

メニュー  
\$ 12月2日月お届け

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。

本場越前  
武蔵野

デザート  
・クリーミー  
杏仁豆腐

1日の1/3  
野菜使用  
(150g)

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<br>kcal | 16.1<br>g | 25.4<br>g | 41.4<br>g | 35.9g | 3.0<br>g | 449<br>mg | 202<br>mg |

メニュー  
\$ 12月13日金お届け

魚介のパエリア風

魚介と野菜の旨みが詰まったパエリア風ご飯。

スペインの郷土料理で、魚介の  
風味を感じるサフランライスと  
ズワイガニ、海老、イカ、あさり  
と一緒に楽しみください。

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        |
| 378<br>kcal | 17.0<br>g | 8.7<br>g | 56.4<br>g | 54.0g | 2.1<br>g | 397<br>mg | 190<br>mg |

メニュー  
\$ 12月24日火お届け

クリスマス御膳

クリスマスを楽しむ御膳メニュー

毎年人気！クリスマス仕様の洋風御膳メニューで  
す。脂がのって柔らかい、合鴨の燻製。上品な  
ローレル香るローストチキンはふくら丁寧  
に焼き上げました。デザートにはぐちどけ滑らかな  
チョコレートケーキをお楽しみください。

チョコレートケーキはレンジで  
温める前に必ず取り出してください。

手作りミートボール  
チョコレートケーキ  
合鴨の燻製  
えびのマヨネーズ和え

おかずのみ  
1,058円(税込)

すこやか膳  
ご飯付き  
やすらぎ膳  
ご飯付き  
1,188円(税込)  
1,166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        |
| 427<br>kcal | 16.9<br>g | 26.5<br>g | 27.6<br>g | 23.1g | 2.7<br>g | 588<br>mg | 210<br>mg |

メニュー  
\$ 12月25日水お届け

クリスマスちらし寿司

クリスマスを華やかに彩る  
豪華ちらし寿司

副菜  
・冬野菜と湯葉の粕汁

サーモン  
いくら  
ツナマヨ和え  
茹でズワイガニ

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        |
| 350<br>kcal | 14.0<br>g | 7.2<br>g | 54.3<br>g | 51.0g | 2.3<br>g | 375<br>mg | 171<br>mg |

ご注文締め切り12/25(水)17時まで

2024. 火  
12/31  
お届けメニュー

2025. 水  
1/1  
お届けメニュー

おせちのみ  
1,166円(税込)

塩分カロリー調整食  
ごはんつき  
たんぱく調整食  
ごはんつき  
1セット 1,296円(税込)  
1セット 1,274円(税込)

盛付済み 温め不要 減塩

※冷蔵おせちに関する詳細は別途おせちチラシをご覧ください。

2025  
数量限定  
おせち

2024 2025  
12/31 1/1  
お届け限定

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

健康宅配

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

電話受付:  
9時~17時(月~土)  
※日曜定休

【年末年始休業日のお知らせ】2024年12月31日~2025年1月3日  
※左記年末年始休業日期間は、ヤマト運輸でのお届けとなります。

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。

※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。

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

徹底的に栄養管理  
したい方は

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

冷蔵おかずセット  
1個

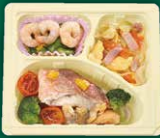
お届け日  
限定メニュー  
1個

冷蔵おかずセット  
2個

お届け日  
限定メニュー  
1個

お届け日  
限定メニュー  
1個

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2024.12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  
**A** 赤魚のレモン醤油焼き 1 個  
**B** 深川風玉子とじ 1 個  
**C** 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 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  
例) 12/15メニューの場合、12/12 (木) 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)  
**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

弊社使用欄

営業所:

備考:

