフライ

ローストチキン

チョコレートケーキ

合鴨の燻製

えびのマヨネーズ和え

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
【すこやか膳の場合】
\$+A+C
【やすらぎ膳の場合】
\$+B+C
【たんぱく調整膳の場合】
\$+B+C
がおすすめ。
\$+A+B
だと塩分オーバー。
Aを組み合わせると塩分オーバー。

お届け形態

メニュー
\$

12月25日🌙お届け

クリスマスちらし寿司

クリスマスを華やかに彩る
豪華ちらし寿司

いくら

鮭でズワイガニ

ツナのマヨネーズ和え

サーモン

副菜
・冬野菜と湯葉の粕汁

お届け形態

980円(税別)
税込1,058円

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
367 kcal	14.1 g	7.7 g	57.6 g	54.3g	2.4 g	417 mg	180 mg

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

冷蔵

おせち

数量限定
※お早めのご注文を
おすすめします。

お申し込み受付中!!

12月31日🌙お届けメニュー

1月1日🌙お届けメニュー

祝

華

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

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
【祝】12/31
お届け分
【華】1/1
お届け分
【すこやか膳の場合】
\$+A+B+C
【やすらぎ膳の場合】
\$+B+C
【たんぱく調整膳の場合】
\$+B+C
がおすすめ。
\$+A+B
だと塩分オーバー。
Aを組み合わせると塩分オーバー。

おせちのみ

1,080円(税別)
税込1,166円

たんぱく
調整ご飯
付き 1,300円(税別)
税込1,404円

たんぱく
調整食 1,200円(税別)
税込1,296円

たんぱく
調整食 1,180円(税別)
税込1,274円

健康宅配®

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

【年末年始休業日のお知らせ】2023年12月31日~2024年1月3日
※左記年末年始休業日期間は、ヤマト運輸でのお届けとなります。

お届け日限定
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。 ※画像は盛付例です。

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能

徹底に栄養管理
したい方は

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
1個

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
2個

お届け日
限定メニュー
1個

お届け日
限定メニュー
1個

[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
例) 12/15メニューの場合、12/12 (火) 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
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: 〒 -
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日金 メニューC ビーフハヤシ (盛付例)	12月12日金 メニューA さけの ちゃんちゃん焼き風 (盛付例) 12月13日土 メニューB 鶏肉のチーズ クリームソースがけ (盛付例) 12月18日木 メニューC ポークカレー (盛付例)	12月19日金 メニューB さわらの西京焼き (盛付例) 12月20日土 メニューB 鶏肉のチーズ クリームソースがけ (盛付例) 12月25日金 メニューC ポークカレー (盛付例)	12月26日土 メニューB さわらの西京焼き (盛付例) 12月27日土 メニューB 鶏肉のチーズ クリームソースがけ (盛付例) 12月31日金 メニューC ポークカレー (盛付例)	12月28日土 メニューB さわらの西京焼き (盛付例) 12月29日土 メニューB 鶏肉のチーズ クリームソースがけ (盛付例) 12月30日土 メニューC ポークカレー (盛付例)	12月31日土 メニューB さわらの西京焼き (盛付例) 12月31日土 メニューB 鶏肉のチーズ クリームソースがけ (盛付例) 12月31日土 メニューC ポークカレー (盛付例)	12月31日土 メニューB さわらの西京焼き (盛付例) 12月31日土 メニューB 鶏肉のチーズ クリームソースがけ (盛付例) 12月31日土 メニューC ポークカレー (盛付例)
4月 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 11月 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 18月 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 25月 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 1/1日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	5火 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 12火 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 19火 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 26火 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 2日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	6水 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 13水 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 20水 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 27水 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 3日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	7木 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 14木 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 21木 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 28木 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 4日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	8金 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 15金 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 22金 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 29金 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 5日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	9土 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 16土 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 23土 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 30土 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 6日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き	10日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 17日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 24日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 31日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 7日 ご注文 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き

