

メニューS 10月1日金お届け

ちゃんぽん

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

1日の1/3
野菜使用
(150g)

デザート
・クリーム
杏仁豆腐

お届け形態

950円(税込)

【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
472 kcal	16.1 g	25.4 g	41.4 g	35.9g	3.0 g	449 mg	202 mg

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。

メニューS 10月7日金お届け

海老天うどん

プリプリの海老天2本と、だしの効いた
つゆでいただく、秋のご馳走うどん

デザート
・小豆と抹茶の
水羊羹風

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。

お届け形態

1,058円(税込)

【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
444 kcal	16.0 g	5.7 g	82.3 g	76.5g	2.9 g	546 mg	184 mg

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由
に
組み合わせ可能

メニューS 10月25日金お届け

秋桜御膳

濃厚な旨みの銀だらとジューシーな鶏天

お品書き
・銀だら照焼き
・天ぷら(鶏、椎茸、れんこん)
・野菜の炊き合わせ
・ごぼう煮
・ほうれん草の菊花和え

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由
に
組み合わせ可能

おかずのみ

1,188円(税込)

1,166円(税込)

1,296円(税込)

【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
321 kcal	14.0 g	16.3 g	27.0 g	22.4g	1.8 g	580 mg	194 mg

すこやか膳
ご飯付き
やすらぎ膳
ご飯付き
たんぱく
調整ご飯付き

メニューS 10月28日金お届け

うなぎの秋ちらし寿司

プチ贅沢を味わえる豪華な秋のちらし寿司。

ちらし寿司 詳細
・具入り酢飯
・うなぎ・銀杏
・錦糸玉子・紅葉人参
・ほうれん草

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。

お届け形態

1,058円(税込)

【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
447 kcal	16.1 g	10.4 g	71.4 g	67.3g	2.6 g	411 mg	211 mg

副菜
・豆腐の海老玉子あんかけ

メニューS 10月16日金お届け

鴨南蛮つけうどん

合鴨肉の旨みが詰まったつけ汁は、
ゆずが効いてさっぱりといただけます!

★麺は温冷どちらでもお楽しみいただけます。
※麺を冷たいままお召し上がりになる場合は、
スプーン一杯の水をかけて、麺をほぐしてください。

鴨南蛮つけうどん 詳細
・合鴨肉・れんこん天・銀杏天
・長葱煮・しいたけ煮・大根おろし
・ほうれん草のお浸し・花人参

1日の1/3
野菜使用
(160g)

お届け形態

993円(税込)

【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
497 kcal	15.3 g	18.3 g	67.3 g	62.4g	3.0 g	503 mg	171 mg

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。

メニューS 10月31日金お届け

鴨すき煮風うどん

合鴨肉の甘みとだしの旨みが
うどんに絡みます。

1日の1/3
野菜使用
(117g)

デザート
・かぼちゃパバロア

お届け形態

993円(税込)

【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
517 kcal	16.1 g	18.4 g	69.8 g	65.1g	2.8 g	590 mg	185 mg

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。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.10月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、
2食以上からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例) S ちゃんぽん			1	個
ご飯付き		A さけの バジルトマトソース	1	個
たんぱく調整 ご飯付き		B 照り焼きチキン	1	個
		C デミソース ハンバーグ		個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く
(例) 10/15メニューの場合、10/11(金)締切

※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お注文いただいたメニュー全てに主食が付き
ます。
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
フリーコール
電話受付: 9時~17時 (月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-	-
ご住所				

★注文日全てにご飯をつけたい方は
ここに○するだけで完了です。
(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全てご飯付き

全てたんぱく調整ご飯付き

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]	10/1 火 S ちゃんぽん ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	2 水 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	3 木 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	4 金 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	5 土 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	6 日 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き
7 月 S 海老天うどん ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	8 火 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	9 水 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	10 木 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	11 金 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	12 土 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	13 日 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き
14 月 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	15 火 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	16 水 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	17 木 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	18 金 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	19 土 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	20 日 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き
21 月 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	22 火 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	23 水 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	24 木 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	25 金 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	26 土 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	27 日 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き
28 月 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	29 火 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	30 水 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	31 木 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	11/1 金 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	2 土 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	3 日 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き
4 月 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	5 火 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	6 水 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	7 木 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	8 金 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	9 土 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き	10 日 ご飯付き たんぱく調整ご飯付き たんぱく調整ご飯付き

