健康宅配®

11月号
Nov. 2024

味めぐりフェア

【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!

メニューS 11月5日(火)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
[すこやか膳の場合]
S+A+B
S+B+C
がおすすめ。
S+A+C
だと塩分オーバー。
[やすらぎ膳の場合]
自由に組み合わせ可能

副菜
・豆腐の海老玉子あんかけ

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

メニューS 11月11日(月)お届け
天ぷらうどん
帆立、銀杏、さつまいもなど秋の装いの天ぷらうどん。

お品書き
・うどん ・天ぷら
(海老、帆立、鶏、銀杏、さつまいも、なす、れんこん)
・大根おろし ・わかめと湯葉の生姜和え

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

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
506 kcal	16.1 g	14.2 g	76.8 g	73.9g	2.8 g	453 mg	169 mg

メニューS 11月20日(水)お届け
野菜味噌ラーメン
減塩なのにコクがある野菜たっぷり味噌ラーメン

デザート
・クリーミー杏仁豆腐

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

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
483 kcal	17.9 g	23.9 g	45.3 g	39.3g	3.0 g	402 mg	134 mg

メニューS 11月25日(月)お届け
11品目の彩りちらし寿司
多彩な味を楽しめる栄養満点なちらし寿司。

副菜
・白菜と大根の豆乳味噌スープ

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。

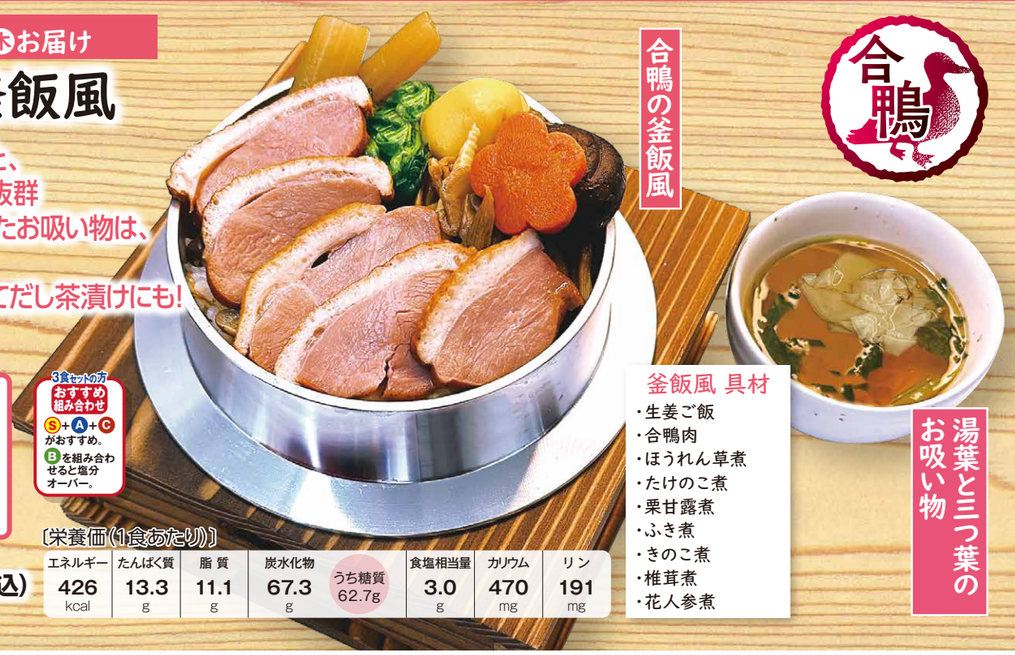
お届け形態

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
389 kcal	14.9 g	3.1 g	73.6 g	68.4g	2.6 g	552 mg	232 mg

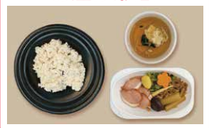
メニューS 11月14日(木)お届け
合鴨の釜飯風
旨みが強い合鴨肉と、
生姜ごはんの相性抜群
だしがしっかり効いたお吸い物は、
そのまま飲んでも、
途中で釜飯にかけてだし茶漬けにも!



