

メニュー
\$

6月6日金お届け

そうめんと
天ぷら盛り合わせ

さっぱりとしたそうめんと、
バラエティ豊かな天ぷらのセットです。

オクラやなすなど初夏の味わいも楽しめます。
これだけしっかりとしたボリュームでも、栄養価は500kcal以下!
安心して初夏のメニューをお楽しみください。

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。

1日の1/3
野菜使用
(153g)

お品書き

・そうめん
・天ぷら盛り合わせ
(海老、鶏、結び湯葉、
なす、かぼちゃ)
・オクラの三色和え
・大根おろし
・紅白蒲鉾



お届け形態

(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
469 kcal	18.5 g	12.9 g	68.8 g	63.3g	3.0 g	483 mg	173 mg

6月18日水お届け

13品目の彩りちらし寿司

サーモン、えび、いくらも入った、
多彩な味を楽しめるちらし寿司。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

お品書き

・サーモン
・えび
・いくら
・かぼちゃ
・大根おろし
・紅白蒲鉾
・きんぴら
・きゅうり
・トマト
・人参
・ピーマン
・オクラ
・アスパラガス
・豆苗
・小松菜
・もやし
・わかめ
・海苔

お届け形態

(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
358 kcal	14.7 g	4.2 g	64.3 g	59.9g	2.8 g	468 mg	210 mg

1,004円(税込)

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。

副菜

・オクラと
とろろ昆布の
すまし汁

お届け形態

6月24日火お届け

冷やし中華

つるっとさっぱり! 野菜しっかり!!

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+B
がおすすめ。
Cを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

1日の1/3
野菜使用
(144g)

副菜

・橙花焼売
・かぶのきんぴら

お届け形態

(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
419 kcal	18.3 g	13.8 g	53.6 g	46.5g	3.0 g	544 mg	134 mg

950円(税込)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S+A+B
がおすすめ。
Cを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

武蔵野

本橋 麺工房

お届け形態

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2025.6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** そうめん と 天ぷら盛り合わせ 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) 6/15メニューの場合、6/11(水)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
ご飯付き (パン付き) 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん

※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
ご飯付き (パン付き) 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん

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
前月号と重複しているご注文は、今月号にご記入いただいた内容を適用させていただきます。	6月・7月のおすすめメニュー 牛肉のオイスターソース炒め	6月4日水 さけのバジルトマトソース	6月12日火 牛肉のすき煮	6月23日金 とり天	7月1日火 シーフードカレー	6/1日 あじのカレー揚げ 麻婆なす 豚肉焼
2月 ご飯付き メニューB ごまパン 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	3火 ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉のキーマカレー C 鶏肉ときこのマヨ醤油炒め	4水 ご飯付き メニューA わかめご飯 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	5木 ご飯付き メニューA ごまパン A たらのムニエル B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め	6金 ご飯付き S そうめん と 天ぷら盛り合わせ 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	7土 ご飯付き A 鯖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	8日 ご飯付き 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
9月 ご飯付き 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	10火 ご飯付き 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	11水 ご飯付き メニューA ごまパン A 赤魚のイタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉と野菜のぼん酢炒め	12木 ご飯付き A さけのバジルトマトソース B デミソースハンバーグ C 照り焼きチキン	13金 ご飯付き A たらの柚子胡椒南蛮漬け B シーフードと野菜のホワイトシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	14土 ご飯付き メニューA 生姜ご飯 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	15日 ご飯付き 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 鶏肉のトマト味噌ソースがけ
16月 ご飯付き A たらの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー	17火 ご飯付き メニューA 青菜ご飯 A さわらのねぎ味噌焼き B 牛肉のすき煮 C ホワイトソースハンバーグ	18水 ご飯付き S 13品目の彩りちらし寿司 A 鯖ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉と野菜の黒酢あん	19木 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き B がんもどきと野菜の煮物 C みそかつ	20金 ご飯付き 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	21土 ご飯付き 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	22日 ご飯付き A あじの南蛮漬け B 大根おろしソースハンバーグ C チキンカレー
23月 ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	24火 ご飯付き S 冷やし中華 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	25水 ご飯付き A たらの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	26木 ご飯付き メニューB ごまパン A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズホワイトソースがけ C ポークカレー	27金 ご飯付き メニューB 栗おこわ A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風	28土 ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 回鍋肉 C 鶏肉のバーベキュー風味	29日 ご飯付き メニューB ごまパン A たらの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き C 豚肉のケチャップ炒め
30月 ご飯付き 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	7/1火 ご飯付き A さばの白みそ煮 B シーフードカレー C チキン南蛮	2水 ご飯付き S 朝顔御膳 A かじきフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	3木 ご飯付き 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	4金 ご飯付き A 鯖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	5土 ご飯付き 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	6日 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き B ハンバーグ和風玉ねぎソース 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