| 月                                                               | 火                                                  | 水                                                 | 木                                                | 金                                                 | 土                                                 | 日                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 12月の<br>おすすめメニュー                                                |                                                    |                                                   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                       |
| 12月6日金 (盛付例) 鶏カツのおろしあんかけ                                        |                                                    |                                                   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                       |
| 12月9日月 (盛付例) バターチキンカレー                                          |                                                    |                                                   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                       |
| 12月17日火 (盛付例) チーズとオニオンソースのハンバーグ                                 |                                                    |                                                   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                       |
| 12月26日金 (盛付例) 鶏肉と野菜の黒酢あん                                        |                                                    |                                                   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                       |
| 12/1日 12月1日 12月1日 12月1日 12月1日 12月1日 12月1日                       |                                                    |                                                   |                                                  |                                                   |                                                   |                                                       |
| 2月                                                              | 3火                                                 | 4水                                                | 5木                                               | 6金                                                | 7土                                                | 8日                                                    |
| <b>S</b> ちゃんぽん<br>A 赤魚のレモン醤油焼き<br>B 深川風玉子とじ<br>C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ | A さわらの照り焼き<br>B 親子煮風<br>C トマトソースハンバーグ              | A たらの竜田揚げ和風あんかけ<br>B 鶏肉の粒マスタードソース<br>C 豚肉のケチャップ炒め | A あじのカレー揚げ<br>B 麻婆なす<br>C 豚肉焼                    | A さばの煮付け<br>B えびと豆腐のトマトチリソース<br>C チキンカツのおろしあんかけ   | A 縞ホッケの甘辛煮付け<br>B 鶏肉のジンジャーソース<br>C チンジャオロース       | A さわらの生姜焼き<br>B 豆腐の五目うま煮<br>C 牛肉のオイスターソース炒め           |
| 9月                                                              | 10火                                                | 11水                                               | 12木                                              | 13金                                               | 14土                                               | 15日                                                   |
| A あじの南蛮漬け<br>B バターチキンカレー<br>C 大根おろしソースハンバーグ                     | A さばの照り焼き<br>B 鶏肉の塩麹焼き<br>C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮         | A 赤魚の粕漬け焼き<br>B がんもどきと野菜の煮物<br>C とんかつ             | A さわらの菜種焼き<br>B 豚肉のごまみそ炒め<br>C 肉団子の甘酢あん          | A さけの照り焼き<br>B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め<br>C 鶏肉の唐揚げ           | A さばの塩焼き<br>B チキンのハーブ焼き<br>C 豚肉の生姜炒め              | A たらの柚子胡椒南蛮漬け<br>B シーフードと野菜のクリームシチュー<br>C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め |
| 16月                                                             | 17火                                                | 18水                                               | 19木                                              | 20金                                               | 21土                                               | 22日                                                   |
| A さわらの粕漬け焼き<br>B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>C 筑前煮                      | A さけのバジルトマトソース<br>B チーズとオニオンソースのハンバーグ<br>C 照り焼きチキン | A たらの柚香煮<br>B 鶏肉の黒胡椒焼き<br>C ビーフカレー                | A さけの味噌漬け焼き<br>B 麻婆豆腐<br>C 鶏肉のカレー風味唐揚げ           | A 赤魚のイタリア風煮込み<br>B 牛肉の肉豆腐<br>C 豚肉のオイスターソース炒め      | A たらの粕漬け焼き<br>B 揚げだし豆腐<br>C 鶏肉のしょうゆ粕焼き            | A さわらのねぎ味噌焼き<br>B ホワイトソースハンバーグ<br>C 牛肉のすき煮            |
| 23月                                                             | 24火                                                | 25水                                               | 26木                                              | 27金                                               | 28土                                               | 29日                                                   |
| A 赤魚の照り焼き<br>B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>C 回鍋肉                           | A 縞ホッケの塩焼き<br>B 水餃子スープ<br>C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め          | A 赤魚のみそ漬け焼き<br>B 八宝菜<br>C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮             | A さばの七味焼き<br>B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め<br>C 鶏肉と野菜の黒酢あん | A さわらの西京焼き<br>B 鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>C ポークカレー       | A さばの味噌煮<br>B 炒り豆腐<br>C とんかつの玉子とじ風                | A たらの竜田揚げきのこソース<br>B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ<br>C ビーフシチュー   |
| 30月                                                             | 31火                                                | 1/1水                                              | 2木                                               | 3金                                                | 4土                                                | 5日                                                    |
| A さけの柚胡椒焼き<br>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み<br>C 豚肉とキャベツの塩炒め                   | A えびと野菜の天ぷら<br>B 玉子と豚肉の中華野菜炒め<br>C 鶏肉の西京焼き         | A さばの白みそ煮<br>B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風<br>C 鶏肉のバーベキュー風味     | A さけのちゃんちゃん焼き風<br>B とり天<br>C 豚肉の甘辛炒め             | A たらの竜田揚げ和風あんかけ<br>B 鶏肉の粒マスタードソース<br>C 豚肉のケチャップ炒め | A 縞ホッケの醤油バター風味焼き<br>B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>C 鶏肉の梅だれのせ | A さばのみそ漬け焼き<br>B 油淋鶏風<br>C 牛肉の肉じゃが                    |

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年12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)

