

7月号 Jul. 2025 夏のさっぱり グルメフェア

メニュー S 7月2日水お届け Last menu

朝顔御膳

人気のメニューを集めた、夏仕立ての詰め合わせです。

お届け形態



おかずのみ

1,058円(税込)

すこやか膳 ご飯付き 1,220円(税込)

やすらぎ膳 ご飯付き 1,198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	食塩相当量	カリウム	リン
220 kcal	13.7 g	3.7 g	34.2 g	1.8 g	602 mg	215 mg
			うち糖質 28.5g			

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります！

メニュー S 7月19日土お届け Last menu

鰻のひつまぶし風だし茶漬け

ふっくら甘辛うなぎと
合わせだしの旨みが絶妙！

※温めるとスープになるジュレが入っています。

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	食塩相当量	カリウム	リン
433 kcal	13.4 g	10.9 g	65.3 g	2.6 g	708 mg	206 mg
			うち糖質 58.9g			

の丑
土用の
丑の日



1日の1/3
野菜使用
(133g)

副菜
・冷製仕立ての
野菜味噌田楽

7・8月の
おすすめ
メニュー



メニュー S 7月31日水お届け Last menu

鰻のちらし寿司

丑の日は「う」がつく食べ物を食べると、夏負けしないという言い伝えがあります。
うなぎを食べて、猛暑に向けて備えましょう！



副菜
・豆腐の
蟹玉子あんかけ

お届け形態



1,058円(税込)

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
450 kcal	17.0 g	10.8 g	70.6 g	2.7 g	398 mg	205 mg
			うち糖質 66.3g			

今までご購入頂きまして、誠に有難うございました。

誠に勝手ながら、7月31日をもっておすすめメニューの
販売を終了させていただくことになりました。

これまでご愛顧いただきましたお客様には、ご迷惑を
おかけいたしますことを深くお詫び申し上げます。

今後とも、弊社商品にご愛顧賜りますよう、よろしくお願い
申し上げます。

株式会社 武蔵野フーズ 健康宅配 一同

2018年からおすすめメニューの開発を担当させて頂いて
おりました。支えてくださるお客様のおかげで今日までおすすめ
メニューを続けてくることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。
毎日続けるお食事に、少しでも季節感やいつもと違う特別感を
感じて頂ければという思いで、私自身わくわくする気持ちを大切
にして開発してまいりました。

これからお客様に食べる楽しさを感じられるお食事をお届け
していけるように精進してまいります。

本当にありがとうございました。

株式会社 武蔵野フーズ 開発担当より

健康宅配



株式会社 武蔵野フーズ

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

注文はお電話1本



0120-016-113

お届け日限定
メニューのご案内

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

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能



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



※ヤマト運輸でのお届けは別途送料198円頂戴します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。 ※画像は盛付例です。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2025.7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 朝顔御膳 		1 個
A かじきフライ		1 個
B 玉子と豚肉の中華野菜炒め		1 個
C 鶏肉の西京焼き		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

※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。

ご飯付き (パン付き)

ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
2食セットから承ります。

ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。

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

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
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。	7/1 火 ご飯付き A さばの白みそ煮 B シーフードカレー おすすめ 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
7 月 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼	8 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 おすすめ	9 水 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	10 木 ご飯付き 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	11 金 ご飯付き A たらのムニエル B ビーフハヤシ C 豚肉のピリ辛炒め	12 土 ご飯付き A 赤魚のレモン醤油焼き B 深川風玉子とし C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	13 日 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
14 月 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	15 火 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	16 水 ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み B ゴーヤチャンプルー おすすめ C とんかつ	17 木 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	18 金 ご飯付き 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	19 土 ご飯付き S 鰻のひつまぶし風だし茶漬け  A さけのバジルトマトソース B 照り焼きチキン C デミソースハンバーグ	20 日 ご飯付き 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
21 月 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	22 火 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	23 水 ご飯付き 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	24 木 ご飯付き A 鯖ホッケの塩焼き おすすめ B 水餃子スープ C 鶏肉と野菜の黒酢あん	25 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	26 土 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	27 日 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
28 月 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	29 火 ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	30 水 ご飯付き A たらの粕漬け焼き B 豚肉と菜の花の玉子炒め C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	31 木 ご飯付き S 鰻のちらし寿司  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	8/1 金 ご飯付き 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	2 土 ご飯付き A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とし風	3 日 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
4 月 ご飯付き 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	5 火 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	6 水 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	7 木 ご飯付き 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	8 金 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 おすすめ C ビーフシチュー	9 土 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	10 日 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

