

# 8月号 Aug. 2024

## 夏のイチオシ ギルメフェア

【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!

8・9月の  
おすすめ  
メニュー

8月7日 カレーハンバーグ  
8月18日 豚肉と野菜の  
ぼん酢炒め  
8月21日 クリーミーレモン  
チキンカレー  
8月27日 ゴーヤチャンプルー  
9月2日 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ

**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  
・そうめん  
・天ぷら盛り合わせ  
(海老、鶏、枝豆とコーンのつまみ  
揚げ、ゴーヤ、かぼちゃ、なす)  
・小松菜のお浸し  
・オクラの三色和え  
・大根おろし

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  
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  
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

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: - -  
FAX: - -

★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

# 8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

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 		
<b>「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。</b>							
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		
<b>「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。</b>									
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 13.7 g 10.3 g 24.7 g 20.1 g 4.6 g 1.5 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	228 kcal 13.3 g 11.6 g 16.4 g 13.1 g 3.3 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	267 kcal 15.7 g 11.6 g 24.5 g 18.6 g 5.9 g 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		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 スナッペンどうのごまサラダ	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	228 kcal 15.1 g 8.3 g 21.8 g 15.6 g 6.2 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	284 kcal 13.9 g 17.0 g 18.1 g 13.1 g 5.0 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	247 kcal 15.0 g 10.6 g 21.8 g 18.1 g 3.7 g 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	295 kcal 15.5 g 18.8 g 16.3 g 10.9 g 5.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 17.4 g 12.3 g 15.7 g 12.3 g 3.4 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	266 kcal 10.8 g 14.5 g 21.2 g 16.2 g 5.0 g 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	224 kcal 17.4 g 12.7 g 13.1 g 9.6 g 3.5 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	268 kcal 16.8 g 15.2 g 15.1 g 11.0 g 4.1 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 13.2 g 10.8 g 24.3 g 19.1 g 5.2 g 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	235 kcal 15.3 g 14.6 g 9.3 g 6.6 g 2.7 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	278 kcal 16.9 g 13.3 g 21.0 g 17.4 g 3.6 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	266 kcal 14.0 g 8.1 g 31.8 g 27.5 g 4.3 g 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	233 kcal 14.0 g 12.6 g 15.2 g 12.0 g 3.2 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	268 kcal 16.0 g 12.2 g 24.2 g 17.7 g 6.5 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	250 kcal 15.2 g 8.7 g 24.8 g 19.8 g 5.0 g 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		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 スナッペンどうのごまサラダ	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	238 kcal 13.6 g 11.3 g 19.9 g 14.4 g 5.5 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 14.5 g 13.4 g 16.4 g 12.8 g 3.6 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	240 kcal 13.7 g 8.9 g 25.3 g 20.0 g 5.3 g 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 		
<b>「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。</b>										
8月12日 (月)	主食	たらのムニエル	エネルギー	267 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー	235 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	228 kcal
	主菜	えびカツ	たんぱく質	13.5 g		たんぱく質	16.0 g		たんぱく質	16.0 g
アレルギー	副菜	わかめの和え物	脂質	13.7 g	いんげん炒め	脂質	10.8 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	6.3 g
	小鉢		炭水化物	22.1 g	ごぼうサラダ	炭水化物	16.8 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	27.2 g
			糖質	18.1 g		糖質	12.3 g		糖質	23.0 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.2 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