| 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。 |       |                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                                                               |          |                                |       |          |
| 12月1日<br>(日)                                                   | 主食    | 縞ホッケの醤油バター風味焼き<br>がんもどきと野菜の煮物<br>わかめの酢の物                                                    | エネルギー | 292 kcal                                                                                                                                                                             | 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>キャベツの和え物 | エネルギー                                                                                         | 237 kcal | 鶏肉の梅だれのせ<br>春巻き<br>小松菜ともやしの和え物 | エネルギー | 237 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                             | たんぱく質 | 15.5 g                                                                                                                                                                               |                                             | たんぱく質                                                                                         | 16.1 g   |                                | たんぱく質 | 14.3 g   |
|                                                                | 副菜    |                                                                                             | 脂質    | 18.8 g                                                                                                                                                                               |                                             | 脂質                                                                                            | 11.5 g   |                                | 脂質    | 11.3 g   |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                             | 炭水化物  | 15.6 g                                                                                                                                                                               |                                             | 炭水化物                                                                                          | 14.9 g   |                                | 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    |
|                                                                | アレルギー | 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。 |                      |                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                      |                                            |                                                                                                      |                                                                                                      |
| 12月2日<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚のレモン醤油焼き<br>豚挽肉とキャベツの炒め物<br>オクラの和え物                                                     | エネルギー 230 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 15.2 g<br>糖質 12.0 g<br>食物繊維 3.2 g<br>食塩相当量 1.5 g | アレルギー 卵、小麦                                                                                                                                                                       | 深川風玉子とじ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>大根サラダ                                   | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 11.0 g<br>炭水化物 21.5 g<br>糖質 16.3 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 2.0 g | アレルギー 乳、卵、小麦、えび                                                                                      | 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ<br>白菜とベーコンの炒め物<br>いんげんのツナ和え | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 17.3 g<br>糖質 12.6 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.5 g | アレルギー 乳、小麦                                                                                           |
|                                                                | 12月3日<br>(火)         | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢                                                                      | さわらの照り焼き<br>なすの炒め物<br>キャベツサラダ                                                                        | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 21.8 g<br>糖質 16.8 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.9 g                                                                             | アレルギー 小麦                                                         | 親子煮風<br>チンゲン菜炒め<br>もやしときゅうりのサラダ                                                                      | エネルギー 242 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 17.8 g<br>糖質 15.0 g<br>食物繊維 2.8 g<br>食塩相当量 2.0 g | アレルギー 乳、卵、小麦                               | トマトソースハンバーグ<br>菜の花とえびの炒め物<br>ナムル                                                                     | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 18.4 g<br>糖質 12.7 g<br>食物繊維 5.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 12月4日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | たらこの竜田揚げ和風あんかけ<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>白菜の梅風味サラダ                                              | エネルギー 225 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 10.5 g<br>炭水化物 18.5 g<br>糖質 13.9 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.8 g | アレルギー 乳、小麦                                                                                                                                                                       | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「あんとマーガリン」<br>鶏肉の粒マスタードソース<br>なすの炒め物<br>いんげんサラダ | エネルギー 295 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂質 18.3 g<br>炭水化物 18.0 g<br>糖質 13.4 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.7 g | アレルギー 乳、卵、小麦                                                                                         | 豚肉のケチャップ炒め<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>キャベツの和え物   | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 19.1 g<br>糖質 14.4 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルギー 乳、卵、小麦                                                                                         |
|                                                                | 12月5日<br>(木)         | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢                                                                      | あじのカレー揚げ<br>いんげんと玉子のトマト炒め<br>ごぼうサラダ                                                                  | エネルギー 272 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 19.0 g<br>糖質 13.8 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 1.8 g                                                                             | アレルギー 乳、卵、小麦                                                     | 麻婆なす<br>筑前煮<br>もやしときゅうりのサラダ                                                                          | エネルギー 287 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 23.6 g<br>糖質 18.6 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルギー 卵、小麦                                 | 豚肉焼<br>揚げだし豆腐のきのこあんかけ<br>ほうれん草の錦糸和え                                                                  | エネルギー 290 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 22.9 g<br>糖質 19.2 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 12月6日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの煮付け<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>ナムル                                                            | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 15.2 g<br>炭水化物 14.1 g<br>糖質 8.8 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 1.9 g  | アレルギー 乳、小麦                                                                                                                                                                       | えびと豆腐のトマトチリソース<br>鶏肉と野菜の煮物<br>コールスローサラダ                          | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 21.7 g<br>糖質 19.0 g<br>食物繊維 2.7 g<br>食塩相当量 1.9 g  | アレルギー 乳、卵、小麦、えび                                                                                      | チキンカツのおろしあんかけ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>玉ねぎのおかか和え   | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 28.0 g<br>糖質 22.9 g<br>食物繊維 5.1 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルギー 乳、小麦                                                                                           |