湯葉と三つ葉のお吸い物

釜飯風 具材
・生姜ご飯
・合鴨肉
・ほうれん草煮
・たけのこ煮
・栗甘露煮
・ふき煮
・きのこ煮
・椎茸煮
・花人参煮

お届け形態



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。

1,058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
426 kcal	13.3 g	11.1 g	67.3 g	62.7g	3.0 g	470 mg	191 mg

メニューS 11月29日(金)お届け
牛すき煮風うどん
牛肉をたっぷり使い、
コクと旨みを持ち合わせた一品。

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

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
527 kcal	15.4 g	17.5 g	74.9 g	70.1g	2.7 g	512 mg	156 mg

健康宅配®
注文はお電話1本
株式会社 武蔵野フーズ
フリーコール 0120-016-113
電話受付:
9時〜17時(月〜土)
※日曜定休

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

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と差し替え可能
お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 1個

徹底的に栄養管理したい方は
お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 2個

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに
お届け日限定メニュー 1個 + お届け日限定メニュー 1個

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

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2024.11月

日替わりメニュー Ⓐ Ⓑ Ⓒ と、お届け日限定メニュー Ⓢ 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〕
- Ⓢ うなぎの秋ちらし寿司 1個
- Ⓐ さけの照り焼き 1個
- Ⓑ 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 1個
- Ⓒ 鶏肉の唐揚げ 個

ご飯付き / たんぱく調整ご飯付き

1日合計2食以上からお届け
注文締切は日曜を除く3日前
例）11/15メニューの場合、11/12（火）締切

※お届け日は連続していなくても大丈夫です。
※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） ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例）Ⓐごはん Ⓑパン Ⓒ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〉配送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〉
フリーコール 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		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 ○
全て低たんぱくご飯付き ○

弊社使用欄
営業所：
備考：

11月・12月のおすすめメニュー

月	火	水	木
メニューA 11月8日(金)	メニューB 11月12日(火)	メニューB 11月18日(月)	メニューA 11月26日(火)
たらと豆腐の生姜みぞれあん	鶏肉の黒胡椒焼き	豚肉と彩り野菜のカレー	さけのちゃんちゃん焼き風

