

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。

1日の1/3 野菜使用 (150g)

デザート・クリーミー杏仁豆腐

お届け形態

950円(税込)

[栄養価(1食あたり)]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
472 kcal	16.1 g	25.4 g	41.4 g	35.9g	3.0 g	449 mg	202 mg

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

メニュー 12月3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、あさりを一緒にお楽しみください。

副菜
・鶏肉のスペイン風トマト煮

魚介のパエリア風にかけてもおいしい!

スペインの郷土料理チリンドロンをイメージしました。

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 kcal	17.0 g	8.7 g	56.4 g	54.0g	2.1 g	397 mg	190 mg

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
自由
に組み合わせ可

メニュー 12月19日(土)お届け

13品目のけんちんうどん

ほっと落ち着く、寒い冬のための具沢山あったかメニュー。

副菜
・4種野菜のごまマヨ和え

お届け形態

950円(税込)

1日の1/2 野菜使用 (189g)

[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
495 kcal	16.2 g	21.3 g	55.8 g	46.2g	3.0 g	731 mg	227 mg

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

メニュー 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っ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、パンピングサラダ、ローストチキン、三色巻き、かぶのコンソメ煮

お届け形態

1,058円(税込)

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

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

メニュー 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

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 kcal	14.0 g	7.2 g	54.3 g	51.0g	2.3 g	375 mg	171 mg

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
自由
に組み合わせ可

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 **1,296円(税込)** 1セット
たんぱく調整食 ごはんつき **1,274円(税込)** 1セット

盛付済み 温め不要 減塩

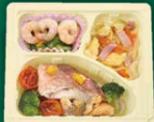
2024 2025 **12/31 1/1** お届け限定 **おせち** 数量限定

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

お申し込み受付中!!

※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。

[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なくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分・カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご注文方法
 (自社配送の場合) 配達員にお渡しください。
 (ヤマト運輸の場合) 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
 (お電話でも承ります)
0120-016-113
 フラコール
 電話受付: 9時~17時(月~土)
 ※日曜定休、年末年始は休業日

お届先記入欄 ※下記にお届先をご記入ください。
 お名前: _____ 電話: _____
 〒 _____
 住所: _____
 弊社使用欄
 営業所: _____
 備考: _____

★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

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

12月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年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



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 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
12月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 チンゲン菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ナムル	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦、えび	
12月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
12月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉焼 揚げだし豆腐のきのこあんかけ ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.9 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
12月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 小松菜とソーセージの炒め物 ナムル	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.8 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 コールスローサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 28.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
12月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー 白菜サラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 12.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
12月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め いんげんのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	バターチキンカレー チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ☆	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め もやしサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
12月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ きゅうりのサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜と豚肉の彩り炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
12月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き 餃子 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	がんとどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
12月12日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.4 g 糖質 14.3 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 キャベツサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
12月13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦
12月14日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 チキンのハーブ焼き 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 14.0 g 糖質 8.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 小松菜サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
12月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 26.1 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦

☆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 (月)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロccoliと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g
12月17日 (火)	主食 さけのバジルトマトソース 主菜 いんげん炒め 副菜 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 213 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 13.7 g 糖質 10.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.6 g	チーズとオニオンソースのハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え ☆	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 2.0 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.3 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g
12月18日 (水)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 大根サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の黒胡椒焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
12月19日 (木)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 白菜の炒め物 副菜 オクラのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め 根菜のサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ なすの炒め物 ひじきの梅風味サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.5 g
12月20日 (金)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 主菜 赤魚のイタリア風煮込み 副菜 チンゲン菜とソーセージの炒め物 小鉢 いんげんサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 11.1 g 糖質 7.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
12月21日 (土)	主食 たらの粕漬け焼き 主菜 豚肉と野菜の炒め物 副菜 キャベツとハムのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ糍焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
12月22日 (日)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	ホホワイトソースハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g