|                                                                | 12月7日<br>(土)         | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢                                                                      | 鰯ホッケの甘辛煮付け<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>白菜サラダ                                                                | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 17.4 g<br>糖質 13.7 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 2.0 g                                                                             | アレルギー 卵、小麦                                                       | 鶏肉のジンジャーソース<br>えびカツ<br>大根の彩り甘酢漬け                                                                     | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 8.1 g<br>炭水化物 25.8 g<br>糖質 21.2 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.7 g  | アレルギー 乳、卵、小麦                               | チンジャオロース<br>つくね煮<br>いんげんの辛子和え                                                                        | エネルギー 289 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 21.2 g<br>糖質 16.6 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 12月8日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | ★わかめご飯<br>さわらの生姜焼き<br>キャベツ炒め<br>いんげんのサラダ                                                  | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 13.6 g<br>糖質 9.6 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.6 g  | アレルギー 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                     | 豆腐の五目うま煮<br>春巻き<br>もやしサラダ                                        | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 21.4 g<br>糖質 16.7 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.7 g | アレルギー 卵、小麦                                                                                           | 牛肉のオイスターソース炒め<br>なすの炒め物<br>ほうれん草のツナ和え      | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 14.0 g<br>炭水化物 21.3 g<br>糖質 15.9 g<br>食物繊維 5.4 g<br>食塩相当量 1.7 g | アレルギー 卵、小麦                                                                                           |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★12月10日お届けAの主食は「赤飯」です。★12月14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。 |                                   |                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月9日<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | あじの南蛮漬け<br>豆腐の鶏挽肉みそあんかけ<br>小松菜サラダ<br><br>卵、小麦                                             | エネルギー 282 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 21.9 g<br>糖質 19.0 g<br>食物繊維 2.9 g<br>食塩相当量 2.0 g | バターチキンカレー<br>チンゲン菜炒め<br>ブロッコリーと玉子のサラダ★<br><br>乳、卵、小麦                                                                                                                             | エネルギー 288 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 23.4 g<br>糖質 18.9 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.9 g | 大根おろしソースハンバーグ<br>キャベツのケチャップ炒め<br>もやしサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                       | エネルギー 262 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 23.2 g<br>糖質 17.0 g<br>食物繊維 6.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 12月10日<br>(火)                                                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | ★赤飯<br>さばの照り焼き<br>豆腐しんじょの炊き合わせ<br>きゅうりのサラダ<br><br>卵、小麦                                    | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 16.4 g<br>糖質 12.9 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 1.9 g | 鶏肉の塩麹焼き<br>ぜんまい煮<br>コールスローサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                                                                                                                      | エネルギー 250 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 18.6 g<br>糖質 13.7 g<br>食物繊維 4.9 g<br>食塩相当量 1.9 g | 牛肉とぶなしめじのクリーム煮<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>菜の花とハムの和え物<br><br>乳、卵、小麦                                    | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 20.2 g<br>糖質 14.5 g<br>食物繊維 5.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 12月11日<br>(水)                                                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 赤魚の粕漬け焼き<br>餃子<br>ブロッコリーのツナ和え<br><br>乳、卵、小麦                                               | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 19.2 g<br>糖質 14.4 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 1.7 g | がんもどきと野菜の煮物<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>小松菜と玉子の和え物<br><br>卵、小麦                                                                                                                              | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 14.5 g<br>糖質 10.5 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.9 g | とんかつ<br>チンゲン菜とえびの炒め物<br>切干大根の梅おかか和え<br><br>乳、卵、小麦、えび                                        | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂質 9.2 g<br>炭水化物 24.5 g<br>糖質 21.0 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
| 12月12日<br>(木)                                                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さわらの菜種焼き<br>ブロッコリーの塩だれ<br>大根サラダ<br><br>乳、卵、小麦、えび                                          | エネルギー 259 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 11.7 g<br>炭水化物 19.4 g<br>糖質 14.3 g<br>食物繊維 5.1 g<br>食塩相当量 1.8 g | 豚肉のごまみそ炒め<br>つくね煮<br>キャベツサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                                                                                                                       | エネルギー 240 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 9.5 g<br>炭水化物 20.8 g<br>糖質 15.4 g<br>食物繊維 5.4 g<br>食塩相当量 1.8 g  | 肉団子の甘酢あん<br>ぜんまい煮<br>チンゲン菜の和え物<br><br>乳、卵、小麦、えび                                             | エネルギー 260 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 15.5 g<br>炭水化物 17.8 g<br>糖質 12.9 g<br>食物繊維 4.9 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 12月13日<br>(金)                                                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の柚胡椒きんぴら<br>きゅうりと玉子のサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                     | エネルギー 229 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 17.1 g<br>糖質 14.0 g<br>食物繊維 3.1 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め<br>かぼちゃ煮、菜の花の和え物<br>わかめの酢の物<br><br>卵、小麦                                                                                                                             | エネルギー 221 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 9.0 g<br>炭水化物 20.0 g<br>糖質 14.4 g<br>食物繊維 5.6 g<br>食塩相当量 1.3 g  | 鶏肉の唐揚げ<br>野菜のあんかけ<br>スナッパえんどうのごまサラダ<br><br>乳、卵、小麦                                           | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 23.7 g<br>糖質 19.9 g<br>食物繊維 3.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 12月14日<br>(土)                                                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さばの塩焼き<br>揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ<br>チンゲン菜の錦糸和え<br><br>卵、小麦                                      | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 16.6 g<br>糖質 14.3 g<br>食物繊維 2.3 g<br>食塩相当量 1.8 g | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「あんとマーガリン」<br>チキンのハーブ焼き<br>菜の花とえびの炒め物<br>コールスローサラダ<br><br>乳、卵、小麦、えび                                                                                             | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 14.0 g<br>糖質 8.8 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 1.5 g  | 豚肉の生姜炒め<br>ぜんまい煮<br>小松菜サラダ<br><br>卵、小麦                                                      | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 10.1 g<br>炭水化物 22.8 g<br>糖質 17.6 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 12月15日<br>(日)                                                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | たらの柚子胡椒南蛮漬け<br>がんもどきと野菜の煮物<br>きゅうりのしそ和え<br><br>卵、小麦                                       | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 7.9 g<br>炭水化物 26.1 g<br>糖質 22.2 g<br>食物繊維 3.9 g<br>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<br>鶏肉のトマトソース<br>チンゲン菜の黄金和え<br><br>乳、卵、小麦、えび                                                                                                                    | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 20.6 g<br>糖質 16.6 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.9 g | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>餃子、いんげん炒め<br>菜の花のお浸し<br><br>乳、卵、小麦                                           | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 10.2 g<br>炭水化物 23.6 g<br>糖質 18.8 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12月16日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★12月20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。  
★12月22日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