メニューC 12月6日(金)：チキンカツのおろしあんかけ

日付	ご飯付き	たんぱく調整ご飯付き	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ
11/1(金)	○	○	あじの南蛮漬け	チキンカレー	大根おろしソースハンバーグ
2(土)	○	○	縞ホッケの甘辛煮付け	鶏肉のジンジャーソース	チンジャオロース
3(日)	○	○	さわらの生姜焼き（メニューA／わかめご飯）	豆腐の五目うま煮	牛肉のオイスターソース炒め
4(月)	○	○	さばの煮付け	えびと豆腐のトマトチリソース	チキンカツ
5(火)	○	○	Ⓢ うなぎの秋ちらし寿司	さけの照り焼き	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め
6(水)	○	○	赤魚の粕漬け焼き	シーフードカレー	とんかつ
7(木)	○	○	さわらの菜種焼き	豚肉のごまみそ炒め	肉団子の甘酢あん
8(金)	○	○	たらと豆腐の生姜みぞれあん（おすすめ）	シーフードと野菜のクリームシチュー	牛肉の韓国風ピリ辛炒め
9(土)	○	○	さわらの粕漬け焼き（メニューA／生姜ご飯）	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	筑前煮
10(日)	○	○	さばの塩焼き（メニューB／ごまパン）	鶏肉のバーベキュー風味	豚肉の生姜炒め
11(月)	○	○	Ⓢ 天ぷらうどん	さけのバジルトマトソース	デミソースハンバーグ
12(火)	○	○	たらの柚香煮	鶏肉の黒胡椒焼き（おすすめ）	ビーフカレー
13(水)	○	○	さばの白みそ煮	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	チキン南蛮
14(木)	○	○	Ⓢ 合鴨の釜飯風	さけの味噌漬け焼き	麻婆豆腐
15(金)	○	○	赤魚のイタリア風煮込み（メニューA／ごまパン）	牛肉の肉豆腐	豚肉のオイスターソース炒め
16(土)	○	○	たらの粕漬け焼き	揚げだし豆腐	鶏肉のしょうゆ糀焼き
17(日)	○	○	さわらのねぎ味噌焼き（メニューA／青菜ご飯）	ホワイトソースハンバーグ	牛肉のすき煮
18(月)	○	○	さばの七味焼き	豚肉と彩り野菜のカレー（おすすめ）	鶏肉のトマトソース
19(火)	○	○	赤魚の照り焼き	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	回鍋肉
20(水)	○	○	Ⓢ 野菜味噌ラーメン	縞ホッケの塩焼き	水餃子スープ
21(木)	○	○	さばの味噌煮	鶏肉の炒り豆腐	とんかつの玉子とじ風
22(金)	○	○	たらの竜田揚げきのこソース（メニューB／ごまパン）	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	ビーフシチュー
23(土)	○	○	赤魚のみそ漬け焼き	八宝菜	彩り野菜と塩だれ牛肉煮
24(日)	○	○	さけの柚胡椒焼き（メニューB／ごまパン）	野菜と鶏肉のトマト煮込み	豚肉とキャベツの塩炒め
25(月)	○	○	Ⓢ 11品目の彩りちらし寿司	かじきフライ	玉子と豚肉の中華野菜炒め
26(火)	○	○	さけのちゃんちゃん焼き風（おすすめ）	豚肉の甘辛炒め	とり天
27(水)	○	○	さわらの西京焼き（メニューB／ごまパン）	鶏肉のチーズクリームソースがけ	ポークカレー
28(木)	○	○	たらのムニエル	豆腐と野菜の鶏鍋風	豚肉のピリ辛炒め
29(金)	○	○	Ⓢ 牛すき煮風うどん	赤魚の七味焼き	豚挽肉のキーマカレー
30(土)	○	○	さばのみそ漬け焼き	油淋鶏風	牛肉の肉じゃが
12/1(日)	○	○	縞ホッケの醤油バター風味焼き	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	鶏肉の梅だれのせ
2(月)	○	○	Ⓢ ちゃんぽん	赤魚のレモン醤油焼き	深川風玉子とじ
3(火)	○	○	さわらの照り焼き	親子煮風	トマトソースハンバーグ
4(水)	○	○	たらの竜田揚げ和風あんかけ（メニューB／ごまパン）	鶏肉の粒マスタードソース	豚肉のケチャップ炒め
5(木)	○	○	あじのカレー揚げ	麻婆なす	豚肉焼
6(金)	○	○	さばの煮付け	えびと豆腐のトマトチリソース	チキンカツのおろしあんかけ（おすすめ）
7(土)	○	○	縞ホッケの甘辛煮付け	鶏肉のジンジャーソース	チンジャオロース
8(日)	○	○	さわらの生姜焼き（メニューA／わかめご飯）	豆腐の五目うま煮	牛肉のオイスターソース炒め

