

メニューS 8月1日水お届け

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。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

武蔵野
本場麹工房
TOKYO KOSHO DOJO
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 16.5 31.5 39.6 33.3g 2.9 506 196
kcal g g g mg mg

メニューS 8月5日金お届け

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ーが入っています。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

土用の
丑の日

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

メニューS 8月16日金お届け

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。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

1日の1/3
野菜使用
(174g)

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

メニューS 8月20日火お届け

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！

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

武蔵野
本場麹工房
TOKYO KOSHO DOJO
1日の1/3
野菜使用
(161g)

副菜
・春巻き&コロッケ
・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 13.3 9.5 50.0 40.9g 3.0 695 212
kcal g g g mg mg

メニューS 8月23日金お届け

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。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+B+C
がおすすめ。
Aを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

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

メニューS 8月28日水お届け

冷やし中華

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

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+B
がおすすめ。
Cを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

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

月		火		水		木		金		土		日	
[メモ欄]						8/1 木		2 金		3 土		4 日	
						S 冷しゃぶごまだれ 冷やし中華		メニューA 青菜 ご飯					
						A 鰻ホッケの塩焼き		A さわらの ねぎ味噌焼き		A さばの七味焼き		A たらの柚香煮	
						B 水餃子スープ		B 豆腐ハンバーグ		B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め		B チキンの ハーブ焼き	
						C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め		C 牛肉のすき煮		C 鶏肉の トマトソース		C ビーフカレー	
5 月		6 火		7 水		8 木		9 金		10 土		11 日	
S 鰻のひつまぶし風 だし茶漬け		メニューB ごま パン										メニューB ごま パン	
A かじきフライ		A さけの柚胡椒焼き		A 鰻ホッケの 醤油バター風味焼き		A さばの味噌煮		A さけの柚香焼き		A 赤魚の みそ漬け焼き		A さわらの西京焼き	
B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め		B 野菜と鶏肉の トマト煮込み		B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ		B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐		B とり天		B 八宝菜		B 鶏肉の チーズクリームソースかけ	
C 鶏肉の西京焼き		C 豚肉とキャベツの 塩炒め		C カレー ハンバーグ		C チキンカツの おろしあんかけ		C 豚肉の甘辛炒め		C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮		C ポークカレー	
12 月		13 火		14 水		15 木		16 金		17 土		18 日	
						メニューB ミルク パン							
A たらのムニエル		A さばの みそ漬け焼き		A 赤魚の照り焼き		A たらの竜田揚げ 和風あんかけ		A 赤魚の七味焼き		A さわらの照り焼き		A あじのカレー揚げ	
B 豆腐と野菜の 鶏鍋風		B 酢豚		B 豆腐の かにあんかけ		B 鶏肉の粒 マスタードソース		B 豚挽肉の キーマカレー		B 豆腐ハンバーグの コンソメあん		B 麻婆なす	
C 豚肉の ピリ辛炒め		C 牛肉の肉じゃが		C 回鍋肉		C 豚肉の ケチャップ炒め		C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ		C 親子煮風		C 豚肉と野菜の ぼん酢炒め	
19 月		20 火		21 水		22 木		23 金		24 土		25 日	
メニューA 赤飯		S えびとオクラの 冷やし中華				メニューA わかめ ご飯		S 五目あんかけ 焼きそば					
A さばの照り焼き		A 赤魚の レモン醤油焼き		A あじの南蛮漬け		A さわらの生姜焼き		A さけの照り焼き		A 鰻ホッケの 甘辛煮付け		A 赤魚の粕漬け焼き	
B 鶏肉の塩麹焼き		B 深川風玉子とじ		B クリーミーレモン チキンカレー		B 豆腐の五目うま煮		B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め		B 鶏肉の ジンジャーソース		B シーフードカレー	
C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮		C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースかけ		C 大根おろしソース ハンバーグ		C 牛肉の オイスターソース炒め		C 鶏肉の唐揚げ		C チンジャオロース		C とんかつ	
26 月		27 火		28 水		29 木		30 金		31 土		9/1 日	
				S 冷やし中華				メニューB ミルク パン		メニューA 生姜 ご飯		メニューB ミルク パン	
A さわらの菜種焼き		A さばの煮付け		A さけの バジルトマトソース		A たらの柚子胡椒 南蛮漬け		A さばの塩焼き		A さわらの 粕漬け焼き		A たらの竜田揚げ きのこソース	
B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ		B ゴーヤ チャンプルー		B 照り焼きチキン		B シーフードと野菜の クリームシチュー		B オムレツの デミソース		B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ		B チーズ焼きチキンの トマトソースかけ	
C 肉団子の甘酢あん		C チキンカツ		C デミソース ハンバーグ		C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め		C 豚肉の生姜炒め		C 筑前煮		C ビーフシチュー	
2 月		3 火		4 水		5 木		6 金		7 土		8 日	
		S 穴子の釜飯風		メニューA ごま パン				メニューA 青菜 ご飯					
A さけの 味噌漬け焼き		A たらの粕漬け焼き		A 赤魚の イタリア風煮込み		A さばの白みそ煮		A さわらの ねぎ味噌焼き		A たらの柚香煮		A さばの七味焼き	
B 麻婆豆腐		B 揚げだし豆腐		B 牛肉の肉豆腐		B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風		B ホワイトソース ハンバーグ		B チキンの ハーブ焼き		B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め	
C 蒸し鶏の ねぎ塩レモンだれ		C 鶏肉の しょうゆ糍焼き		C 豚肉の オイスターソース炒め		C チキン南蛮		C 牛肉のすき煮		C ビーフカレー		C 鶏肉のトマト ソース	