| お届け日                                                           |       | A 魚がメイン  |                | B 色々メニュー   |                                                                                                      | C 肉がメイン  |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。 |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月16日<br>(月)                                                  | 主食    | ★生姜ご飯(小麦)                                                                                 | エネルギー 230 kcal | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>小松菜の彩り炒め<br>きゅうりのツナ和え                                                                                                                                        | エネルギー 274 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 17.8 g<br>糖質 13.9 g<br>食物繊維 3.9 g<br>食塩相当量 1.9 g | 筑前煮<br>白菜とソーセージの炒め物<br>ブロッコリーと玉子のサラダ                                                        | エネルギー 249 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 19.8 g<br>糖質 13.7 g<br>食物繊維 6.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
|                                                                | 主菜    | さわらの粕漬け焼き                                                                                 | たんぱく質 13.7 g   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | チンゲン菜炒め                                                                                   | 脂質 10.7 g      | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    | もやしサラダ                                                                                    | 炭水化物 18.2 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質 15.1 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.1 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月17日<br>(火)                                                  | 主食    | さけのバジルトマトソース                                                                              | エネルギー 213 kcal | チーズとオニオンソースのハンバーグ<br>根菜と青菜の袖胡椒きんぴら<br>オクラのおかか和え                                                                                                                                  | エネルギー 278 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 13.8 g<br>炭水化物 23.6 g<br>糖質 17.8 g<br>食物繊維 5.8 g<br>食塩相当量 2.0 g | 照り焼きチキン<br>チンゲン菜とベーコンの炒め物<br>ごぼうサラダ                                                         | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 15.3 g<br>糖質 11.9 g<br>食物繊維 3.4 g<br>食塩相当量 1.6 g |
|                                                                | 主菜    | いんげん炒め                                                                                    | たんぱく質 14.9 g   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | わかめの和え物                                                                                   | 脂質 10.5 g      | 乳、小麦                                                                                                                                                                             |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 13.7 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 糖質 10.4 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.3 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月18日<br>(水)                                                  | 主食    | たらの袖香煮                                                                                    | エネルギー 240 kcal | 鶏肉の黒胡椒焼き<br>大豆と野菜のトマト煮<br>チンゲン菜の和え物                                                                                                                                              | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 11.5 g<br>炭水化物 16.6 g<br>糖質 11.6 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.6 g | ビーフカレー<br>もやしのザーサイ炒め<br>菜の花のおかか和え                                                           | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 22.6 g<br>糖質 18.3 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
|                                                                | 主菜    | 春巻き                                                                                       | たんぱく質 14.7 g   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | 大根サラダ                                                                                     | 脂質 11.5 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 18.5 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質 14.9 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.6 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月19日<br>(木)                                                  | 主食    | さけの味噌漬け焼き                                                                                 | エネルギー 243 kcal | 麻婆豆腐<br>かぼちゃ煮、小松菜炒め<br>根菜のサラダ                                                                                                                                                    | エネルギー 257 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 23.2 g<br>糖質 18.7 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.6 g | 鶏肉のカレー風味唐揚げ<br>なすの炒め物<br>ひじきの梅風味サラダ                                                         | エネルギー 308 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 16.4 g<br>炭水化物 25.2 g<br>糖質 19.5 g<br>食物繊維 5.7 g<br>食塩相当量 1.5 g |
|                                                                | 主菜    | 白菜の炒め物                                                                                    | たんぱく質 17.5 g   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | オクラのサラダ                                                                                   | 脂質 12.3 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 15.8 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 糖質 11.4 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 4.4 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月20日<br>(金)                                                  | 主食    | ★ごまパン(乳・卵・小麦)                                                                             | エネルギー 238 kcal | 牛肉の肉豆腐<br>もやしと青菜の中華炒め<br>ほうれん草のツナ和え                                                                                                                                              | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 20.0 g<br>糖質 15.0 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.9 g  | 豚肉のオイスターソース炒め<br>桃色焼売、小松菜炒め<br>大根なます                                                        | エネルギー 231 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 6.0 g<br>炭水化物 28.8 g<br>糖質 24.0 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 1.8 g  |
|                                                                | 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   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | 赤魚のイタリア風煮込み                                                                               | 脂質 15.3 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 卵、小麦、えび                                                                                     |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    | チンゲン菜とソーセージの炒め物                                                                           | 炭水化物 11.1 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質 7.8 g       | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.3 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月21日<br>(土)                                                  | 主食    | たらの粕漬け焼き                                                                                  | エネルギー 220 kcal | 揚げだし豆腐<br>つくね煮<br>小松菜の袖胡椒和え                                                                                                                                                      | エネルギー 288 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 17.7 g<br>炭水化物 21.0 g<br>糖質 15.7 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 1.8 g | 鶏肉のしょうゆ糍焼き<br>菜の花とえびの炒め物<br>わかめの和え物                                                         | エネルギー 240 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 17.9 g<br>糖質 12.9 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.5 g |
|                                                                | 主菜    | 豚肉と野菜の炒め物                                                                                 | たんぱく質 15.5 g   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | キャベツとハムのサラダ                                                                               | 脂質 10.1 g      | 乳、小麦                                                                                                                                                                             |                                                                                                      | 卵、小麦、えび                                                                                     |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 15.4 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 糖質 12.2 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.2 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月22日<br>(日)                                                  | 主食    | ★青菜ご飯                                                                                     | エネルギー 232 kcal | ホワイトソースハンバーグ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>きゅうりとコーンのサラダ                                                                                                                                   | エネルギー 282 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 19.4 g<br>糖質 13.3 g<br>食物繊維 6.1 g<br>食塩相当量 1.8 g | 牛肉のすき煮<br>キャベツの炒め物<br>小松菜と玉子の和え物                                                            | エネルギー 216 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 8.5 g<br>炭水化物 20.8 g<br>糖質 15.9 g<br>食物繊維 4.9 g<br>食塩相当量 1.8 g  |
|                                                                | 主菜    | さわらのねぎ味噌焼き                                                                                | たんぱく質 14.6 g   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | 副菜    | 大根の枝豆あん                                                                                   | 脂質 10.2 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                | 小鉢    | もやしサラダ                                                                                    | 炭水化物 19.2 g    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、かに                                                                                   | 糖質 15.1 g      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 4.1 g     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、かに                                                                                   | 食塩相当量 1.6 g    | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12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。