冷蔵　塩分･カロリー調整食
すこやか膳　献立表

2024年11月

【ご確認ください】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲン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。★11月3日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルゲン」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。										
11月1日	主食		エネルギー	282 kcal		エネルギー	266 kcal		エネルギー	266 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	15.9 g	チキンカレー	たんぱく質	15.2 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	12.6 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	13.7 g	チンゲン菜炒め	脂質	12.5 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	12.1 g
（金）	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	21.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	23.5 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物	25.9 g
			糖質	19.0 g		糖質	18.8 g		糖質	19.3 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	6.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月2日	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	289 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	15.4 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	15.1 g	チンジャオロース	たんぱく質	14.1 g
	副菜	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
（土）	小鉢	白菜サラダ	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
			糖質	13.9 g		糖質	21.2 g		糖質	16.6 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	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
11月3日	主食	★わかめご飯	エネルギー	244 kcal		エネルギー	247 kcal		エネルギー	271 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	13.7 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	13.1 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.9 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質	14.2 g	春巻き	脂質	12.2 g	なすの炒め物	脂質	14.0 g
（日）	小鉢	いんげんのサラダ	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
			糖質	9.6 g		糖質	16.7 g		糖質	15.6 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★11月9日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★11月10日お届けBの主食は「ごまパン（あんとマーガリン）」です。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルゲン」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。										
11月4日（月）	主食		エネルギー	245 kcal		エネルギー	225 kcal		エネルギー	273 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	17.3 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	14.2 g	チキンカツ	たんぱく質	13.6 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	14.4 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	8.7 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	11.0 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	14.9 g	白菜サラダ	炭水化物	21.3 g	ごぼうサラダ	炭水化物	28.0 g
			糖質	9.5 g		糖質	18.8 g		糖質	23.7 g
			食物繊維	5.4 g		食物繊維	2.5 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
11月5日（火）	主食		エネルギー	229 kcal		エネルギー	221 kcal		エネルギー	284 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	16.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	14.4 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	12.7 g
	副菜	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
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	20.0 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	23.7 g
			糖質	14.0 g		糖質	14.4 g		糖質	19.9 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	3.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	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
11月6日（水）	主食		エネルギー	266 kcal		エネルギー	246 kcal		エネルギー	238 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	16.4 g	シーフードカレー	たんぱく質	14.2 g	とんかつ	たんぱく質	13.8 g
	副菜	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
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	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
			糖質	14.4 g		糖質	16.9 g		糖質	21.0 g
			食物繊維	4.8 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.5 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	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
11月7日（木）	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	240 kcal		エネルギー	260 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	17.4 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	17.0 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	11.4 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	10.9 g	つくね煮	脂質	9.5 g	ぜんまい煮	脂質	15.5 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	17.7 g	キャベツサラダ	炭水化物	20.8 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	17.8 g
			糖質	13.5 g		糖質	15.4 g		糖質	12.9 g
			食物繊維	4.2 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
11月8日（金）	主食		エネルギー	251 kcal		エネルギー	243 kcal		エネルギー	253 kcal
	主菜	たらと豆腐の生姜みぞれあん	たんぱく質	13.9 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	14.1 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	15.2 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	13.0 g	鶏肉のトマトソース	脂質	10.7 g	餃子、いんげん炒め	脂質	10.2 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え ☆	炭水化物	19.7 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	20.6 g	菜の花のお浸し	炭水化物	23.6 g
			糖質	15.4 g		糖質	16.6 g		糖質	18.8 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
11月9日（土）	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー	230 kcal		エネルギー	274 kcal		エネルギー	249 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	13.7 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	14.6 g	筑前煮	たんぱく質	14.9 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	10.7 g	小松菜の彩り炒め	脂質	15.8 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質	12.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物	17.8 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	19.8 g
			糖質	15.1 g		糖質	13.9 g		糖質	13.7 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	6.1 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
11月10日（日）	主食		エネルギー	261 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	262 kcal		エネルギー	247 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	16.2 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	18.2 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	14.4 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	15.4 g	鶏肉のバーベキュー風味	脂質	13.3 g	ぜんまい煮	脂質	10.1 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.6 g	菜の花とえびの炒め物	炭水化物	15.6 g	小松菜サラダ	炭水化物	22.8 g
			糖質	14.3 g	コールスローサラダ	糖質	9.9 g		糖質	17.6 g
			食物繊維	2.3 g		食物繊維	5.7 g		食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★11月15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。★11月17日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