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 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	エネルギー	331 kcal	エネルギー	287 kcal
	たんぱく質		12.5 g	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	11.9 g	
			脂質	11.3 g	脂質	18.5 g	脂質	16.7 g
			炭水化物	18.5 g	炭水化物	28.9 g	炭水化物	20.4 g
			食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.7 g
			カリウム	526 mg	カリウム	519 mg	カリウム	425 mg
			リン	191 mg	リン	153 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	エネルギー	321 kcal	エネルギー	337 kcal
	たんぱく質		12.2 g	たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	9.5 g	
			脂質	10.6 g	脂質	20.8 g	脂質	22.6 g
			炭水化物	19.4 g	炭水化物	21.4 g	炭水化物	24.3 g
			食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.0 g
			カリウム	464 mg	カリウム	415 mg	カリウム	499 mg
			リン	165 mg	リン	160 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	エネルギー	221 kcal	エネルギー	285 kcal
	たんぱく質		12.0 g	たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	9.9 g	
			脂質	12.9 g	脂質	10.9 g	脂質	17.3 g
			炭水化物	22.2 g	炭水化物	21.1 g	炭水化物	21.3 g
			食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.8 g
			カリウム	445 mg	カリウム	472 mg	カリウム	479 mg
			リン	161 mg	リン	143 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	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	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
12月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 362 mg リン 131 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 490 mg リン 124 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 519 mg リン 201 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のかに湯葉あんかけ 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 213 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 532 mg リン 158 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 517 mg リン 175 mg	親子煮風 小松菜の炒め物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 423 mg リン 194 mg
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	☆
12月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 177 mg	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 362 mg リン 194 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 448 mg リン 226 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
12月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 191 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 560 mg リン 140 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 431 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 589 mg リン 173 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ オクラのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 149 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 155 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
12月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 202 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め 春雨サラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 471 mg リン 161 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 280 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		小麦	

★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 主菜 副菜 小鉢	★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 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	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 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	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 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	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦	
12月12日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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 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	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	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		乳、卵、小麦、かに、えび		卵、小麦	
12月13日 (水)	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 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	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
12月14日 (木)	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	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 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	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 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	小麦		乳、小麦		乳、小麦	
12月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、ぜんまい煮 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 562 mg リン 218 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 432 mg リン 171 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 178 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月16日 (土)	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 24.0 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 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、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
12月17日 (日)	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 スナップ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 25.7 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		小麦		乳、卵、小麦	

☆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。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 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 14.6 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	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	
12月19日 (火)	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 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 514 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	
12月20日 (水)	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	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	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
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		小麦	
12月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 179 mg	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 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	鶏肉のしょうゆ糍焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
12月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 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	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 197 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 538 mg リン 146 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
12月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 もやしサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 489 mg リン 219 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 506 mg リン 194 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め 春雨サラダ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 205 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
12月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 195 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 149 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 206 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
12月26日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たららの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	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	ホワイトソースハンバーグ チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 512 mg リン 175 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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 247 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 235 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 311 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 127 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
12月28日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たららの袖香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 mg リン 211 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 475 mg リン 149 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 405 mg リン 129 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月29日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 501 mg リン 154 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 518 mg リン 177 mg	油淋鶏風 菜の花炒め ひじきとオクラの和え物	エネルギー 300 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 207 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 マカロニサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 167 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 211 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 129 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、かに		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 ナムル	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	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 249 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、かに		卵、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。
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 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 いんげん炒め ポテトサラダ	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	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	
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 ピーマン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 588 mg リン 172 mg	豆腐の五目うま煮 ブロッコリーの塩だれ スパゲッティサラダ	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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 146 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		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 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 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	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	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
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 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー 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	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		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 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 いんげんサラダ	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 干し海老入りピーマン炒め 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	
1月6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	ビーフハヤシ いんげん炒め きゅうりの和え物	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
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、小麦	
1月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え	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	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	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	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