| 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。 |                      |                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 12月23日<br><br>(月)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚の照り焼き<br>ぜんまいの煮物<br>ブロッコリーと玉子のサラダ                                                       | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 9.1 g<br>炭水化物 23.0 g<br>糖質 16.3 g<br>食物繊維 6.7 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>チンゲン菜と豚肉の中華炒め<br>白菜サラダ                                                                                                                                          | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 14.8 g<br>炭水化物 23.5 g<br>糖質 19.5 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.7 g | 回鍋肉<br>餃子<br>大根サラダ                                                                          | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 27.3 g<br>糖質 23.3 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.9 g |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    |                                                                                                      | 小麦、えび                                                                                                                                                                            |                                                                                                      | 卵、小麦                                                                                        |                                                                                                      |
| 12月24日<br><br>(火)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 鰯ホツケの塩焼き<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>いんげんのサラダ                                                       | エネルギー 259 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 13.6 g<br>糖質 9.2 g<br>食物繊維 4.4 g<br>食塩相当量 1.5 g  | 水餃子スープ<br>菜の花炒め<br>きゅうりの和え物                                                                                                                                                      | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 19.6 g<br>糖質 15.1 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 2.0 g | 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め<br>豆腐の豚挽肉みそあんかけ<br>ナムル                                                        | エネルギー 271 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 15.6 g<br>糖質 10.8 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 1.5 g |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 卵、小麦                                                                                        |                                                                                                      |
| 12月25日<br><br>(水)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚のみそ漬け焼き<br>鶏肉と野菜の煮物<br>チンゲン菜の黄金和え                                                       | エネルギー 218 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 10.1 g<br>炭水化物 14.6 g<br>糖質 11.1 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 1.8 g | 八宝菜<br>メンチカツ<br>キャベツとコーンのサラダ                                                                                                                                                     | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 15.0 g<br>炭水化物 23.2 g<br>糖質 19.0 g<br>食物繊維 4.2 g<br>食塩相当量 1.5 g | 彩り野菜と塩だれ牛肉煮<br>青菜入り切干大根煮<br>ほうれん草の和え物                                                       | エネルギー 234 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 8.3 g<br>炭水化物 24.8 g<br>糖質 18.8 g<br>食物繊維 6.0 g<br>食塩相当量 1.9 g  |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        |                                                                                                      | 小麦                                                                                          |                                                                                                      |
| 12月26日<br><br>(木)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの七味焼き<br>がんとどきと野菜の煮物<br>大根サラダ                                                           | エネルギー 251 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 17.2 g<br>糖質 12.9 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.9 g | 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め<br>菜の花の炒め物<br>オクラのサラダ                                                                                                                                          | エネルギー 234 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 18.4 g<br>糖質 13.0 g<br>食物繊維 5.4 g<br>食塩相当量 1.8 g | 鶏肉と野菜の黒酢あん<br>白菜とソーセージの炒め物<br>きゅうりのサラダ                                                      | エネルギー 291 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 14.3 g<br>炭水化物 26.0 g<br>糖質 21.3 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.6 g |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    |                                                                                                      | 卵、小麦                                                                                                                                                                             |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
| 12月27日<br><br>(金)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さわらの西京焼き<br>ほうれん草炒め<br>スナッパえんどうのごまサラダ                                                     | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 19.9 g<br>糖質 14.4 g<br>食物繊維 5.5 g<br>食塩相当量 1.8 g | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「メープル風シロップとマーガリン」<br>鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>チンゲン菜炒め<br>もやしサラダ                                                                                                       | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 16.9 g<br>糖質 13.7 g<br>食物繊維 3.2 g<br>食塩相当量 1.6 g | ポークカレー<br>いんげんと玉子のトマト炒め<br>菜の花のおかか和え                                                        | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 25.5 g<br>糖質 20.2 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
| 12月28日<br><br>(土)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの味噌煮<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>ブロッコリーのツナ和え                                                       | エネルギー 262 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 13.3 g<br>糖質 9.8 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 1.8 g  | 炒り豆腐<br>キャベツの炒め物<br>大根なます                                                                                                                                                        | エネルギー 272 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 18.0 g<br>糖質 13.4 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.9 g | とんかつの玉子とし風<br>ぜんまい煮<br>チンゲン菜の和え物                                                            | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 12.5 g<br>炭水化物 26.8 g<br>糖質 22.1 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |
| 12月29日<br><br>(日)                                              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | たらの竜田揚げきのこソース<br>小松菜炒め<br>なすの生姜和え                                                         | エネルギー 263 kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 17.0 g<br>糖質 12.0 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.6 g | チーズ焼きチキンのトマトソースがけ<br>いんげん炒め<br>根菜のサラダ                                                                                                                                            | エネルギー 263 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 17.6 g<br>糖質 12.9 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.5 g | ビーフシチュー<br>ほうれん草と玉子のソテー<br>カリフラワーのカレーピクルス                                                   | エネルギー 274 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 11.6 g<br>炭水化物 27.2 g<br>糖質 22.3 g<br>食物繊維 4.9 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|                                                                | アレルギー                | 乳、小麦                                                                                      |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           |                                                                                                      | 乳、卵、小麦                                                                                      |                                                                                                      |