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

★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 (月)	主食	さけの袖胡椒焼き	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
	副菜	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	たんぱく質
	小鉢	スナッフえんどうのごまサラダ	脂質	8.3 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	脂質	17.0 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.6 g
			炭水化物	21.8 g		炭水化物	18.1 g	ごぼうサラダ	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.6 g		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 (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
	副菜	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	たばく質
	小鉢	ナムル	脂質	10.5 g	わかめサラダ	脂質	11.6 g	なすの炒め物	脂質	11.6 g
			炭水化物	34.0 g		炭水化物	16.4 g	オクラのおかか和え	炭水化物	24.5 g
			糖質	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 (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
	副菜	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	たんぱく質
	小鉢	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	小松菜と豚肉の中華炒め	脂質	9.3 g
			炭水化物	16.9 g		炭水化物	14.9 g	白菜サラダ	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 (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
	副菜	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
	小鉢	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 (金)	主食	たら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) 「あんとマーガリン」	エネルギー	295 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	256 kcal
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	14.8 g		鶏肉の粒マスタードソース	たんぱく質		13.1 g	ほうれん草とベーコンのソテー
	小鉢	白菜の梅風味サラダ	脂質	10.5 g	なすの炒め物	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	いんげんサラダ	炭水化物	18.0 g		炭水化物	19.1 g
			糖質	13.9 g		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 (土)	主食	縞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
	副菜	がんとどきと野菜の煮物	たんぱく質	15.5 g		菜の花炒め	たんぱく質		13.6 g	春巻き
	小鉢	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 (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
	副菜	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
	小鉢	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あります。
* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出してあります。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
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 (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんともろり)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップともろり)	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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



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 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 429 mg リン 170 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg	アレルギー	乳、小麦 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 (月)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 545 mg リン 154 mg
12月3日 (火)	主食 さわらの照り焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 玉ねぎのおかか和え アレルギー 小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 547 mg リン 166 mg	親子煮風 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 189 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル 乳、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
12月4日 (水)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 春雨の炒め物 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 154 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんのごま和え 乳、卵、小麦	エネルギー 325 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 589 mg リン 164 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
12月5日 (木)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 491 mg リン 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 508 mg リン 145 mg	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ ナムル 小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 474 mg リン 167 mg
12月6日 (金)	主食 さばの煮付け 副菜 かぼちゃ入りコロッケ 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 406 mg リン 135 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
12月7日 (土)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物 卵、小麦、えび	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg
12月8日 (日)	主食 ★わかめご飯 副菜 さわらの生姜焼き 小鉢 ビーフン炒め ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 302 mg リン 155 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ 卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg

☆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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	バターチキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 486 mg リン 180 mg	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め 根菜のサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 193 mg
	アレルギー	小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ きゅうりの和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 179 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 394 mg リン 150 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 小松菜ともやしの炒め物 ひじきの和風サラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 514 mg リン 174 mg
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 186 mg	がんとどきと野菜の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー なすの生姜和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 192 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 364 mg リン 229 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月12日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き ブロッコリーの塩炒め キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 595 mg リン 244 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 489 mg リン 157 mg	肉団子の甘酢あん ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 345 mg リン 170 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 412 mg リン 159 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 498 mg リン 176 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月14日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 174 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 チキンのハーブ焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 469 mg リン 166 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 138 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	
12月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 キャベツサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 203 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッパえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	