弊社使用欄
営業所：
備考：

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 	
「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	鯖ホッケの塩焼き 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 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 				
「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 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	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	214 kcal 9.4 g 9.0 g 23.9 g 1.5 g 371 mg 159 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 10.3 g 16.4 g 15.0 g 2.0 g 406 mg 245 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	293 kcal 10.1 g 17.9 g 21.4 g 1.5 g 467 mg 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、小麦		
8月6日 (火)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	207 kcal 11.1 g 11.4 g 14.2 g 1.7 g 514 mg 179 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	288 kcal 12.8 g 18.0 g 18.1 g 1.4 g 473 mg 177 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 10.0 g 22.5 g 16.0 g 1.9 g 387 mg 104 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦、えび		
8月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 9.3 g 16.1 g 22.9 g 1.8 g 443 mg 174 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 12.1 g 12.3 g 17.6 g 2.0 g 514 mg 126 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★	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	249 kcal 10.4 g 12.8 g 20.8 g 1.9 g 425 mg 178 mg
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、小麦		
8月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	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 10.6 g 14.0 g 15.6 g 2.0 g 558 mg 153 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	232 kcal 13.6 g 11.6 g 18.0 g 1.9 g 480 mg 167 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	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	331 kcal 12.3 g 20.5 g 23.4 g 2.0 g 448 mg 137 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月9日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	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	225 kcal 11.1 g 13.3 g 15.3 g 1.4 g 539 mg 164 mg	とり天 ピリ辛豆腐 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	265 kcal 12.8 g 14.7 g 18.3 g 1.9 g 334 mg 133 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	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	340 kcal 9.3 g 19.8 g 28.4 g 1.9 g 491 mg 136 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦、えび			乳、小麦		
8月10日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	219 kcal 11.2 g 13.2 g 13.7 g 1.5 g 447 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	256 kcal 8.2 g 17.1 g 17.1 g 1.5 g 577 mg 160 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	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	304 kcal 9.9 g 17.8 g 23.9 g 2.0 g 463 mg 168 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、えび			卵、小麦、えび		
8月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ	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	211 kcal 10.2 g 10.7 g 18.4 g 1.6 g 481 mg 160 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	313 kcal 12.2 g 20.2 g 21.4 g 1.5 g 441 mg 170 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	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	326 kcal 8.3 g 22.4 g 22.5 g 2.0 g 504 mg 167 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。										
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	リン	208 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg	小麦	リン	134 mg
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	リン	184 mg	卵、小麦	リン	148 mg	卵、小麦	リン	151 mg
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	リン	199 mg	小麦、かに	リン	60 mg	小麦	リン	130 mg
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	リン	190 mg	乳、卵、小麦	リン	149 mg	乳、卵、小麦	リン	163 mg
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	リン	188 mg	乳、小麦	リン	172 mg	卵、小麦	リン	154 mg
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	リン	166 mg	乳、卵、小麦	リン	198 mg	乳、卵、小麦	リン	191 mg
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	リン	174 mg	卵、小麦	リン	147 mg	小麦	リン	152 mg



※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。
 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 	
「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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物 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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ 卵、小麦	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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜の彩り炒め わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ 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	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	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	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 卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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	クリーミーレモンチキンカレー 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 ★※容器が通常と異なります 乳、卵、小麦	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	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 根菜と鮭のサラダ 乳、卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ビーフン炒め ごぼうサラダ 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	豆腐の五目うま煮 コーンコロッセ マカロニサラダ 乳、卵、小麦、えび	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	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ 卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 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	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの和え物 小麦	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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッセ マカロニサラダ 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	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物 卵、小麦、えび	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	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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	シーフードカレー なすの炒め物 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦、えび	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	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 乳、卵、小麦	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 	
「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 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)	主食 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 10.9 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)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 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 スナッペンどうのお浸し、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 13.8 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 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 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 		
「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 男爵コロッケ オクラのサラダ	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	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 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	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			
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	★			
9月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	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	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 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	鶏肉のしょうゆ糀焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	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			
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦				
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 キャベツとベーコンの玉子炒め いんげんサラダ	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	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 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	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 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			
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦				
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 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	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 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	チキン南蛮 野菜の煮物 白菜の梅風味サラダ	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			
	アレルギー	卵、小麦		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 ビーフン炒め 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	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	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	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				
9月7日 (土)	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				
9月8日 (日)	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 19.7 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				

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