

メニュー
\$

12月2日月お届け

武蔵野

ちゃんぽん

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

1日の1/3
野菜使用
(150g)

デザート
・クリーム
杏仁豆腐

お届け形態

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。

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

メニュー
\$

12月13日金お届け

武蔵野

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めください。

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!

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。

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

メニュー
\$

12月19日土お届け

武蔵野

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

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

1日の1/2
野菜使用
(189g)

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

メニュー
\$

12月24日火お届け

武蔵野

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
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

メニュー
\$

12月25日水お届け

武蔵野

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 kcal	14.0 g	7.2 g	54.3 g	51.0g	2.3 g	375 mg	171 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
1セット 1,296円(税込)

たんぱく調整食
ごはんつき
1セット 1,274円(税込)

盛付済み
温め不要
減塩

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

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)

全てのご飯付き

弊社使用欄

営業所:

備考:

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

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



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 (日)	主食 主菜 鰯ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 乳、小麦	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	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	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
		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	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	
		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 アレルギー	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き なすの炒め物 玉ねぎのおかか和え 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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け かぼちゃ入りコロッケ ひじきの和風サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物 卵、小麦、えび	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg
12月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ビーフン炒め ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 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なかけ 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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	がんもどきと野菜の煮物 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	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
12月13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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	リン	小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
12月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン

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



★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		小麦、えび		小麦	
12月24日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き 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		乳、卵、小麦		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		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
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		卵、小麦		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		乳、卵、小麦		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		乳、卵、小麦		乳、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		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 (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		卵、小麦、えび	
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		卵、小麦	
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		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		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		乳、卵、小麦	
1月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯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		乳、卵、小麦	
1月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ もやしサラダ	エネルギー 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		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＆マーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップ＆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