☆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 (月)	★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 482 mg リン 181 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 135 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 150 mg
アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
12月17日 (火)	★さけのバジルトマトソース 主菜 チンゲン菜の炒め物 副菜 わかめの酢の物 小鉢	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 mg	チーズとオニオンソースのハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物 ☆	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 513 mg リン 185 mg	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 534 mg リン 146 mg
アレルギー	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦
12月18日 (水)	★たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 マカロニサラダ 小鉢	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 mg	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 403 mg リン 139 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg
アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
12月19日 (木)	★さけの味噌漬け焼き 主菜 男爵コロッケ 副菜 オクラのサラダ 小鉢	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 482 mg リン 145 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、白菜炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 479 mg リン 115 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 371 mg リン 148 mg
アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
12月20日 (金)	★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め いんげんサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 470 mg リン 236 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 129 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め わかめの和え物	エネルギー 305 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 456 mg リン 127 mg
アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	小麦	乳、卵、小麦
12月21日 (土)	★たらの粕漬け焼き 主菜 ぜんまいの炒り煮 副菜 ポテトサラダ 小鉢	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.2 g カリウム 494 mg リン 153 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 416 mg リン 184 mg	鶏肉のしょうゆ糍焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 137 mg
アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦
12月22日 (日)	★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	ホワイトソースハンバーグ いんげんのトマト炒め キャベツサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 528 mg リン 240 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 149 mg
アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 454 mg リン 180 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 420 mg リン 98 mg	回鍋肉 餃子 わかめの酢の物	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 420 mg リン 130 mg	アレルギー	卵、小麦
12月24日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 207 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 487 mg リン 163 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
12月25日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ キャベツサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 413 mg リン 129 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 562 mg リン 159 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 168 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
12月26日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 534 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 菜の花の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 427 mg リン 200 mg	鶏肉と野菜の黒酢あん いんげん炒め ナムル	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 488 mg リン 161 mg	アレルギー	乳、小麦
12月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg	ポークカレー チンゲン菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 508 mg リン 128 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
12月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 557 mg リン 153 mg	炒り豆腐 野菜の煮物 わかめのマリネサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 430 mg リン 161 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 316 mg リン 220 mg	アレルギー	卵、小麦
12月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこのソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 170 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ナポリタン きゅうりの和え物	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 434 mg リン 161 mg	ビーフンチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 313 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、小麦

★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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 514 mg リン 179 mg	野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 473 mg リン 177 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 104 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
12月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	えびと野菜の天ぷら ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 311 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 432 mg リン 141 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 245 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 467 mg リン 135 mg	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	卵、小麦、かに
1月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 156 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ポテトサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 481 mg リン 128 mg	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜とソーセージの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 160 mg	アレルギー 卵、小麦	乳、卵、小麦
1月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 581 mg リン 207 mg	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 350 mg リン 132 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 148 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	卵、小麦
1月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 154 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんのごま和え	エネルギー 325 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 589 mg リン 164 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg	アレルギー 卵、小麦	乳、卵、小麦
1月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg	アレルギー 乳、小麦	卵、小麦
1月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬焼き ブロッコリーの塩だれ もやしサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 421 mg リン 181 mg	油淋鶏風 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 406 mg リン 135 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 524 mg リン 148 mg	アレルギー 卵、小麦	卵、小麦

