

8月1日 お届け

冷しゃぶごまだれ 冷やし中華

しっとりジューシーな豚肉とコクのあるごまだれが相性抜群! オクラやトマトきゅうりなど野菜もしっかり摂れる冷やし中華です。

武蔵野 1日の1/3 野菜使用 (139g)

副菜: 冷製湯葉の香味野菜添え

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
525 kcal	16.5 g	31.5 g	39.6 g	33.3g	2.9 g	506 mg	196 mg

8月5日 お届け

鰻のひつまぶし風 だし茶漬け

ふっくら甘辛うなぎと合わせだしの旨みが絶妙! ※温めるとスープになるジュレが入っています。

土用の丑の日

武蔵野 1日の1/3 野菜使用 (133g)

副菜: 冷製仕立ての野菜味噌田楽

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
433 kcal	13.4 g	10.9 g	65.3 g	58.9g	2.6 g	708 mg	206 mg

8月16日 お届け

そうめんと天ぷら盛り合わせ

6種の天ぷらと、つるつとのど越しの良い手延べそうめんです。

武蔵野 1日の1/3 野菜使用 (174g)

副菜: 小松菜炒め

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
474 kcal	17.5 g	14.4 g	66.6 g	60.2g	3.0 g	522 mg	189 mg

8月20日 お届け

えびとオクラの冷やし中華

オクラやなめこのトロトロあんがよく絡みさっぱり! プリプリ海老の食感がアクセント!

武蔵野 1日の1/3 野菜使用 (161g)

副菜: 春巻き&コロケ、小松菜炒め

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
348 kcal	13.3 g	9.5 g	50.0 g	40.9g	3.0 g	695 mg	212 mg

8月23日 お届け

五目あんかけ焼きそば

自社製の麺に海老、いかを使ったあんかけ焼きそば 香ばしく炒めた麺に、旨みが詰まったとろとろあんかけ。

武蔵野 1日の1/3 野菜使用 (151g)

副菜: かき玉水餃子スープ

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
471 kcal	14.2 g	26.6 g	39.9 g	33.6g	2.9 g	547 mg	179 mg

8月28日 お届け

冷やし中華

ツルツとさっぱり! 野菜たっぷり! タレがジュレ状なので、麺や具材によく絡みます。

武蔵野 1日の1/3 野菜使用 (141g)

副菜: 春巻き・焼売、青のりポテト、小松菜炒め

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
421 kcal	15.0 g	14.7 g	55.1 g	48.0g	3.0 g	576 mg	190 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.8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** 冷しゃぶごまだれ 冷やし中華 1個

A 縞ホッケの塩焼き 1個

B 水餃子スープ 1個

C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 1個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く

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

ご注文方法
(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
全てたんぱく調整ご飯付き

弊社使用欄

営業所: _____

備考: _____

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]						
5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日
12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日
19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日
26月	27火	28水	29木	30金	31土	9/1日
2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年8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)

★は主食です。★8月2日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
8月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花炒め なすの生姜和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 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 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.8 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	
8月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 213 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		卵、小麦	
8月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の柚みそあん オクラのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 14.7 g 糖質 10.5 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		乳、卵、小麦	
8月4日 (日)	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 244 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.7 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 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 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 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.1 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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月6日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★8月11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。										
8月5日 (月)	主食 かじきフライ 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 ナムル	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 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	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 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 267 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、かに	アレルギー 小麦
8月6日 (火)	主食 さけの柚胡椒焼き 副菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 小鉢 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 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 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 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 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび	
8月7日 (水)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 がんとどきと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 5.4 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 252 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	カレーハンバーグ いんげん炒め 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.5 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 1.9 g	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび	アレルギー 乳、卵、小麦	
8月8日 (木)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 ブロッコリーの鮭和え	エネルギー 224 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 13.1 g 糖質 9.6 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 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 268 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.1 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	アレルギー 乳、卵、小麦	
8月9日 (金)	主食 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜とソーセージの炒め物 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 9.3 g 糖質 6.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび	アレルギー 乳、小麦	
8月10日 (土)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 大根なます	エネルギー 233 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 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 268 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 6.5 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 わかめサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 小麦、えび	アレルギー 乳、小麦	
8月11日 (日)	主食 さわらの西京焼き 副菜 ほうれん草炒め 小鉢 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 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かけ 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 248 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.8 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 菜の花のおかか和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月15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。									
8月12日 (月)	主菜 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 267 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ごぼうサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.8 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 1.9 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 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
8月13日 (火)	主菜 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 菜の花とハムの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.6 g 糖質 9.7 g 食物繊維 5.9 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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 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	エネルギー 227 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.1 g 糖質 20.1 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
8月14日 (水)	主菜 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 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 14.0 g 食物繊維 5.8 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 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
8月15日 (木)	主菜 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.3 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 1.7 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 257 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦
8月16日 (金)	主菜 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 240 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 26.1 g 糖質 21.4 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
8月17日 (土)	主菜 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんの玉子サラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 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 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦
8月18日 (日)	主菜 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.8 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	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と野菜のぼん酢炒め かぼちゃ煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦



※容器が通常と異なります

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月19日お届けAの主食は「赤飯」です。★8月22日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
8月19日 (月)	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 223 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	主食 鶏肉の塩麹焼き 副菜 ぜんまい煮 小鉢 きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	主食 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 副菜 キャベツのソース炒め 小鉢 わかめと蒸し鶏のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 20.3 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
8月20日 (火)	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 大根サラダ アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 14.3 g 糖質 11.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.5 g	主食 深川風玉子とじ 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 オクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 16.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	主食 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 副菜 白菜とベーコンの炒め物 小鉢 いんげんのツナ和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.5 g
8月21日 (水)	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 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	主食 クリーミーレモンチキンカレー 副菜 ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 小鉢 菜の花のおかか和え ☆ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.7 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.7 g	主食 大根おろしソースハンバーグ 副菜 キャベツのケチャップ炒め 小鉢 根菜と鮭のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.9 g 糖質 19.3 g 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 2.0 g
8月22日 (木)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	主食 豆腐の五目うま煮 副菜 春巻き 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	主食 牛肉のオイスターソース炒め 副菜 なすの炒め物 小鉢 ほうれん草のツナ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 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 1.7 g
8月23日 (金)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 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 2.0 g	主食 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 副菜 かぼちゃ煮、菜の花の和え物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	主食 鶏肉の唐揚げ 副菜 野菜のあんかけ 小鉢 スナッパえんどうのごまサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g
8月24日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 白菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	主食 鶏肉のジンジャーソース 副菜 えびカツ 小鉢 大根の彩り甘酢漬け アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	主食 チンジャオロース 副菜 つくね煮 小鉢 いんげんの辛子和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
8月25日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 餃子 副菜 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	主食 シーフードカレー 副菜 鶏肉のマヨネーズ焼き 小鉢 小松菜と玉子の和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	主食 とんかつ 副菜 チンゲン菜とえびの炒め物 小鉢 切干大根の梅おかか和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★8月30日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★8月31日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★9月1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。

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。							
8月26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根サラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め キャベツサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
8月27日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け ほうれん草とベーコンのソテー ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	ゴーヤチャンプルー 鶏肉と野菜の煮物 白菜サラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 21.6 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	チキンカツ かぼちゃ煮、小松菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.0 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月28日 (水)	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 241 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.4 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 266 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.3 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 246 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 23.0 g 糖質 16.7 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、小麦	
8月29日 (木)	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 きゅうりのしそ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.0 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	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
8月30日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 オムレツのデミソース 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.6 g 糖質 10.7 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.6 g	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 小松菜サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
8月31日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月1日 (日)	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 267 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.1 g 糖質 12.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.7 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 26.3 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、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。★9月4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。★9月6日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
9月2日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ なすの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	☆
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦				
9月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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 220 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 12.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のしょうゆ糀焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび				
9月4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 白菜とベーコンの玉子炒め いんげんサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 12.4 g 糖質 9.3 g 食物繊維 3.1 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 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 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 大根なます	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび				
9月5日 (木)	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 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 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 270 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	チキン南蛮 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	
アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦				
9月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	ホホワイトソースハンバーグ ほうれん草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 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	
アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		卵、小麦				
9月7日 (土)	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 240 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.7 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 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦				
9月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の柚みそあん オクラのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	
アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、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。