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2024年10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)

☆ はおすすめメニューです。★10月5日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★10月6日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「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 		
「アレルゲン」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。										
10月1日 (火)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	10.0 g		たんぱく質	9.1 g		たんぱく質	10.7 g
	副菜		脂質	10.9 g		脂質	14.4 g		脂質	18.0 g
	小鉢		炭水化物	19.3 g		炭水化物	15.9 g		炭水化物	22.1 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	371 mg		カリウム	503 mg		カリウム	539 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	133 mg	乳、卵、小麦	リン	128 mg	乳、小麦	リン	193 mg
10月2日 (水)	主食	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	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	エネルギー	297 kcal	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
	主菜		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	10.7 g		たんぱく質	9.2 g
	副菜		脂質	13.0 g		脂質	18.5 g		脂質	15.4 g
	小鉢		炭水化物	18.8 g		炭水化物	21.8 g		炭水化物	24.4 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	590 mg		カリウム	489 mg		カリウム	345 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	208 mg	乳、卵、小麦	リン	157 mg	乳、卵、小麦	リン	170 mg
10月3日 (木)	主食	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	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー	248 kcal	チキンカツ いんげん炒め 大根サラダ	エネルギー	294 kcal
	主菜		たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	14.6 g		たんぱく質	12.3 g
	副菜		脂質	12.2 g		脂質	9.0 g		脂質	15.9 g
	小鉢		炭水化物	19.1 g		炭水化物	25.3 g		炭水化物	23.5 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
			カリウム	411 mg		カリウム	399 mg		カリウム	469 mg
	アレルゲン	小麦	リン	160 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	134 mg	乳、卵、小麦	リン	138 mg
10月4日 (金)	主食	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	シーフードと野菜のクリームシチュー スナックえんどうのお浸し、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	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
	主菜		たんぱく質	12.8 g		たんぱく質	9.7 g		たんぱく質	11.9 g
	副菜		脂質	10.9 g		脂質	11.7 g		脂質	21.7 g
	小鉢		炭水化物	25.1 g		炭水化物	23.7 g		炭水化物	17.7 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	522 mg		カリウム	545 mg		カリウム	417 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	239 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	197 mg	卵、小麦	リン	208 mg
10月5日 (土)	主食	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	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉のバーベキュー風味 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	297 kcal	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
	主菜		たんぱく質	13.8 g		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	10.3 g
	副菜		脂質	11.5 g		脂質	19.3 g		脂質	22.2 g
	小鉢		炭水化物	15.7 g		炭水化物	16.9 g		炭水化物	24.7 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	429 mg		カリウム	483 mg		カリウム	445 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	174 mg	乳、卵、小麦	リン	168 mg	卵、小麦	リン	138 mg
10月6日 (日)	主食	★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	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	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
	主菜		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	7.4 g		たんぱく質	11.2 g
	副菜		脂質	11.2 g		脂質	17.7 g		脂質	13.1 g
	小鉢		炭水化物	19.2 g		炭水化物	24.5 g		炭水化物	25.9 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	482 mg		カリウム	461 mg		カリウム	469 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	181 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	135 mg	乳、卵、小麦	リン	150 mg



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月10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。★10月12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。							
10月7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 野菜の煮物 ひじきの和風サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 505 mg リン 115 mg	蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 455 mg リン 159 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
10月8日 (火)	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 227 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 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	
10月9日 (水)	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	
10月10日 (木)	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 わかめの和え物	エネルギー 304 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 456 mg リン 127 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
10月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 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 256 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 479 mg リン 213 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	
10月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 502 mg リン 165 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	
10月13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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月15日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★10月17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。										
10月14日 (月)	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	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 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	313 kcal 11.0 g 21.0 g 20.5 g 1.7 g 420 mg 98 mg	回鍋肉 餃子 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	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、えび			小麦		
10月15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		
10月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 9.4 g 16.6 g 22.2 g 1.5 g 535 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	245 kcal 13.0 g 12.7 g 19.4 g 2.0 g 443 mg 208 mg	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ	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	316 kcal 10.5 g 21.6 g 18.9 g 1.5 g 487 mg 163 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
10月17日 (木)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	236 kcal 10.5 g 14.7 g 16.6 g 1.6 g 512 mg 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」 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	349 kcal 14.4 g 22.8 g 20.6 g 1.5 g 460 mg 172 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	312 kcal 9.8 g 18.9 g 25.0 g 1.8 g 446 mg 140 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月18日 (金)	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	とんかつの玉子とじ風 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	343 kcal 9.2 g 21.4 g 26.3 g 1.8 g 316 mg 220 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月19日 (土)	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		
10月20日 (日)	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	豚肉の甘辛炒め 餃子 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 9.7 g 19.7 g 29.1 g 2.0 g 496 mg 148 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
	アレルギー	卵、小麦			小麦			卵、小麦、えび		