		アレルギー			卵、小麦			卵、小麦		
8月13日 (火)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	249 kcal	酢豚	エネルギー	221 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	227 kcal
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	17.1 g		たんぱく質	13.2 g		たんぱく質	13.5 g
アレルギー	副菜	菜の花とハムの和え物	脂質	14.6 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	8.5 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	7.8 g
	小鉢		炭水化物	15.6 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	22.0 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	24.1 g
			糖質	9.7 g		糖質	18.3 g		糖質	20.1 g
			食物繊維	5.9 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.0 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g
		アレルギー			卵、小麦			卵、小麦		
8月14日 (水)	主食	赤魚の照り焼き	エネルギー	224 kcal	豆腐のかにあんかけ	エネルギー	249 kcal	回鍋肉	エネルギー	284 kcal
	主菜	キャベツとベーコンの炒め物	たんぱく質	13.8 g		たんぱく質	14.9 g		たんぱく質	14.3 g
アレルギー	副菜	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	9.7 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	12.6 g	餃子、いんげん炒め	脂質	12.9 g
	小鉢		炭水化物	19.8 g	なすの生姜和え	炭水化物	17.9 g	きゅうりの和え物	炭水化物	24.8 g
			糖質	14.0 g		糖質	14.4 g		糖質	21.1 g
			食物繊維	5.8 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.7 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
		アレルギー			小麦、かに			卵、小麦		
8月15日 (木)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	229 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	295 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	257 kcal
	主菜	小松菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	15.3 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	13.1 g		たんぱく質	17.5 g
アレルギー	副菜	白菜の梅風味サラダ	脂質	10.4 g	鶏肉の粒マスタードソース	脂質	18.3 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.8 g
	小鉢		炭水化物	18.6 g	なすの炒め物	炭水化物	18.0 g	キャベツの和え物	炭水化物	19.6 g
			糖質	14.0 g	いんげんサラダ	糖質	13.4 g		糖質	14.7 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.9 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
		アレルギー			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月16日 (金)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	240 kcal	豚挽肉のキーマカレー	エネルギー	250 kcal	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー	276 kcal
	主菜	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質	14.5 g		たんぱく質	14.1 g		たんぱく質	14.8 g
アレルギー	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	11.2 g	白菜炒め	脂質	11.9 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	12.1 g
	小鉢		炭水化物	19.8 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	21.0 g	大根なます	炭水化物	26.1 g
			糖質	13.9 g		糖質	17.0 g		糖質	21.4 g
			食物繊維	5.9 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.7 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.5 g
		アレルギー			乳、卵、小麦、えび			卵、小麦、えび		
8月17日 (土)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー	270 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー	280 kcal	親子煮風	エネルギー	229 kcal
	主菜	なすの炒め物	たんぱく質	14.0 g		たんぱく質	16.4 g		たんぱく質	15.2 g
アレルギー	副菜	キャベツサラダ	脂質	13.7 g	鶏肉の唐揚げ	脂質	14.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	9.2 g
	小鉢		炭水化物	21.8 g	いんげんの玉子サラダ	炭水化物	18.4 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	19.9 g
			糖質	16.8 g		糖質	14.9 g		糖質	16.2 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.7 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
		アレルギー			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月18日 (日)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー	272 kcal	麻婆なす	エネルギー	294 kcal	豚肉と野菜のぼん酢炒め	エネルギー	238 kcal
	主菜	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質	14.2 g		たんぱく質	15.4 g		たんぱく質	16.4 g
アレルギー	副菜	ごぼうサラダ	脂質	14.9 g	筑前煮	脂質	14.9 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	6.6 g
	小鉢		炭水化物	19.0 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	23.8 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	26.5 g
			糖質	13.8 g		糖質	18.7 g		糖質	21.6 g
			食物繊維	5.2 g		食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.9 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
		アレルギー			小麦			卵、小麦		