*八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)で算出してあります。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
8月1日	803	867.1	44.5	46.7	49.8	35.8	1966	5.0	1643	226	649	3.0	1181	235	0.54	0.53	8.8	98	119	14.0
2日	742	774.4	42.4	36.2	59.7	44.9	2044	5.2	1665	315	660	5.4	777	383	0.50	0.69	10.8	110	111	14.8
3日	714	758.1	45.4	37.6	50.4	37.8	2258	5.7	1676	242	686	4.2	629	303	0.76	0.66	13.7	121	136	12.6
4日	706	839.4	46.9	29.3	60.6	46.6	2143	5.4	1897	319	667	5.6	1252	361	0.71	0.65	10.9	128	164	14.0
5日	743	881.6	42.7	33.5	65.6	51.8	1987	5.0	1556	185	689	3.6	769	224	0.88	0.69	13.4	171	211	13.8
6日	759	836.6	44.0	35.9	61.7	46.8	2004	5.1	1565	225	598	3.5	783	348	0.81	0.55	11.2	160	106	14.9
7日	813	1023.2	43.7	45.6	53.2	39.4	2319	5.9	1569	299	672	4.8	890	426	0.63	0.47	6.7	95	123	13.8
8日	744	871.9	47.4	38.7	52.5	39.7	2359	6.0	1517	264	586	3.8	666	323	0.46	0.57	10.5	132	105	12.8
9日	779	822.9	46.2	36.0	62.1	51.5	2265	5.8	1479	221	614	3.2	1013	267	0.87	0.57	11.6	94	136	10.6
10日	751	800.8	45.2	33.5	64.2	49.5	1864	4.7	1848	254	635	4.7	961	363	0.90	0.59	10.9	213	177	14.7
11日	726	752.7	41.8	33.6	61.6	47.2	2074	5.3	1827	336	682	4.9	1247	387	0.87	0.76	14.1	103	137	14.4
12日	730	1135.0	45.5	30.8	66.1	53.4	2219	5.6	1729	189	649	3.3	788	180	0.96	0.64	10.6	155	200	12.7
13日	697	800.6	43.8	30.9	61.7	48.1	2150	5.5	1789	243	646	5.3	911	326	1.16	0.75	14.6	142	129	13.6
14日	757	835.0	43.0	35.2	62.5	49.5	2154	5.5	1537	190	517	2.6	692	239	1.02	0.50	8.4	138	85	13.0
15日	781	751.0	45.9	40.5	56.2	42.1	2113	5.4	1732	263	749	4.2	977	455	0.85	0.69	9.8	162	170	14.1
16日	766	836.0	43.4	35.2	66.9	52.3	1973	5.0	1677	270	633	4.3	1272	432	0.82	0.53	9.5	113	160	14.6
17日	779	917.4	45.6	37.8	60.1	47.9	2313	5.9	1713	246	678	4.3	586	239	0.49	0.80	12.8	200	193	12.2
18日	804	793.0	46.0	36.4	69.3	54.1	2213	5.6	1852	216	702	4.0	1006	233	1.16	0.69	13.1	90	161	15.2
19日	683	833.9	44.4	31.2	55.0	40.9	2221	5.6	1645	237	636	4.6	1095	335	0.57	0.60	14.2	100	125	14.1
20日	742	851.7	45.1	38.0	55.1	41.6	1952	5.0	1693	221	710	3.3	358	304	0.60	0.58	8.7	178	193	13.5
21日	841	885.7	42.9	41.4	70.5	55.9	2229	5.7	1614	311	627	4.8	477	470	0.51	0.57	10.4	165	117	14.6
22日	762	810.8	42.7	40.4	56.0	41.9	1997	5.1	1626	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
23日	734	752.9	43.9	33.4	60.8	48.3	1930	4.9	1547	254	721	3.5	1068	271	0.61	0.62	10.8	96	197	12.5
24日	773	925.4	44.6	36.1	64.8	51.7	2171	5.5	1737	264	678	3.5	903	399	0.74	0.53	9.3	169	140	13.1
25日	750	713.9	44.4	34.2	64.2	52.3	2201	5.6	1379	304	704	3.7	729	408	0.26	0.39	6.1	121	166	11.9
26日	735	708.5	42.7	37.0	54.4	40.5	2196	5.6	1574	344	647	5.0	768	399	10.41	0.60	11.2	126	136	13.9
27日	793	821.6	47.9	38.0	64.5	51.3	2127	5.4	1621	246	695	4.1	1214	430	0.65	0.64	11.9	140	124	13.2
28日	753	856.1	44.6	38.5	54.8	40.8	1942	4.9	1640	295	675	4.2	811	410	0.70	0.58	11.9	131	164	14.0
29日	743	907.3	44.8	28.7	70.4	57.7	2114	5.4	1739	348	721	6.0	1367	381	0.40	0.60	8.7	131	198	12.7
30日	781	786.3	42.9	43.1	56.0	42.6	2090	5.3	1292	343	606	5.3	1139	462	0.89	0.71	12.9	101	250	13.4
31日	753	783.1	43.2	38.8	55.8	42.7	2104	5.3	1693	260	623	4.2	595	343	0.39	0.71	12.1	171	175	13.1
平均	756	836.6	44.4	36.5	60.2	46.7	2119	5.4	1647	264	655	4.2	894	345	1.02	0.62	11.0	138	152	13.5

※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)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	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)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	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