「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。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
11月11日（月）	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	266 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	16.1 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	12.7 g	照り焼きチキン	たんぱく質	15.7 g
	副菜	キャベツの中華炒め	脂質	12.2 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	11.2 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	脂質	15.0 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	16.2 g	オクラのおかか和え	炭水化物	22.4 g	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	15.7 g
			糖質	12.8 g		糖質	16.2 g		糖質	11.4 g
			食物繊維	3.4 g		食物繊維	6.2 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
11月12日（火）	主食		エネルギー	240 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	224 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	14.7 g	鶏肉の黒胡椒焼き	たんぱく質	18.2 g	ビーフカレー	たんぱく質	12.8 g
	副菜	春巻き	脂質	11.5 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質	11.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	8.9 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	18.5 g	チンゲン菜の和え物 ☆	炭水化物	16.6 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	22.6 g
			糖質	14.9 g		糖質	11.6 g		糖質	18.3 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月13日（水）	主食		エネルギー	225 kcal		エネルギー	268 kcal		エネルギー	292 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	15.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	11.7 g	チキン南蛮	たんぱく質	17.5 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	11.1 g	いんげん炒め	脂質	17.0 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	14.6 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	16.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	14.9 g	白菜サラダ	炭水化物	21.9 g
			糖質	13.2 g		糖質	10.7 g		糖質	17.3 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	4.6 g
	アレルゲン	小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月14日（木）	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	257 kcal		エネルギー	308 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	17.5 g	麻婆豆腐	たんぱく質	11.8 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	14.2 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質	12.3 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	12.7 g	なすの炒め物	脂質	16.4 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	15.8 g	根菜のサラダ	炭水化物	23.2 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	25.2 g
			糖質	11.4 g		糖質	18.7 g		糖質	19.5 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
11月15日（金）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	238 kcal		エネルギー	233 kcal		エネルギー	231 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.7 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	15.6 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.8 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	15.3 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	9.8 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	6.0 g
	小鉢	チンゲン菜とソーセージの炒め物	炭水化物	11.1 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	20.0 g	大根なます	炭水化物	28.8 g
		いんげんサラダ	糖質	7.8 g		糖質	15.0 g		糖質	24.0 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g
11月16日（土）	主食		エネルギー	220 kcal		エネルギー	288 kcal		エネルギー	240 kcal
	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	15.5 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	10.5 g	鶏肉のしょうゆ糀焼き	たんぱく質	18.2 g
	副菜	豚肉と野菜の炒め物	脂質	10.1 g	つくね煮	脂質	17.7 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	10.7 g
	小鉢	キャベツとハムのサラダ	炭水化物	15.4 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	21.0 g	わかめの和え物	炭水化物	17.9 g
			糖質	12.2 g		糖質	15.7 g		糖質	12.9 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.3 g		食物繊維	5.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
11月17日（日）	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal		エネルギー	282 kcal		エネルギー	216 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	14.6 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質	14.7 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	13.2 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	10.2 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	15.9 g	キャベツの炒め物	脂質	8.5 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	19.4 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	20.8 g
			糖質	15.1 g		糖質	13.3 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	6.1 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★11月22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。★11月24日お届けBの主食は「ごまパン（あんとマーガリン）」です。