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年7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



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆ 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。										
7月1日 (火)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー	252 kcal	エネルギー	248 kcal	エネルギー	277 kcal		
	主菜	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	18.4 g	シーフードカレー	たんぱく質	12.6 g	たんぱく質	15.6 g	
	副菜	きゅうりの和え物	脂質	14.7 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	12.1 g	脂質	14.6 g	
	小鉢		炭水化物	14.7 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	20.5 g	炭水化物	19.6 g	
	アレルギー	卵、小麦、えび	糖質	11.3 g	★	糖質	16.1 g	糖質	14.7 g	
			食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.4 g	食物繊維	4.9 g	
			食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
7月2日 (水)	主食	かじきフライ	エネルギー	252 kcal	エネルギー	229 kcal	エネルギー	265 kcal		
	主菜	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	16.4 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	13.3 g	たんぱく質	15.7 g	
	副菜	ナムル	脂質	10.6 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	11.6 g	脂質	11.3 g	
	小鉢		炭水化物	22.2 g	わかめサラダ	炭水化物	16.4 g	炭水化物	24.5 g	
	アレルギー	卵、小麦、えび	糖質	17.6 g		糖質	13.1 g	糖質	18.6 g	
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.3 g	食物繊維	5.9 g	
			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
7月3日 (木)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー	248 kcal	エネルギー	244 kcal	エネルギー	255 kcal		
	主菜	小松菜炒め	たんぱく質	13.9 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質	15.9 g	たんぱく質	14.2 g	
	副菜	なすの生姜和え	脂質	14.2 g	いんげん炒め	脂質	11.8 g	脂質	10.5 g	
	小鉢		炭水化物	17.0 g	根菜のサラダ	炭水化物	17.6 g	炭水化物	25.5 g	
	アレルギー	乳、小麦	糖質	12.0 g		糖質	12.8 g	糖質	21.2 g	
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.8 g	食物繊維	4.3 g	
			食塩相当量	1.6 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
7月4日 (金)	主食	鶏肉の西京焼き	エネルギー	292 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	237 kcal		
	主菜	がんとどきと野菜の煮物	たんぱく質	15.4 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	13.7 g	たんぱく質	14.3 g	
	副菜	オクラのサラダ	脂質	18.8 g	菜の花炒め	脂質	16.2 g	脂質	11.3 g	
	小鉢		炭水化物	15.9 g	コールスローサラダ	炭水化物	13.8 g	炭水化物	18.7 g	
	アレルギー	乳、小麦	糖質	10.8 g		糖質	9.3 g	糖質	14.0 g	
			食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.5 g	食物繊維	4.7 g	
			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
7月5日 (土)	主食	さけの照り焼き	エネルギー	229 kcal	エネルギー	225 kcal	エネルギー	284 kcal		
	主菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	16.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	12.8 g	たんぱく質	12.7 g	
	副菜	きゅうりと玉子のサラダ	脂質	9.8 g	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	脂質	8.8 g	脂質	14.6 g	
	小鉢		炭水化物	17.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	21.1 g	炭水化物	23.9 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	14.0 g		糖質	15.5 g	糖質	20.0 g	
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	5.6 g	食物繊維	3.9 g	
			食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
7月6日 (日)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	247 kcal	エネルギー	269 kcal	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	ハンバーグ和風玉ねぎソース	たんぱく質	13.6 g	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	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	13.5 g	脂質	7.8 g	
	小鉢		炭水化物	14.9 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	20.4 g	炭水化物	24.4 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	9.3 g		糖質	16.8 g	糖質	20.2 g	
			食物繊維	5.6 g		食物繊維	3.6 g	食物繊維	4.2 g	
			食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月10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。							
7月7日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え 小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 23.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉焼 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ ほうれん草の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
7月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦、えび	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 オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め がんもどきと野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し 卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 10.2 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.6 g
7月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け いんげん炒め 大根サラダ 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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
7月10日 (木)	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 キャベツ炒め いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
7月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらふのムニエル えびカツ きゅうりのしそ和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフハヤシ 小松菜の彩り炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.8 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 卵、小麦	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
7月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのツナ和え 小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.4 g
7月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月20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。							
7月14日 (月)	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 キャベツサラダ 小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、小麦、えび	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
7月15日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ 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 15.3 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
7月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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	ゴーヤチャンプルー 橙花焼売 大根なます ★	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	とんかつ もやしと青菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g
7月17日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
7月18日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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	チキンのハーブ焼き いんげん炒め コールスローサラダ 乳、卵、小麦	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 ぜんまいの煮物 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.5 g 糖質 17.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
7月19日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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	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 15.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら もやしサラダ 乳、卵、小麦	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
7月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 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 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 乳、卵、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月23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。							
7月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き がんとどきと野菜の煮物 大根サラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.1 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 乳、小麦	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
7月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き いんげんサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
7月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 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	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	ホワイトソースハンバーグ いんげん炒め 白菜サラダ 乳、小麦	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
7月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの塩焼き なすの炒め物 いんげんのサラダ 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 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 乳、卵、小麦	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 小麦	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
7月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚胡椒焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スナッペンとごまサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
7月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.0 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 1.6 g	がんとどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き 玉ねぎのおかか和え 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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
7月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g