☆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 			
<b>「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。</b>										
8月19日 (月)	主食	★赤飯	エネルギー 223 kcal	たんぱく質 15.3 g	鶏肉の塩麹焼き	エネルギー 230 kcal	たんぱく質 13.5 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー 230 kcal	たんぱく質 15.6 g
	主菜	さばの照り焼き	脂質 11.9 g	ぜんまい煮	脂質 10.2 g	キャベツのソース炒め	脂質 9.1 g	豆腐しんじょの炊き合わせ	炭水化物 20.3 g	炭水化物 20.3 g
アレルギー	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	炭水化物 15.3 g	きゅうりのサラダ	炭水化物 19.4 g	わかめと蒸し鶏のサラダ	糖質 15.0 g	糖質 15.0 g	糖質 15.0 g	糖質 15.0 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	糖質 10.9 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 4.4 g	食物繊維 5.3 g	食物繊維 5.3 g	食物繊維 5.3 g
		アレルギー	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、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	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	エネルギー 230 kcal	たんぱく質 16.9 g	深川風玉子とじ	エネルギー 237 kcal	たんぱく質 11.6 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	エネルギー 275 kcal	たんぱく質 16.6 g
	主菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質 11.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 11.6 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質 15.1 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質 15.1 g	脂質 15.1 g
アレルギー	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	炭水化物 14.3 g	オクラの和え物	炭水化物 22.2 g	いんげんのツナ和え	炭水化物 18.6 g	いんげんのツナ和え	炭水化物 18.6 g	炭水化物 18.6 g
	小鉢	大根サラダ	糖質 11.6 g	食物繊維 2.7 g	食物繊維 5.7 g	食物繊維 2.0 g	食物繊維 5.1 g	食物繊維 5.1 g	食物繊維 5.1 g	食物繊維 5.1 g
		アレルギー	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.5 g
8月21日 (水)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 282 kcal	たんぱく質 15.9 g	クリーミーレモンチキンカレー	エネルギー 293 kcal	たんぱく質 14.4 g	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー 266 kcal	たんぱく質 12.6 g
	主菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 13.7 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質 15.6 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 12.1 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 12.1 g	脂質 12.1 g
アレルギー	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	炭水化物 21.9 g	菜の花のおかか和え	炭水化物 22.7 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 25.9 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 25.9 g	炭水化物 25.9 g
	小鉢	小松菜サラダ	糖質 19.0 g	食物繊維 2.9 g	食物繊維 5.1 g	食物繊維 1.7 g	食物繊維 6.6 g	食物繊維 6.6 g	食物繊維 6.6 g	食物繊維 6.6 g
		アレルギー	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、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	食塩相当量 2.0 g
8月22日 (木)	主食	★わかめご飯	エネルギー 244 kcal	たんぱく質 13.7 g	豆腐の五目うま煮	エネルギー 247 kcal	たんぱく質 13.1 g	牛肉のオイスターソース炒め	エネルギー 271 kcal	たんぱく質 15.9 g
	主菜	さわらの生姜焼き	脂質 14.2 g	春巻き	脂質 12.2 g	なすの炒め物	脂質 14.0 g	なすの炒め物	脂質 14.0 g	脂質 14.0 g
アレルギー	副菜	さわらの生姜焼き	炭水化物 13.6 g	もやしサラダ	炭水化物 21.4 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物 21.0 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物 21.0 g	炭水化物 21.0 g