「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。

お届け日		A　魚がメイン			B　色々メニュー			C　肉がメイン		
11月18日（月）	主食		エネルギー	251 kcal		エネルギー	267 kcal		エネルギー	240 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	14.5 g	豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質	13.9 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	15.6 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	14.9 g	菜の花の炒め物	脂質	11.8 g	いんげん炒め	脂質	13.4 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	17.2 g	キャベツサラダ ☆	炭水化物	25.9 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	14.8 g
			糖質	12.9 g		糖質	20.0 g		糖質	10.6 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.9 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
11月19日（火）	主食		エネルギー	233 kcal		エネルギー	292 kcal		エネルギー	256 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	13.6 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質	16.3 g	回鍋肉	たんぱく質	14.5 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	9.1 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	14.8 g	餃子	脂質	9.6 g
	小鉢	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	23.0 g	白菜サラダ	炭水化物	23.5 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	25.3 g
			糖質	16.3 g		糖質	19.5 g		糖質	21.4 g
			食物繊維	6.7 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	小麦	食塩相当量	1.9 g
11月20日（水）	主食		エネルギー	259 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	271 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	14.2 g	水餃子スープ	たんぱく質	13.8 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	16.2 g
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	15.3 g	菜の花炒め	脂質	11.4 g	豆腐の豚挽肉みそあんかけ	脂質	16.0 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	13.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	20.7 g	ナムル	炭水化物	15.6 g
			糖質	9.2 g		糖質	16.4 g		糖質	10.8 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
11月21日（木）	主食		エネルギー	262 kcal		エネルギー	272 kcal		エネルギー	273 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	18.7 g	鶏肉の炒り豆腐	たんぱく質	14.9 g	とんかつの玉子とじ風	たんぱく質	10.7 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	16.2 g	キャベツの炒め物	脂質	15.1 g	ぜんまい煮	脂質	12.5 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	13.3 g	大根なます	炭水化物	18.0 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	26.8 g
			糖質	9.8 g		糖質	13.4 g		糖質	22.1 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
11月22日（金）	主食		エネルギー	263 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	299 kcal		エネルギー	242 kcal
	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質	13.9 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	17.1 g	ビーフシチュー	たんぱく質	12.8 g
	副菜	小松菜炒め	脂質	15.8 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質	17.7 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質	8.7 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	17.0 g	いんげん炒め	炭水化物	17.1 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.6 g
			糖質	12.0 g	根菜と鮭のサラダ	糖質	12.4 g		糖質	22.1 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
11月23日（土）	主食		エネルギー	218 kcal		エネルギー	292 kcal		エネルギー	234 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	16.5 g	八宝菜	たんぱく質	14.4 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	11.7 g
	副菜	鶏肉と野菜の煮物	脂質	10.1 g	メンチカツ	脂質	15.0 g	青菜入り切干大根煮	脂質	8.3 g
	小鉢	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	14.6 g	キャベツとコーンのサラダ	炭水化物	23.2 g	ほうれん草の和え物	炭水化物	24.8 g
			糖質	11.1 g		糖質	19.0 g		糖質	18.8 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	6.0 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	小麦	食塩相当量	1.9 g
11月24日（日）	主食		エネルギー	228 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	283 kcal		エネルギー	249 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質	15.1 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	13.9 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	15.0 g
	副菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	8.3 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質	17.0 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.6 g
	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	21.8 g	キャベツのクリーム煮	炭水化物	18.1 g	ごぼうサラダ	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.6 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	糖質	13.1 g		糖質	18.3 g
			食物繊維	6.2 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★11月27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。