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
12月1日	784	805.2	32.7	44.2	57.3	40.5	2175	5.5	1337	260	466	3.3	720	354	0.50	0.39	6.2	102	52	16.8
2日	794	772.7	29.2	51.1	53.8	41.0	1911	4.9	1351	205	491	2.7	701	286	0.37	0.46	4.8	149	130	12.8
3日	829	801.3	33.1	47.9	62.1	49.8	2227	5.7	1498	192	499	3.1	840	149	0.34	0.61	9.3	154	145	12.3
4日	876	700.8	30.9	52.7	68.2	54.6	1829	4.6	1480	294	481	3.2	841	268	0.50	0.51	7.0	176	103	13.6
5日	765	783.3	32.1	41.7	63.9	50.0	2225	5.7	1473	146	486	2.4	688	138	0.81	0.46	7.3	119	79	13.9
6日	831	877.8	39.0	42.6	72.4	60.6	2301	5.8	1389	225	449	3.2	826	231	0.32	0.39	8.9	87	76	11.8
7日	801	764.8	31.8	44.2	64.6	53.5	2074	5.3	1461	191	472	2.5	649	229	0.42	0.41	5.3	175	91	11.1
8日	815	722.1	34.5	46.1	65.5	53.7	2056	5.2	1373	228	473	3.6	735	215	0.38	0.47	8.4	144	81	11.8
9日	857	835.7	35.4	48.0	69.1	56.2	2153	5.5	1467	262	526	3.1	837	227	0.40	0.50	8.0	108	129	12.9
10日	772	810.2	32.1	46.7	55.0	39.0	2186	5.6	1362	269	503	4.4	1002	345	0.39	0.52	10.8	94	95	16.0
11日	765	964.7	33.2	44.1	57.6	44.2	2181	5.5	1277	277	607	3.6	1069	468	0.25	0.37	3.4	109	90	13.4
12日	865	747.4	33.9	52.1	63.8	47.5	2263	5.7	1429	282	571	4.4	946	364	10.57	0.66	9.6	186	109	16.3
13日	774	699.2	33.6	40.5	63.6	50.7	1872	4.8	1392	212	556	2.6	1022	237	0.51	0.48	7.7	119	117	12.9
14日	839	784.1	35.2	51.6	56.0	42.5	1969	5.0	1343	226	478	3.7	897	287	0.56	0.44	10.7	72	117	13.5
15日	813	841.9	34.4	42.2	69.4	55.0	2248	5.7	1452	320	611	5.2	1661	372	0.34	0.47	5.5	144	165	14.4
16日	794	769.2	30.9	42.0	69.6	55.0	1954	5.0	1412	261	466	3.3	796	290	0.33	0.51	8.3	106	102	14.6
17日	798	628.8	32.1	47.4	58.1	46.3	2004	5.1	1418	299	464	3.3	848	336	0.47	0.49	8.4	114	94	11.8
18日	758	662.0	32.0	43.5	56.9	45.8	2177	5.5	1203	199	444	3.5	1091	236	0.33	0.40	6.3	74	92	11.1
19日	762	622.3	33.1	41.0	62.2	50.6	1799	4.6	1332	205	408	3.1	586	280	0.53	0.38	7.5	95	72	11.6
20日	863	703.7	33.0	52.8	62.2	49.8	2014	5.1	1339	247	492	4.2	857	263	0.45	0.40	6.0	123	111	12.4
21日	775	624.4	29.9	43.0	65.1	51.4	1795	4.6	1449	338	474	4.0	1010	288	0.33	0.37	5.3	105	80	13.7
22日	793	745.9	32.0	43.4	66.1	50.3	2004	5.1	1363	266	554	4.9	1017	265	0.33	0.58	9.0	94	108	15.8
23日	864	783.2	33.4	50.1	66.5	51.4	2212	5.6	1294	204	408	2.7	688	256	0.43	0.40	5.2	134	103	15.1
24日	847	737.8	33.0	51.8	59.4	45.7	1986	5.0	1470	252	535	3.3	900	289	0.37	0.50	6.1	147	92	13.7
25日	783	725.0	29.1	48.0	55.1	41.9	1976	5.0	1438	265	456	3.7	874	322	0.33	0.40	5.1	146	115	13.2
26日	793	710.4	35.8	45.9	60.5	44.9	1971	5.0	1449	265	526	4.3	1195	400	0.52	0.56	10.3	123	81	15.6
27日	853	677.6	30.0	53.3	63.2	52.4	2015	5.1	1430	264	458	4.7	1229	354	0.55	0.58	9.8	139	120	10.8
28日	806	854.3	33.4	47.6	61.0	48.6	2299	5.8	1303	238	534	3.4	1019	168	0.28	0.53	7.4	112	119	12.4
29日	897	787.3	33.1	56.7	63.3	49.2	1925	4.9	1392	223	471	3.7	913	325	0.34	0.46	6.3	114	99	14.1
30日	806	803.1	33.9	51.9	48.4	34.3	2014	5.1	1374	187	460	2.4	731	316	0.44	0.40	7.2	161	85	14.1
31日	856	773.6	31.0	49.4	69.2	55.2	2089	5.3	1305	162	521	3.1	737	233	0.49	0.56	6.3	167	177	14.0
平均	814	758.7	32.8	47.2	62.2	48.8	2061	5.2	1389	241	495	3.5	901	284	0.75	0.47	7.3	126	104	13.5

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんともーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップともーガリン)	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