★は主食です。★1月3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。 |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |                |
| 12月30日<br><br>(月)                                              | 主食    | さけの柚胡椒焼き                                                                                  | エネルギー 228 kcal | 野菜と鶏肉のトマト煮込み                                                                                                                                                                     | エネルギー 283 kcal | 豚肉とキャベツの塩炒め                                                                                 | エネルギー 249 kcal |
|                                                                | 主菜    | かぼちゃ煮、小松菜炒め                                                                               | たんぱく質 15.1 g   | キャベツのクリーム煮                                                                                                                                                                       | たんぱく質 13.9 g   | ピリ辛豆腐                                                                                       | たんぱく質 15.0 g   |
|                                                                | 副菜    | スナッペンどうのごまサラダ                                                                             | 脂質 8.3 g       | ブロッコリーのおかかマヨ和え                                                                                                                                                                   | 脂質 17.0 g      | ごぼうサラダ                                                                                      | 脂質 10.6 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 21.8 g    |                                                                                                                                                                                  | 炭水化物 18.1 g    |                                                                                             | 炭水化物 22.0 g    |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 15.6 g      |                                                                                                                                                                                  | 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     |
|                                                                | アレルギー | 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    |
| 12月31日<br><br>(火)                                              | 主食    | えびと野菜の天ぷら                                                                                 | エネルギー 286 kcal | 玉子と豚肉の中華野菜炒め                                                                                                                                                                     | エネルギー 229 kcal | 鶏肉の西京焼き                                                                                     | エネルギー 267 kcal |
|                                                                | 主菜    | ブロッコリーの塩炒め                                                                                | たんぱく質 13.5 g   | 大根のかに湯葉あんかけ                                                                                                                                                                      | たんぱく質 13.3 g   | なすの炒め物                                                                                      | たんぱく質 15.7 g   |
|                                                                | 副菜    | ナムル                                                                                       | 脂質 10.5 g      | わかめサラダ                                                                                                                                                                           | 脂質 11.6 g      | オクラのおかか和え                                                                                   | 脂質 11.6 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 34.0 g    |                                                                                                                                                                                  | 炭水化物 16.4 g    |                                                                                             | 炭水化物 24.5 g    |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 28.0 g      |                                                                                                                                                                                  | 糖質 13.1 g      |                                                                                             | 糖質 18.6 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 6.0 g     |                                                                                                                                                                                  | 食物繊維 3.3 g     |                                                                                             | 食物繊維 5.9 g     |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦、えび                                                                                 | 食塩相当量 1.7 g    | 卵、小麦、かに                                                                                                                                                                          | 食塩相当量 2.0 g    | 小麦                                                                                          | 食塩相当量 1.5 g    |
| 1月1日<br><br>(水)                                                | 主食    | さばの白みそ煮                                                                                   | エネルギー 225 kcal | 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風                                                                                                                                                                    | エネルギー 268 kcal | 鶏肉のバーベキュー風味                                                                                 | エネルギー 232 kcal |
|                                                                | 主菜    | ぜんまいの煮物                                                                                   | たんぱく質 15.8 g   | いんげん炒め                                                                                                                                                                           | たんぱく質 11.7 g   | 小松菜と豚肉の中華炒め                                                                                 | たんぱく質 17.6 g   |
|                                                                | 副菜    | きゅうりの和え物                                                                                  | 脂質 11.1 g      | ブロッコリーと玉子のサラダ                                                                                                                                                                    | 脂質 17.0 g      | 白菜サラダ                                                                                       | 脂質 9.3 g       |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 16.9 g    |                                                                                                                                                                                  | 炭水化物 14.9 g    |                                                                                             | 炭水化物 18.1 g    |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 13.2 g      |                                                                                                                                                                                  | 糖質 10.7 g      |                                                                                             | 糖質 13.4 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.7 g     |                                                                                                                                                                                  | 食物繊維 4.2 g     |                                                                                             | 食物繊維 4.7 g     |
|                                                                | アレルギー | 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 1.8 g    |
| 1月2日<br><br>(木)                                                | 主食    | さけのちゃんちゃん焼き風                                                                              | エネルギー 237 kcal | とり天                                                                                                                                                                              | エネルギー 271 kcal | 豚肉の甘辛炒め                                                                                     | エネルギー 268 kcal |
|                                                                | 主菜    | チンゲン菜炒め                                                                                   | たんぱく質 13.7 g   | 豆腐の豚挽肉みそあんかけ                                                                                                                                                                     | たんぱく質 17.2 g   | 餃子                                                                                          | たんぱく質 14.3 g   |
|                                                                | 副菜    | いんげんサラダ                                                                                   | 脂質 12.1 g      | ほうれん草の和え物                                                                                                                                                                        | 脂質 13.0 g      | ひじきの和風サラダ                                                                                   | 脂質 8.0 g       |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 17.3 g    |                                                                                                                                                                                  | 炭水化物 20.2 g    |                                                                                             | 炭水化物 32.9 g    |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 12.6 g      |                                                                                                                                                                                  | 糖質 16.7 g      |                                                                                             | 糖質 27.9 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 4.7 g     |                                                                                                                                                                                  | 食物繊維 3.5 g     |                                                                                             | 食物繊維 5.0 g     |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 食塩相当量 1.9 g    | 卵、小麦                                                                                                                                                                             | 食塩相当量 1.7 g    | 小麦                                                                                          | 食塩相当量 2.0 g    |
| 1月3日<br><br>(金)                                                | 主食    | たらちの竜田揚げ和風あんかけ                                                                            | エネルギー 225 kcal | ★ごまパン(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 256 kcal |
|                                                                | 主菜    | 小松菜とソーセージの炒め物                                                                             | たんぱく質 14.8 g   | 「あんとマーガリン」                                                                                                                                                                       | たんぱく質 13.1 g   | ほうれん草とベーコンのソテー                                                                              | たんぱく質 17.6 g   |
|                                                                | 副菜    | 白菜の梅風味サラダ                                                                                 | 脂質 10.5 g      | 鶏肉の粒マスタードソース                                                                                                                                                                     | 脂質 18.3 g      | キャベツの和え物                                                                                    | 脂質 11.8 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 18.5 g    | なすの炒め物                                                                                                                                                                           | 炭水化物 18.0 g    |                                                                                             | 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     |
|                                                                | アレルギー | 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    |
| 1月4日<br><br>(土)                                                | 主食    | 鰯ホッケの醤油バター風味焼き                                                                            | エネルギー 292 kcal | 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ                                                                                                                                                                    | エネルギー 242 kcal | 鶏肉の梅だれのせ                                                                                    | エネルギー 237 kcal |
|                                                                | 主菜    | がんもどきと野菜の煮物                                                                               | たんぱく質 15.5 g   | 菜の花炒め                                                                                                                                                                            | たんぱく質 13.6 g   | 春巻き                                                                                         | たんぱく質 14.3 g   |
|                                                                | 副菜    | わかめの酢の物                                                                                   | 脂質 18.8 g      | コールスローサラダ                                                                                                                                                                        | 脂質 13.3 g      | 小松菜ともやしの和え物                                                                                 | 脂質 11.3 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 15.6 g    |                                                                                                                                                                                  | 炭水化物 14.9 g    |                                                                                             | 炭水化物 18.7 g    |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 10.9 g      |                                                                                                                                                                                  | 糖質 10.4 g      |                                                                                             | 糖質 14.0 g      |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 4.7 g     |                                                                                                                                                                                  | 食物繊維 4.5 g     |                                                                                             | 食物繊維 4.7 g     |
|                                                                | アレルギー | 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    |
| 1月5日<br><br>(日)                                                | 主食    | さばのみそ漬焼き                                                                                  | エネルギー 247 kcal | 油淋鶏風                                                                                                                                                                             | エネルギー 273 kcal | 牛肉の肉じゃが                                                                                     | エネルギー 228 kcal |
|                                                                | 主菜    | ブロッコリーの塩だれ                                                                                | たんぱく質 16.9 g   | チンゲン菜の彩り炒め                                                                                                                                                                       | たんぱく質 13.4 g   | 豚挽肉とキャベツの炒め物                                                                                | たんぱく質 13.6 g   |
|                                                                | 副菜    | 菜の花とハムの和え物                                                                                | 脂質 14.5 g      | きゅうりのしそ和え                                                                                                                                                                        | 脂質 15.4 g      | 切干大根の和風マリネ                                                                                  | 脂質 7.8 g       |
|                                                                |       |                                                                                           | 炭水化物 14.9 g    |                                                                                                                                                                                  | 炭水化物 19.3 g    |                                                                                             | 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     |
|                                                                | アレルギー | 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    |