「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。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
11月25日（月）	主食		エネルギー	248 kcal		エネルギー	229 kcal		エネルギー	267 kcal
	主菜	かじきフライ	たんぱく質	13.7 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	13.3 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	15.7 g
	副菜	ブロッコリーの塩炒め	脂質	10.3 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	11.6 g	なすの炒め物	脂質	11.6 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	24.7 g	わかめサラダ	炭水化物	16.4 g	オクラのおかか和え	炭水化物	24.5 g
			糖質	20.1 g		糖質	13.1 g		糖質	18.6 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.3 g		食物繊維	5.9 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g
11月26日（火）	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	268 kcal		エネルギー	278 kcal
	主菜	さけのちゃんちゃん焼き風	たんぱく質	13.7 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	14.3 g	とり天	たんぱく質	16.9 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	12.1 g	餃子	脂質	8.0 g	ピリ辛豆腐	脂質	13.3 g
	小鉢	いんげんサラダ ☆	炭水化物	17.3 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	33.0 g	ほうれん草の和え物	炭水化物	21.0 g
			糖質	12.6 g		糖質	28.0 g		糖質	17.4 g
			食物繊維	4.7 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.6 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	小麦	食塩相当量	2.1 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g
11月27日（水）	主食		エネルギー	238 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	248 kcal		エネルギー	241 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	13.6 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	14.5 g	ポークカレー	たんぱく質	13.7 g
	副菜	ほうれん草炒め	脂質	11.3 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	脂質	13.4 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	8.9 g
	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	19.9 g	キャベツとベーコンの炒め物	炭水化物	16.4 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	25.5 g
			糖質	14.4 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	糖質	12.8 g		糖質	20.2 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	5.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月28日（木）	主食		エネルギー	267 kcal		エネルギー	235 kcal		エネルギー	229 kcal
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	13.5 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	16.0 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	16.0 g
	副菜	えびカツ	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	わかめの和え物	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	27.5 g
			糖質	18.1 g		糖質	12.3 g		糖質	23.3 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
11月29日（金）	主食		エネルギー	240 kcal		エネルギー	250 kcal		エネルギー	276 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	14.5 g	豚挽肉のキーマカレー	たんぱく質	14.1 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	14.8 g
	副菜	キャベツのケチャップ炒め	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	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	19.8 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	20.9 g	大根なます	炭水化物	26.1 g
			糖質	13.9 g		糖質	16.9 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
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
11月30日（土）	主食		エネルギー	247 kcal		エネルギー	273 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	16.9 g	油淋鶏風	たんぱく質	13.4 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	13.6 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.5 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	15.4 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	7.8 g
	小鉢	菜の花とハムの和え物	炭水化物	14.9 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	19.3 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	24.4 g
			糖質	9.3 g		糖質	15.3 g		糖質	20.2 g
			食物繊維	5.6 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
12月1日（日）	主食		エネルギー	292 kcal		エネルギー	237 kcal		エネルギー	237 kcal
	主菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質	15.5 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	16.1 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質	14.3 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	18.8 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.5 g	春巻き	脂質	11.3 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	15.6 g	キャベツの和え物	炭水化物	14.9 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	18.7 g
			糖質	10.9 g		糖質	11.3 g		糖質	14.0 g
			食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★12月4日お届けBの主食は「ごまパン（あんとマーガリン）」です。★12月8日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルゲン」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。										
12月2日（月）	主食		エネルギー	230 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	270 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	15.1 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	13.5 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	16.4 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	11.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.0 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質	15.1 g
	小鉢	オクラの和え物	炭水化物	15.2 g	大根サラダ	炭水化物	21.5 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	17.3 g
			糖質	12.0 g		糖質	16.3 g		糖質	12.6 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.2 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g
12月3日（火）	主食		エネルギー	270 kcal		エネルギー	242 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	14.0 g	親子煮風	たんぱく質	15.8 g	トマトソースハンバーグ	たんぱく質	13.7 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	13.7 g	チンゲン菜炒め	脂質	11.3 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	10.9 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	21.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	17.8 g	ナムル	炭水化物	18.4 g
			糖質	16.8 g		糖質	15.0 g		糖質	12.7 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	2.8 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
12月4日（水）	主食		エネルギー	225 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	295 kcal		エネルギー	256 kcal
	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質	14.8 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	13.1 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	17.6 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	10.5 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	白菜の梅風味サラダ	炭水化物	18.5 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	19.1 g
			糖質	13.9 g	いんげんサラダ	糖質	13.4 g		糖質	14.4 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
12月5日（木）	主食		エネルギー	272 kcal		エネルギー	287 kcal		エネルギー	290 kcal
	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	14.2 g	麻婆なす	たんぱく質	15.4 g	豚肉焼	たんぱく質	13.2 g
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	14.9 g	筑前煮	脂質	14.2 g	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	脂質	16.0 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	19.0 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	23.6 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	22.9 g
			糖質	13.8 g		糖質	18.6 g		糖質	19.2 g
			食物繊維	5.2 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
12月6日（金）	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	284 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	15.8 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	14.3 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質	15.4 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	15.2 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	9.6 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	12.3 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	14.1 g	コールスローサラダ	炭水化物	21.7 g	玉ねぎのおかか和え ☆	炭水化物	28.0 g
			糖質	8.8 g		糖質	19.0 g		糖質	22.9 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	2.7 g		食物繊維	5.1 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
12月7日（土）	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	289 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	15.6 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	15.1 g	チンジャオロース	たんぱく質	14.1 g
	副菜	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
	小鉢	白菜サラダ	炭水化物	17.4 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
			糖質	13.7 g		糖質	21.2 g		糖質	16.6 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 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
12月8日（日）	主食	★わかめご飯	エネルギー	244 kcal		エネルギー	247 kcal		エネルギー	273 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	13.7 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	13.1 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.9 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質	14.2 g	春巻き	脂質	12.2 g	なすの炒め物	脂質	14.0 g
	小鉢	いんげんのサラダ	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	21.3 g
			糖質	9.6 g		糖質	16.7 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	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