お届け日		A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 					
「アレルゲン」の欄には特定原材料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。													
7月28日 (月)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	263 kcal 14.6 g 13.0 g 20.4 g 16.4 g 4.0 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	262 kcal 12.4 g 12.8 g 23.2 g 17.0 g 6.2 g 1.7 g	チキンカレー 菜の花炒め ブロッコリーのツナ和え	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	239 kcal 17.1 g 9.8 g 21.4 g 15.5 g 5.9 g 1.8 g			
	アレルゲン	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦					
7月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め 玉ねぎとわかめのサラダ	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	234 kcal 13.4 g 12.6 g 17.1 g 13.2 g 3.9 g 1.7 g	とり天 がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草の和え物	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	263 kcal 16.2 g 12.5 g 20.6 g 16.2 g 4.4 g 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	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	262 kcal 14.3 g 7.7 g 33.0 g 27.9 g 5.1 g 2.0 g			
	アレルゲン	卵、小麦			卵、小麦			小麦					
7月30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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	220 kcal 15.5 g 10.1 g 15.4 g 12.2 g 3.2 g 1.5 g	豚肉と菜の花の玉子炒め つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	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	223 kcal 16.1 g 7.9 g 22.0 g 16.9 g 5.1 g 2.0 g	鶏肉のしょうゆ糍焼き ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	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 15.7 g 10.5 g 22.3 g 17.4 g 4.9 g 1.6 g			
	アレルゲン	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦					
7月31日 (木)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	231 kcal 14.2 g 13.3 g 12.6 g 9.4 g 3.2 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	269 kcal 17.8 g 11.2 g 21.6 g 17.0 g 4.6 g 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	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	234 kcal 11.7 g 8.3 g 24.8 g 18.8 g 6.0 g 1.9 g			
	アレルゲン	乳、小麦			乳、卵、小麦、えび			小麦					
8月1日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 大根の枝豆あん ごぼうサラダ	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	223 kcal 12.8 g 9.7 g 19.2 g 15.7 g 3.5 g 1.9 g	鶏肉のチーズホワイトソースがけ チンゲン菜炒め 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	263 kcal 15.0 g 15.1 g 16.8 g 13.6 g 3.2 g 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	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 13.7 g 8.9 g 25.5 g 20.2 g 5.3 g 2.0 g			
	アレルゲン	卵、小麦、かに			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦					
8月2日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	244 kcal 17.8 g 14.6 g 12.5 g 9.2 g 3.3 g 1.8 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	222 kcal 14.0 g 10.3 g 17.9 g 11.8 g 6.1 g 1.9 g	とんかつの玉子とし風 ぜんまい煮 チンゲン菜の菊花和え	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	271 kcal 10.7 g 12.5 g 26.2 g 21.7 g 4.5 g 1.8 g			
	アレルゲン	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦					
8月3日 (日)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	221 kcal 13.8 g 9.3 g 21.3 g 15.5 g 5.8 g 1.9 g	回鍋肉 餃子 大根サラダ	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	268 kcal 14.1 g 10.3 g 27.3 g 23.3 g 4.0 g 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	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	243 kcal 15.2 g 13.0 g 14.9 g 9.5 g 5.4 g 1.9 g			
	アレルゲン	乳、卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦					