★はおすすめメニューです。★は主食です。★10月21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。★10月27日お届けBの主食は「ごまパン(あん&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。							
10月21日 (月)	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 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	★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 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	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 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
アレルギー		乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月22日 (火)	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 235 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 485 mg リン 172 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め マカロニサラダ	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 474 mg リン 157 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 小松菜サラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 507 mg リン 149 mg
アレルギー		乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
10月23日 (水)	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 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	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 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	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 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
アレルギー		乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、えび	リン	卵、小麦、えび	リン
10月24日 (木)	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 222 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 431 mg リン 184 mg	油淋鶏風 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 137 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 310 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 532 mg リン 151 mg
アレルギー		卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
10月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹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 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	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 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	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg
アレルギー		乳、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
10月26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 248 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 547 mg リン 166 mg	親子煮風 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 189 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
アレルギー		小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
10月27日 (日)	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 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 154 mg	★ごまパン(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 いんげんのごま和え	エネルギー 326 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 589 mg リン 164 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 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
アレルギー		卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン

★は主食です。★10月30日お届けAの主食は「赤飯」です。★11月3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。										
10月28日 (月)	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 コーンコロッケ 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		
10月29日 (火)	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	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ 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	222 kcal 10.5 g 9.6 g 22.9 g 2.0 g 491 mg 170 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			小麦		
10月30日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ きゅうりの和え物	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	239 kcal 11.5 g 14.6 g 16.7 g 2.0 g 454 mg 179 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	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	228 kcal 10.4 g 11.6 g 19.1 g 1.6 g 394 mg 150 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 小松菜ともやしの炒め物 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	305 kcal 10.2 g 20.5 g 19.2 g 2.0 g 514 mg 174 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月31日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 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	221 kcal 9.6 g 12.7 g 15.9 g 1.4 g 350 mg 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	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	274 kcal 9.9 g 16.8 g 21.3 g 2.0 g 464 mg 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	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	301 kcal 9.7 g 21.6 g 17.4 g 1.4 g 574 mg 157 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
11月1日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	223 kcal 12.2 g 9.3 g 21.0 g 1.9 g 392 mg 153 mg	チキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 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	304 kcal 9.4 g 19.4 g 22.1 g 1.9 g 430 mg 121 mg	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め 根菜と鮭のサラダ	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	298 kcal 11.7 g 16.3 g 25.7 g 2.0 g 646 mg 207 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
11月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	281 kcal 10.2 g 14.2 g 26.9 g 1.6 g 547 mg 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	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 11.1 g 10.1 g 19.8 g 1.7 g 460 mg 176 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	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	300 kcal 10.5 g 19.9 g 17.9 g 2.0 g 454 mg 141 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
11月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	295 kcal 11.6 g 18.2 g 22.0 g 1.6 g 512 mg 162 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き 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	241 kcal 11.1 g 12.4 g 21.0 g 1.7 g 302 mg 155 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	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	277 kcal 11.8 g 15.5 g 22.2 g 2.0 g 559 mg 156 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦、えび			卵、小麦		

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。							
11月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け かぼちゃ入りコロッケ ひじきの和風サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 399 mg リン 134 mg	チキンカツ いんげん炒め 大根サラダ 乳、卵、小麦	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
11月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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
11月6日 (水)	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
11月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 489 mg リン 157 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 乳、卵、小麦	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
11月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらと豆腐の生姜みぞれあん なすの炒め物 きゅうりのしそ和え 小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 522 mg リン 144 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッパえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル 卵、小麦	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
11月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
11月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あん」とマーガリン 鶏肉のバーベキュー風味 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 168 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ 卵、小麦	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