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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)
11月1日	814	895.2	43.7	38.3	71.3	57.1	2337	5.9	1821	313	654	4.9	713	419	0.54	0.58	11.0	171	152	14.2
2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
3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
4日	743	831.6	45.1	34.1	64.2	52.0	2137	5.4	1377	251	567	3.8	1073	423	0.35	0.52	9.8	121	107	12.2
5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
6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
7日	741	747.4	45.8	35.9	56.3	41.8	2148	5.5	1685	319	674	4.6	978	368	10.85	0.71	13.3	148	156	14.5
8日	747	919.3	43.2	33.9	63.9	50.8	2002	5.1	1683	281	617	5.1	776	309	0.37	0.59	9.2	161	190	13.1
9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
10日	770	816.3	48.8	38.8	55.0	41.8	2138	5.4	1470	332	658	5.1	974	451	0.92	0.67	15.9	105	185	13.2
11日	751	847.9	44.5	38.4	54.3	40.4	1942	4.9	1623	295	672	4.2	805	413	0.70	0.57	11.8	119	164	13.9
12日	705	802.2	45.7	31.9	57.7	44.8	2069	5.3	1754	268	602	5.3	1323	329	0.71	0.64	11.1	140	149	12.9
13日	785	949.7	45.0	42.7	53.7	41.2	2237	5.7	1644	243	598	3.9	909	334	7.32	0.59	13.7	133	126	12.5
14日	808	748.4	43.5	41.4	64.2	49.6	1832	4.7	1714	206	594	3.9	475	243	0.82	0.65	12.0	176	140	14.6
15日	702	797.3	45.1	31.1	59.9	46.8	2108	5.4	1663	323	612	5.9	1030	461	0.71	0.57	8.8	150	137	13.1
16日	748	805.0	44.2	38.5	54.3	40.8	1922	4.9	1561	365	568	4.6	945	469	0.58	0.50	8.7	127	138	13.5
17日	730	790.9	42.5	34.6	59.4	44.3	2054	5.2	1658	272	680	5.5	1069	396	0.50	0.72	11.5	113	123	15.1
18日	758	794.4	44.0	40.1	57.9	43.5	2248	5.7	1655	254	665	4.6	831	350	0.88	0.73	14.9	109	146	14.4
19日	781	864.3	44.4	33.5	71.8	57.2	2193	5.6	1497	234	531	3.4	891	291	1.01	0.52	9.1	148	101	14.6
20日	771	864.5	44.2	42.7	49.9	36.4	1931	4.9	1619	238	653	3.2	1187	243	0.57	0.53	8.8	102	119	13.5
21日	807	781.5	44.3	43.8	58.1	45.3	2207	5.6	1415	211	663	3.5	708	242	0.58	0.63	11.2	132	145	12.8
22日	804	810.0	43.8	42.2	60.7	46.5	1863	4.7	1645	247	609	4.5	741	321	0.47	0.62	9.3	135	143	14.2
23日	744	912.2	42.6	33.4	62.6	48.9	2073	5.3	1792	338	618	5.4	1261	467	0.74	0.54	9.4	140	162	13.7
24日	760	836.3	44.0	35.9	61.9	47.0	2004	5.1	1565	224	598	3.6	783	349	0.82	0.55	11.2	159	106	14.9
25日	744	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
26日	783	872.5	44.9	33.4	71.3	58.0	2296	5.8	1627	243	597	4.0	1078	335	0.91	0.57	12.1	138	145	13.3
27日	727	752.5	41.8	33.6	61.8	47.4	2074	5.3	1827	336	682	4.9	1247	387	0.87	0.76	14.1	103	137	14.4
28日	731	1134.7	45.5	30.8	66.4	53.7	2219	5.6	1729	189	649	3.3	788	180	0.96	0.64	10.6	155	200	12.7
29日	766	834.2	43.4	35.2	66.8	52.2	1973	5.0	1675	270	632	4.3	1272	432	0.82	0.52	9.5	113	160	14.6
30日	748	756.8	43.9	37.7	58.6	44.8	2145	5.4	1758	246	655	5.3	797	395	0.63	0.75	15.1	158	148	13.8
平均	758	834.4	44.2	36.6	61.0	47.4	2085	5.3	1633	267	634	4.3	917	353	1.23	0.61	11.2	140	149	13.6

※ご飯・パンの栄養価です。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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
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