	小鉢	キャベツ炒め	糖質 9.6 g	食物繊維 4.0 g	食物繊維 4.7 g	食物繊維 1.7 g	食物繊維 5.4 g	食物繊維 5.4 g	食物繊維 5.4 g	食物繊維 5.4 g
		アレルギー	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g
8月23日 (金)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 229 kcal	たんぱく質 16.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	エネルギー 221 kcal	たんぱく質 14.4 g	鶏肉の唐揚げ	エネルギー 284 kcal	たんぱく質 12.7 g
	主菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 9.8 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質 9.0 g	野菜のあんかけ	脂質 14.6 g	野菜のあんかけ	脂質 14.6 g	脂質 14.6 g
アレルギー	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	炭水化物 17.1 g	わかめの酢の物	炭水化物 20.0 g	スナッパえんどうのごまサラダ	炭水化物 23.7 g	スナッパえんどうのごまサラダ	炭水化物 23.7 g	炭水化物 23.7 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	糖質 14.0 g	食物繊維 3.1 g	食物繊維 5.6 g	食物繊維 1.3 g	食物繊維 3.8 g	食物繊維 3.8 g	食物繊維 3.8 g	食物繊維 3.8 g
		アレルギー	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	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.6 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	エネルギー 243 kcal	たんぱく質 15.4 g	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー 241 kcal	たんぱく質 15.1 g	チンジャオロース	エネルギー 289 kcal	たんぱく質 14.1 g
	主菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質 12.2 g	えびカツ	脂質 8.1 g	つくね煮	脂質 15.8 g	つくね煮	脂質 15.8 g	脂質 15.8 g
アレルギー	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	炭水化物 17.8 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物 25.8 g	いんげんの辛子和え	炭水化物 21.2 g	いんげんの辛子和え	炭水化物 21.2 g	炭水化物 21.2 g
	小鉢	白菜サラダ	糖質 13.9 g	食物繊維 3.9 g	食物繊維 4.6 g	食物繊維 1.7 g	食物繊維 4.6 g	食物繊維 4.6 g	食物繊維 4.6 g	食物繊維 4.6 g
		アレルギー	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、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	食塩相当量 2.0 g
8月25日 (日)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー 266 kcal	たんぱく質 16.4 g	シーフードカレー	エネルギー 246 kcal	たんぱく質 14.2 g	とんかつ	エネルギー 238 kcal	たんぱく質 13.8 g
	主菜	餃子	脂質 13.9 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 11.1 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質 9.2 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質 9.2 g	脂質 9.2 g
アレルギー	副菜	餃子	炭水化物 19.2 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 20.5 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 24.5 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 24.5 g	炭水化物 24.5 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	糖質 14.4 g	食物繊維 4.8 g	食物繊維 3.6 g	食物繊維 1.9 g	食物繊維 3.5 g	食物繊維 3.5 g	食物繊維 3.5 g	食物繊維 3.5 g
		アレルギー	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 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 	
<b>「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。</b>							
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 		
<b>「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。</b>									
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あります。  
\*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

# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

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

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「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。</b>							
8月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 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 245 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 443 mg リン 208 mg	鶏肉とこ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 303 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 479 mg リン 152 mg
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 ピーマン炒め もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 586 mg リン 234 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 287 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 382 mg リン 151 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、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 キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 534 mg リン 165 mg	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 ナムル	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 443 mg リン 162 mg	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 267 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 403 mg リン 137 mg
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 マカロニサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 392 mg リン 212 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 288 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 153 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 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg
アレルギー	乳、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。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 	
<b>「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。</b>						
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 214 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 159 mg	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 245 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 293 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 467 mg リン 135 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ
	アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、かに		アレルギー 卵、小麦	
8月6日 (火)	主食 さけの柚胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 514 mg リン 179 mg	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 473 mg リン 177 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 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 104 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
	アレルギー 乳、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 春雨の炒め物 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 443 mg リン 174 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 514 mg リン 126 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 249 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 425 mg リン 178 mg	カレーハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物 小松菜ともやしの和え物 ☆
	アレルギー 乳、小麦		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、小麦	
8月8日 (木)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 558 mg リン 153 mg	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 480 mg リン 167 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 331 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 137 mg	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ
	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	
8月9日 (金)	主食 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 164 mg	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 334 mg リン 133 mg	とり天 ピリ辛豆腐 わかめの和え物	エネルギー 340 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 136 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ
	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 キャベツサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 447 mg リン 150 mg	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 577 mg リン 160 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 304 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 168 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
	アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、えび		アレルギー 卵、小麦、えび	
8月11日 (日)	主食 さわらの西京焼き 副菜 小松菜の炒め物 小鉢 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 mg	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 326 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 504 mg リン 167 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
	アレルギー 乳、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。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 		
<b>「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。</b>										
8月12日 (月)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	238 kcal 12.1 g 11.4 g 20.9 g 1.9 g 485 mg 208 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	258 kcal 13.8 g 15.1 g 14.9 g 1.7 g 453 mg 165 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	264 kcal 8.2 g 16.0 g 22.7 g 1.8 g 533 mg 134 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦			小麦		
8月13日 (火)	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 もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	222 kcal 12.3 g 13.7 g 14.0 g 1.6 g 431 mg 184 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	263 kcal 10.7 g 10.9 g 28.6 g 1.8 g 458 mg 148 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 10.6 g 17.4 g 25.7 g 2.0 g 532 mg 151 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			卵、小麦		
8月14日 (水)	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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	220 kcal 12.6 g 9.4 g 20.7 g 1.7 g 512 mg 199 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	211 kcal 9.4 g 12.5 g 14.5 g 1.7 g 354 mg 60 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	324 kcal 9.9 g 20.7 g 21.5 g 2.0 g 418 mg 130 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			小麦、かに			小麦		
8月15日 (木)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	216 kcal 10.5 g 8.5 g 24.5 g 1.6 g 449 mg 190 mg	★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 スパゲッティサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	385 kcal 10.3 g 27.0 g 23.8 g 1.4 g 520 mg 149 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	338 kcal 10.3 g 22.7 g 22.3 g 1.6 g 442 mg 163 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	236 kcal 12.0 g 11.6 g 19.9 g 1.5 g 471 mg 188 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッセ オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	264 kcal 12.3 g 11.3 g 27.1 g 1.9 g 430 mg 172 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	272 kcal 9.9 g 15.6 g 22.3 g 1.5 g 498 mg 154 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、小麦			卵、小麦		
8月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 玉ねぎのおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 10.7 g 12.7 g 21.7 g 1.8 g 547 mg 166 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	222 kcal 10.2 g 12.7 g 15.7 g 1.7 g 472 mg 198 mg	親子煮風 チンゲン菜と筍の炒め物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	323 kcal 13.7 g 21.5 g 17.1 g 2.0 g 476 mg 191 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	256 kcal 11.4 g 14.8 g 18.3 g 1.9 g 491 mg 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	297 kcal 10.3 g 17.9 g 23.4 g 1.8 g 515 mg 147 mg	豚肉と野菜のぼん酢炒め ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	283 kcal 8.7 g 17.5 g 22.4 g 2.1 g 450 mg 152 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			小麦		★

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

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>						
8月19日 (月)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ <b>小鉢</b> ブロccoliの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 184 mg	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 394 mg リン 150 mg	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 165 mg	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 394 mg リン 150 mg	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 165 mg
8月20日 (火)	<b>主食</b> 赤魚のレモン醤油焼き <b>主菜</b> キヤベツの炒め物 <b>副菜</b> 春雨サラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 204 mg	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 574 mg リン 157 mg	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 204 mg	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 574 mg リン 157 mg
8月21日 (水)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>主菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 453 mg リン 149 mg	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 646 mg リン 207 mg	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 453 mg リン 149 mg	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 646 mg リン 207 mg
8月22日 (木)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> ごぼうサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	エネルギー 272 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 303 mg リン 94 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg	エネルギー 272 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 303 mg リン 94 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg
8月23日 (金)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>主菜</b> 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 423 mg リン 171 mg	エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 498 mg リン 176 mg	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 423 mg リン 171 mg	エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 498 mg リン 176 mg
8月24日 (土)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 mg	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg
8月25日 (日)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>主菜</b> キヤベツのオイスターソース炒め <b>副菜</b> ブロccoliの錦糸和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 186 mg	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 202 mg	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 364 mg リン 229 mg	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 202 mg	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 364 mg リン 229 mg