## 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<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>総量(g) |
|-------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| 12月1日 | 766             | 932.6     | 45.9         | 41.6      | 49.2        | 36.2      | 2315          | 5.9          | 1408         | 312           | 674        | 4.3       | 1068            | 585          | 0.51          | 0.47          | 7.3           | 108          | 126             | 13.0          |
| 2日    | 738             | 835.6     | 45.0         | 38.0      | 54.0        | 40.9      | 1952          | 5.0          | 1642         | 222           | 703        | 3.2       | 340             | 300          | 0.59          | 0.57          | 8.5           | 154          | 193             | 13.1          |
| 3日    | 740             | 866.9     | 43.5         | 35.9      | 58.0        | 44.5      | 2336          | 5.9          | 1742         | 285           | 659        | 4.8       | 793             | 303          | 0.47          | 0.80          | 13.2          | 212          | 226             | 13.5          |
| 4日    | 776             | 750.1     | 45.5         | 40.6      | 55.6        | 41.7      | 2106          | 5.3          | 1739         | 253           | 695        | 4.2       | 976             | 481          | 0.84          | 0.69          | 9.8           | 165          | 172             | 13.9          |
| 5日    | 849             | 802.7     | 42.8         | 45.1      | 65.5        | 51.6      | 2238          | 5.7          | 1641         | 197           | 624        | 3.5       | 724             | 216          | 0.80          | 0.59          | 9.6           | 55           | 149             | 13.9          |
| 6日    | 765             | 945.3     | 45.5         | 37.1      | 63.8        | 50.7      | 2272          | 5.8          | 1398         | 262           | 547        | 4.4       | 927             | 441          | 0.51          | 0.52          | 10.9          | 133          | 94              | 13.1          |
| 7日    | 773             | 924.5     | 44.8         | 36.1      | 64.4        | 51.5      | 2244          | 5.7          | 1746         | 271           | 679        | 3.6       | 936             | 425          | 0.74          | 0.54          | 9.2           | 171          | 140             | 12.9          |
| 8日    | 764             | 810.5     | 42.7         | 40.4      | 56.3        | 42.2      | 1997          | 5.1          | 1626         | 256           | 543        | 4.5       | 777             | 346          | 0.39          | 0.70          | 10.9          | 218          | 95              | 14.1          |
| 9日    | 832             | 875.3     | 42.6         | 42.4      | 68.5        | 54.9      | 2212          | 5.6          | 1652         | 339           | 631        | 4.6       | 820             | 419          | 0.51          | 0.60          | 10.0          | 170          | 145             | 13.6          |
| 10日   | 736             | 864.2     | 44.1         | 37.3      | 55.2        | 41.1      | 2222          | 5.6          | 1667         | 282           | 655        | 5.1       | 1088            | 372          | 0.58          | 0.68          | 14.3          | 133          | 151             | 14.1          |
| 11日   | 737             | 961.4     | 43.8         | 36.3      | 58.2        | 45.9      | 2189          | 5.6          | 1396         | 325           | 671        | 4.4       | 957             | 469          | 0.27          | 0.40          | 5.6           | 117          | 98              | 12.3          |
| 12日   | 759             | 752.7     | 47.3         | 36.7      | 58.0        | 42.6      | 2153          | 5.5          | 1680         | 321           | 711        | 5.1       | 922             | 420          | 11.00         | 0.78          | 14.2          | 170          | 167             | 15.4          |
| 13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          |
| 14日   | 753             | 768.4     | 48.5         | 38.0      | 53.4        | 40.7      | 2051          | 5.2          | 1457         | 318           | 657        | 4.9       | 972             | 420          | 0.92          | 0.67          | 15.9          | 90           | 185             | 12.7          |
| 15日   | 739             | 907.8     | 44.3         | 28.8      | 70.3        | 57.6      | 2096          | 5.3          | 1739         | 331           | 667        | 5.9       | 1333            | 381          | 0.39          | 0.59          | 8.8           | 132          | 200             | 12.7          |
| 16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          |
| 17日   | 757             | 794.3     | 43.0         | 40.1      | 52.6        | 40.1      | 2034          | 5.2          | 1595         | 340           | 638        | 3.9       | 747             | 363          | 0.63          | 0.59          | 11.3          | 84           | 148             | 12.5          |
| 18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          |
| 19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          |
| 20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          |
| 21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          |
| 22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          |
| 23日   | 793             | 871.0     | 44.0         | 34.2      | 73.8        | 59.1      | 2206          | 5.6          | 1588         | 222           | 527        | 3.0       | 1035            | 234          | 1.01          | 0.49          | 9.0           | 138          | 101             | 14.7          |
| 24日   | 773             | 871.1     | 44.3         | 43.6      | 48.8        | 35.1      | 1946          | 4.9          | 1624         | 240           | 652        | 3.1       | 1190            | 247          | 0.55          | 0.55          | 8.8           | 118          | 119             | 13.7          |
| 25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          |
| 26日   | 776             | 790.1     | 45.7         | 39.5      | 61.6        | 47.2      | 2105          | 5.3          | 1760         | 285           | 685        | 4.6       | 1165            | 340          | 0.78          | 0.68          | 14.6          | 101          | 108             | 14.4          |
| 27日   | 745             | 763.4     | 42.3         | 35.5      | 62.3        | 48.3      | 2125          | 5.4          | 1823         | 353           | 689        | 5.4       | 1179            | 393          | 0.87          | 0.82          | 14.4          | 110          | 191             | 14.0          |
| 28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          |
| 29日   | 800             | 818.0     | 44.3         | 41.5      | 61.8        | 47.2      | 2047          | 5.2          | 1668         | 271           | 652        | 5.0       | 786             | 425          | 0.47          | 0.67          | 9.1           | 134          | 163             | 14.6          |
| 30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          |
| 31日   | 782             | 909.7     | 42.5         | 33.7      | 74.9        | 59.7      | 2048          | 5.2          | 1632         | 178           | 663        | 3.7       | 770             | 205          | 1.01          | 0.73          | 11.1          | 170          | 207             | 15.2          |
| 平均    | 763             | 833.1     | 44.2         | 37.6      | 60.0        | 46.4      | 2103          | 5.3          | 1632         | 277           | 642        | 4.4       | 928             | 366          | 0.98          | 0.62          | 10.8          | 138          | 150             | 13.7          |

※ご飯・パンの栄養価です。

|                           | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>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<br>(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(メーブル風シ<br>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           |