2025年6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8品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料8品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えび・くるみです。



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8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。										
6月1日 (日)	主食	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー	234 kcal	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え	エネルギー	288 kcal	豚肉焼 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ ほうれん草の錦糸和え	エネルギー	253 kcal
	主菜		たんぱく質	15.0 g		たんぱく質	14.8 g		たんぱく質	13.7 g
	副菜		脂質	10.5 g		脂質	15.4 g		脂質	12.8 g
	小鉢		炭水化物	19.1 g		炭水化物	23.3 g		炭水化物	20.7 g
			糖質	14.5 g		糖質	17.2 g		糖質	17.2 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	6.1 g		食物繊維	3.5 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	1.9 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月2日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★6月4日お届けAの主食は「わかめご飯」です。
★6月5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。

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8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。							
6月2日 (月)	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 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 2.4 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 いんげん炒め コールスローサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 15.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉の生姜炒め ひじき煮 小松菜サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.7 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 小松菜の炒り煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め がんとどきと野菜の煮物 オクラのおかか和え	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.0 g 糖質 10.6 g 食物繊維 6.4 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、小麦		卵、小麦	
6月4日 (水)	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 13.9 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 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 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	
6月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 たらふくニエル えびカツ きゅうりのしそ和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.4 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦	
6月6日 (金)	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	
6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 きゅうりのしそ和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ わかめのマリネサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.0 g 糖質 19.4 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 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.5 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	
6月8日 (日)	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 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.4 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 小松菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.2 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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月11日お届けAの主食は「ごまパン(メーブル風シロップとマーガリン)」です。★6月14日お届けAの主食は「生姜ご飯」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8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。							
6月9日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.3 g 糖質 10.9 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、菜の花炒め 根菜のサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け いんげん炒め ナムル	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.6 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.7 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 キャベツサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.7 g 糖質 18.0 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	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
6月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み チンゲン菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 8.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 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	豚肉と野菜のぼん酢炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 270 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 30.5 g 糖質 26.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
6月12日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース いんげん炒め わかめの和え物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 13.9 g 糖質 10.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら もやしサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け かぼちゃ煮、白菜炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.0 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	シーフードと野菜のホワイトシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.2 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 254 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月14日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	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	エネルギー 271 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.2 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き がんとどきと野菜の煮物 大根サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.3 g 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 なすの炒め物 菜の花のお浸し	エネルギー 286 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のトマト味噌ソースがけ 白菜とソーセージの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、小麦	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月17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8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。							
6月16日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.8 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 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.6 g 糖質 20.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月17日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	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	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	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	ホワイトソースハンバーグ いんげん炒め 白菜サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.3 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		乳、小麦	
6月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ ブロッコリーの塩だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉と野菜の黒酢あん チンゲン菜炒め ナムル	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
6月19日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.8 g	がんもどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	みそかつ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
6月20日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 11.1 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み えびカツ ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.3 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉とキャベツの塩炒め つくね煮 ごぼうサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月21日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月22日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.0 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	チキンカレー チンゲン菜炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月26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。★6月27日お届けBの主食は「栗おこわ」です。
★6月29日お届けBの主食は「ごまパン(あんことマーガリン)」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8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。							
6月23日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 g	とり天 鯉しんじょうと野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ★	エネルギー 259 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ 小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 33.1 g 糖質 28.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量		卵、小麦	食塩相当量	
6月24日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ ナムル	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 12.6 g 糖質 9.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 照り焼きチキン キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	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 小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	小麦	食塩相当量
6月25日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	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 小松菜の柚胡椒和え	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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 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
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、小麦	食塩相当量	卵、小麦、えび	食塩相当量
6月26日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め ごぼうサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズホワイトソースかけ チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	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 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
6月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 12.5 g 糖質 9.2 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	★栗おこわ 炒り豆腐 キャベツの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 17.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の菊花和え 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
6月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 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 221 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	回鍋肉 餃子 大根サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 菜の花炒め きゅうりの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
6月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこ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 224 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.5 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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.5 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 乳、卵、小麦	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	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量