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)
10月1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
2日	815	746.4	31.2	46.9	65.0	49.6	2125	5.4	1424	280	535	4.0	1000	307	10.48	0.60	9.0	159	98	15.4
3日	766	785.6	38.5	37.1	67.9	57.1	2150	5.5	1279	189	432	2.5	895	204	0.28	0.34	8.0	81	76	10.8
4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
5日	863	830.1	35.4	53.0	57.3	43.3	2129	5.4	1357	239	480	3.9	899	320	0.56	0.45	10.7	87	117	14.0
6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
7日	729	766.4	34.3	37.5	60.6	46.3	1865	4.7	1442	213	419	3.3	782	268	0.43	0.37	7.3	94	74	14.3
8日	783	705.5	32.6	44.2	60.6	48.2	2259	5.7	1298	206	458	3.6	935	237	0.34	0.40	6.3	81	92	12.4
9日	790	1034.5	32.7	48.6	54.5	40.0	2252	5.7	1484	218	466	3.2	837	299	6.97	0.45	9.3	137	76	14.5
10日	862	707.3	33.0	52.9	62.0	49.7	2009	5.1	1366	249	496	4.2	743	266	0.45	0.41	5.9	123	111	12.3
11日	801	742.3	33.7	43.9	64.5	51.8	2131	5.4	1324	289	529	4.2	926	242	0.32	0.60	8.8	84	112	12.7
12日	790	572.4	31.5	41.2	71.6	59.2	1908	4.8	1468	343	487	4.2	911	274	0.34	0.37	5.4	106	78	12.4
13日	748	704.5	34.5	43.5	55.4	42.1	1949	5.0	1380	197	464	3.2	859	231	0.48	0.46	10.3	99	80	13.3
14日	857	763.5	33.5	51.1	62.7	48.6	2135	5.4	1350	211	427	2.6	709	283	0.44	0.41	5.1	152	101	14.1
15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
16日	845	731.2	32.9	50.9	60.5	47.0	1971	5.0	1465	250	536	3.4	897	285	0.39	0.48	6.1	131	92	13.5
17日	897	770.9	34.7	56.4	62.2	48.1	1934	4.9	1418	228	482	3.8	918	322	0.35	0.46	6.4	96	99	14.1
18日	797	902.1	33.4	47.0	59.9	47.9	2271	5.8	1354	240	540	3.5	1027	184	0.28	0.53	7.3	106	119	12.0
19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
20日	830	802.0	33.6	47.7	62.7	50.1	2098	5.3	1369	201	445	2.7	827	213	0.54	0.43	8.1	133	116	12.6
21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
22日	854	918.1	34.2	50.3	64.1	50.9	2237	5.7	1466	198	478	3.6	877	279	0.57	0.44	7.0	143	119	13.2
23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
24日	852	732.7	33.0	50.7	64.6	50.1	2119	5.4	1400	162	472	3.9	751	242	0.37	0.51	10.8	146	119	14.5
25日	787	932.3	32.8	44.2	57.7	40.5	2175	5.5	1355	262	471	3.3	720	354	0.50	0.40	6.2	93	52	17.2
26日	829	801.3	33.1	48.0	62.1	49.8	2227	5.7	1498	192	499	3.1	840	148	0.34	0.61	9.3	154	145	12.3
27日	877	700.8	30.9	52.8	68.1	54.5	1828	4.6	1480	294	481	3.2	841	263	0.50	0.51	7.0	176	103	13.6
28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
29日	775	792.8	32.2	42.3	64.6	50.4	2222	5.6	1497	146	491	2.4	702	141	0.81	0.45	7.5	137	79	14.2
30日	772	810.2	32.1	46.7	55.0	39.0	2186	5.6	1362	269	503	4.4	1002	345	0.39	0.52	10.8	94	95	16.0
31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
平均	808	776.2	32.8	46.9	61.5	47.9	2070	5.3	1402	234	488	3.5	875	275	0.96	0.46	7.6	123	106	13.6

※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