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

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「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。</b>							
8月26日 (月)	主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 590 mg リン 208 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 269 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 431 mg リン 176 mg	肉団子の甘酢あん ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 345 mg リン 170 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
8月27日 (火)	主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 春巻き ひじきの和風サラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 411 mg リン 160 mg	ゴーヤチャンプルー 野菜の煮物 白菜サラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 576 mg リン 196 mg	チキンカツ いんげん炒め 大根サラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 469 mg リン 138 mg
アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		
8月28日 (水)	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 10.9 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 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 235 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 503 mg リン 128 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 539 mg リン 193 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦		
8月29日 (木)	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 キャベツサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 522 mg リン 239 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッフえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ なすの生姜和え	エネルギー 245 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 545 mg リン 197 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		
8月30日 (金)	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 13.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 174 mg	★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 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 309 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 383 mg リン 166 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 138 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
8月31日 (土)	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 236 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 482 mg リン 181 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 キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 135 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 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 150 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
9月1日 (日)	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 239 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 512 mg リン 206 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 349 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 460 mg リン 172 mg	ビーフンチュー 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 312 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg
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。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」「青菜ご飯」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>						
9月2日 (月)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> オクラのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 482 mg リン 145 mg	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 491 mg リン 114 mg	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 510 mg リン 150 mg	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ ☆	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 510 mg リン 150 mg
9月3日 (火)	<b>主食</b> たらの粕漬け焼き <b>副菜</b> メンチカツ <b>小鉢</b> ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 211 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 503 mg リン 196 mg	エネルギー 289 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 427 mg リン 185 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 137 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	鶏肉のしょうゆ糀焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ
9月4日 (水)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> キャベツとピーコンの玉子炒め いんげんサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 238 mg	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 131 mg	エネルギー 295 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 126 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	小麦
9月5日 (木)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>副菜</b> ぜんまいの煮物 <b>小鉢</b> きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 461 mg リン 156 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 143 mg	エネルギー 268 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 560 mg リン 167 mg	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	チキン南蛮 野菜の煮物 白菜の梅風味サラダ
9月6日 (金)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>副菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>小鉢</b> ビーフン炒め もやしサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 248 mg	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 382 mg リン 151 mg	ホホワイトソースハンバーグ チンゲン菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物
9月7日 (土)	<b>主食</b> たらの柚香煮 <b>副菜</b> 春巻き <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 392 mg リン 212 mg	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 498 mg リン 153 mg	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 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	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
9月8日 (日)	<b>主食</b> さばの七味焼き <b>副菜</b> キャベツの炒め物 <b>小鉢</b> 小松菜のお浸し <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 534 mg リン 165 mg	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 443 mg リン 162 mg	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.6 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 403 mg リン 137 mg	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 ナムル	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ

# 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)
8月1日	832	730.2	32.2	51.0	58.0	44.6	1956	5.0	1457	249	525	3.4	788	284	0.38	0.48	6.0	146	92	13.4
2日	795	752.9	32.7	43.6	64.9	51.2	2072	5.3	1431	351	550	4.5	921	255	0.33	0.53	8.3	87	98	13.7
3日	748	704.5	34.5	43.5	55.3	42.0	1949	5.0	1380	197	464	3.2	859	231	0.48	0.46	10.3	99	80	13.3
4日	786	705.2	32.8	44.2	60.6	48.2	2271	5.8	1298	217	494	3.7	957	237	0.35	0.42	6.1	81	92	12.4
5日	759	750.1	29.8	43.3	60.3	47.7	2007	5.1	1244	167	539	3.1	731	242	0.39	0.49	7.6	152	173	12.6
6日	805	803.4	33.9	51.9	48.3	34.2	2014	5.1	1374	188	460	2.3	731	315	0.43	0.40	7.2	162	85	14.1
7日	776	928.9	31.8	41.2	61.3	44.1	2229	5.7	1382	198	478	3.0	590	166	0.50	0.40	5.5	100	36	17.2
8日	785	956.5	36.5	46.1	57.0	44.0	2350	6.0	1486	251	457	3.4	1103	224	0.29	0.48	7.6	114	54	13.0
9日	830	794.9	33.2	47.8	62.0	50.1	2081	5.3	1364	201	433	2.6	821	171	0.53	0.44	8.1	120	116	11.9
10日	779	727.3	29.3	48.1	54.7	41.1	1945	4.9	1487	279	478	3.9	876	322	0.34	0.42	5.5	147	118	13.6
11日	850	660.8	30.7	53.3	62.3	50.9	2014	5.1	1426	232	497	4.7	1161	322	0.54	0.59	9.8	108	137	11.4
12日	760	929.1	34.1	42.5	58.5	45.7	2146	5.5	1471	195	507	3.1	925	183	0.54	0.45	6.8	147	119	12.8
13日	795	770.7	33.6	42.0	68.3	54.5	2141	5.4	1421	159	483	3.9	848	183	0.81	0.52	10.9	110	109	13.8
14日	755	761.8	31.9	42.6	56.7	43.5	2121	5.4	1284	199	389	2.3	599	271	0.46	0.42	5.0	150	87	13.2
15日	939	611.4	31.1	58.2	70.6	57.4	1795	4.6	1411	259	502	2.9	849	249	0.50	0.50	6.7	176	103	13.2
16日	772	789.5	34.2	38.5	69.3	55.2	1964	5.0	1399	272	514	3.6	892	348	0.63	0.39	6.6	107	147	14.1
17日	793	843.1	34.6	46.9	54.5	42.1	2173	5.5	1495	271	555	3.9	802	193	0.32	0.63	8.3	145	150	12.4
18日	836	743.4	30.4	50.2	64.1	49.5	2281	5.8	1456	157	473	2.6	809	151	0.73	0.46	8.2	145	77	14.6
19日	753	742.7	32.1	44.7	55.9	40.2	2108	5.4	1391	238	499	3.9	1003	298	0.38	0.55	10.5	155	95	15.7
20日	796	785.2	29.2	51.1	54.6	41.6	1911	4.9	1388	204	494	2.8	719	290	0.38	0.47	5.0	173	130	13.0
21日	828	843.9	35.5	44.4	68.2	54.4	2177	5.5	1491	242	509	3.2	437	281	0.38	0.43	7.9	151	93	13.8
22日	844	713.1	33.3	47.1	71.0	59.9	2070	5.3	1374	189	412	3.4	743	147	0.40	0.45	8.4	142	80	11.1
23日	753	740.1	33.7	39.3	60.5	46.4	1896	4.8	1403	226	568	2.8	1026	244	0.53	0.47	7.8	104	117	14.1
24日	801	764.8	31.8	44.2	64.6	53.5	2074	5.3	1461	191	472	2.5	649	229	0.42	0.41	5.3	175	91	11.1
25日	766	731.9	31.9	39.4	68.5	55.0	2233	5.7	1258	304	617	3.5	1107	440	0.21	0.32	3.9	103	150	13.5
26日	787	718.7	31.7	43.2	65.0	50.1	2107	5.4	1366	308	554	4.3	747	349	10.32	0.53	8.2	136	86	14.9
27日	790	774.6	34.6	45.4	60.4	47.9	2064	5.2	1456	190	494	2.9	900	224	0.37	0.38	7.9	126	72	12.5
28日	749	668.4	29.8	43.3	57.3	44.5	1944	4.9	1413	242	454	3.1	740	305	0.40	0.41	7.9	118	84	12.8
29日	819	854.2	34.4	44.3	66.5	51.9	2243	5.7	1484	324	644	5.1	1588	370	0.33	0.48	5.3	142	165	14.6
30日	875	821.2	32.9	55.2	60.0	45.9	2099	5.3	1257	246	478	4.2	1052	324	0.55	0.54	9.1	83	199	14.1
31日	794	769.2	30.9	42.0	69.6	55.0	1954	5.0	1412	261	466	3.3	796	290	0.33	0.51	8.3	106	102	14.6
平均	798	770.7	32.6	45.8	61.6	48.1	2077	5.3	1401	232	499	3.4	864	263	0.76	0.47	7.4	129	108	13.4

※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)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
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	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 (あんとうマーガリン)	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