☆ はおすすめメニューです。

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8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。										
6月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	246 kcal 14.0 g 13.5 g 16.0 g 11.6 g 4.4 g 1.7 g	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 オクラの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	241 kcal 16.5 g 9.7 g 22.1 g 16.6 g 5.5 g 1.7 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	256 kcal 12.5 g 14.6 g 18.1 g 13.2 g 4.9 g 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、えび		
7月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 18.4 g 14.7 g 14.7 g 11.3 g 3.4 g 1.9 g	シーフードカレー 豚挽肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 12.6 g 12.1 g 20.5 g 16.1 g 4.4 g 1.8 g	チキン南蛮 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	277 kcal 15.6 g 14.6 g 19.6 g 14.7 g 4.9 g 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、えび			乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
7月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花とえびの炒め物 ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 16.4 g 10.6 g 22.2 g 17.6 g 4.6 g 1.7 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	229 kcal 13.3 g 11.6 g 16.4 g 13.1 g 3.3 g 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	265 kcal 15.7 g 11.3 g 24.5 g 18.6 g 5.9 g 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦、えび			卵、小麦、かに			小麦		
7月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 13.9 g 14.2 g 17.0 g 12.0 g 5.0 g 1.6 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	244 kcal 15.9 g 11.8 g 17.6 g 12.8 g 4.8 g 1.6 g	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー 大根の彩り甘酢漬	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	255 kcal 14.2 g 10.5 g 25.5 g 21.2 g 4.3 g 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
7月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホツ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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	292 kcal 15.4 g 18.8 g 15.9 g 10.8 g 5.1 g 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	264 kcal 13.7 g 16.2 g 13.8 g 9.3 g 4.5 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	237 kcal 14.3 g 11.3 g 18.7 g 14.0 g 4.7 g 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
7月5日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	229 kcal 16.8 g 9.8 g 17.1 g 14.0 g 3.1 g 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	225 kcal 12.8 g 8.8 g 21.1 g 15.5 g 5.6 g 1.5 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	284 kcal 12.7 g 14.6 g 23.9 g 20.0 g 3.9 g 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			小麦			乳、卵、小麦		
7月6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 菜の花とハムの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	247 kcal 16.9 g 14.5 g 14.9 g 9.3 g 5.6 g 1.8 g	ハンバーグ和風玉ねぎソース チンゲン菜と豚肉の中華炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	269 kcal 13.6 g 13.5 g 20.4 g 16.8 g 3.6 g 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	228 kcal 13.6 g 7.8 g 24.4 g 20.2 g 4.2 g 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、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)
6月1日	775	859.4	43.5	38.7	63.1	48.9	2225	5.7	1700	309	613	4.3	945	371	0.76	0.66	9.7	104	166	14.2
2日	772	800.8	47.2	38.5	57.1	44.7	2095	5.3	1554	274	657	4.1	906	313	1.04	0.63	16.1	69	193	12.4
3日	758	871.5	44.9	40.4	53.5	37.5	2099	5.3	1630	325	646	5.1	1200	459	0.70	0.56	9.0	135	114	16.0
4日	762	811.0	42.9	40.1	56.3	42.2	1997	5.1	1628	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
5日	710	980.9	45.1	29.5	64.9	51.7	2139	5.4	1742	210	677	3.6	903	310	0.87	0.66	9.5	173	188	13.2
6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
7日	763	924.1	43.4	36.7	62.0	49.3	2189	5.6	1706	284	669	3.5	878	454	0.74	0.55	9.1	172	140	12.7
8日	739	866.8	43.7	35.6	58.3	44.4	2329	5.9	1689	300	668	5.5	813	404	0.47	0.80	13.2	215	226	13.9
9日	754	725.8	43.8	37.8	59.2	44.7	1838	4.7	1732	279	612	5.6	586	379	0.69	0.63	11.0	152	162	14.5
10日	745	906.2	43.9	35.0	64.4	51.5	2164	5.5	1402	212	534	3.5	816	293	0.50	0.52	10.9	128	96	12.9
11日	749	794.9	48.6	33.7	62.2	49.7	2201	5.6	1667	299	648	5.4	1227	452	0.84	0.56	9.9	114	148	12.5
12日	744	759.7	43.1	39.3	50.6	39.0	1908	4.8	1537	263	654	3.8	646	345	0.66	0.55	11.3	106	150	11.6
13日	694	889.3	41.8	24.0	71.6	58.7	2024	5.1	1785	288	648	4.9	1026	293	0.40	0.59	8.9	156	198	12.9
14日	727	789.2	43.7	34.0	58.9	45.6	2029	5.2	1647	260	609	4.3	571	349	0.64	0.75	12.8	169	176	13.3
15日	768	752.6	47.0	40.8	55.3	40.6	2193	5.6	1727	256	674	4.4	890	296	0.83	0.72	14.9	159	116	14.7
16日	747	788.9	45.3	36.7	56.6	44.5	2035	5.2	1766	230	600	5.0	1089	281	0.72	0.65	11.2	146	148	12.1
17日	695	791.8	42.5	30.6	59.3	44.8	1985	5.0	1701	249	651	5.3	757	283	0.62	0.71	12.7	130	141	14.5
18日	756	859.2	43.9	35.6	62.3	49.0	2001	5.1	1819	247	654	3.6	1249	324	0.66	0.55	9.6	150	132	13.3
19日	729	803.4	42.8	33.6	62.2	48.1	2220	5.6	1376	300	705	4.7	1166	501	0.26	0.34	4.6	92	99	14.1
20日	752	783.6	44.7	34.6	62.8	47.3	2131	5.4	1676	259	656	5.3	842	475	0.90	0.69	11.7	183	149	15.5
21日	738	858.8	44.2	37.5	55.6	40.8	2289	5.8	1649	292	647	5.0	1102	362	0.59	0.70	14.2	142	151	14.8
22日	740	816.8	42.9	32.5	66.7	51.6	2183	5.5	1821	313	670	5.0	642	431	0.57	0.61	11.1	187	149	15.1
23日	763	805.7	42.9	33.9	69.7	56.2	2143	5.4	1738	271	591	5.2	1146	427	0.90	0.62	11.8	148	145	13.5
24日	734	819.2	43.7	32.8	59.0	45.2	1924	4.9	1627	316	602	5.4	1171	475	0.76	0.56	9.8	150	155	13.8
25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
26日	735	743.0	41.4	36.2	59.0	45.9	2131	5.4	1747	310	663	5.0	1073	380	0.84	0.81	14.1	110	191	13.1
27日	737	854.0	42.5	37.4	56.6	42.7	2168	5.5	1435	257	670	3.7	829	291	0.53	0.63	11.1	96	135	13.9
28日	732	799.6	43.1	32.6	63.5	48.3	2272	5.8	1775	299	650	4.2	901	393	0.87	0.67	10.2	197	173	15.2
29日	773	760.8	46.0	40.7	55.5	40.1	2056	5.2	1820	248	709	4.3	935	531	0.83	0.71	9.8	199	172	15.4
30日	743	706.7	43.0	37.8	56.2	41.4	2096	5.3	1547	312	678	4.5	937	332	10.92	0.77	13.4	127	167	14.8
平均	744	818.8	44.0	35.8	59.7	45.9	2098	5.3	1662	277	642	4.6	910	377	1.02	0.63	11.0	147	154	13.8

※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
栗おこわ(150g)	291	100.7	5.5	1.2	64.0	63.0	54	0.1	124	15	83	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
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 (あんこマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1