☆ 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。							
8月4日 (月)	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 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	鶏肉の塩レモンペッパー焼き 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	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	
8月5日 (火)	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 246 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 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 241 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 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 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.2 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
8月6日 (水)	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 252 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 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 248 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 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 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
8月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花とえびの炒め物 もやしサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 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 229 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 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 259 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 24.4 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦、えび		卵、小麦、かに		小麦	
8月8日 (金)	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 248 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 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 いんげん炒め 根菜のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.6 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月9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 234 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 10.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 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 264 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.8 g 糖質 9.3 g 食物繊維 4.5 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	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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月10日 (日)	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 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、ぜんまい煮 わかめの酢の物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.1 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 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 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.9 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、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)
7月1日	777	851.0	46.6	41.4	54.8	42.1	2181	5.5	1611	294	716	4.4	1256	530	0.74	0.65	13.6	135	202	12.7
2日	746	887.9	45.4	33.5	63.1	49.3	2049	5.2	1548	251	714	4.2	856	279	0.74	0.67	13.9	153	234	13.8
3日	747	866.9	44.0	36.5	60.1	46.0	2055	5.2	1728	276	654	4.9	957	417	0.47	0.65	9.2	125	163	14.1
4日	793	934.2	43.4	46.3	48.4	34.1	2308	5.9	1398	360	656	4.7	1096	589	0.46	0.50	7.1	109	127	14.3
5日	738	768.9	42.3	33.2	62.1	49.5	1998	5.1	1593	217	678	3.7	1003	190	0.61	0.57	10.9	86	179	12.6
6日	744	767.2	44.1	35.8	59.7	46.3	2112	5.4	1760	266	666	5.5	957	324	0.89	0.72	14.9	126	135	13.4
7日	805	782.3	45.0	40.7	64.9	50.2	2243	5.7	1708	324	659	4.6	934	364	0.78	0.67	9.9	110	167	14.7
8日	747	792.5	44.1	39.5	52.4	38.1	2086	5.3	1602	298	636	4.7	1218	393	0.67	0.51	8.8	123	144	14.3
9日	765	915.3	43.7	36.5	66.2	53.4	2158	5.5	1503	223	538	3.6	831	295	0.50	0.51	10.9	131	96	12.8
10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
11日	704	889.8	43.6	25.1	75.0	62.1	2185	5.5	1743	221	647	4.5	1023	265	1.00	0.60	10.0	166	163	12.9
12日	726	829.0	45.8	36.0	53.9	41.4	1900	4.8	1643	216	695	3.1	322	294	0.71	0.59	9.5	162	203	12.5
13日	771	929.1	44.4	37.4	62.2	49.3	2260	5.7	1693	290	670	3.7	875	444	0.78	0.64	10.1	185	169	12.9
14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
15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
16日	776	691.7	42.1	40.1	59.3	47.4	2006	5.1	1469	273	732	3.5	968	483	0.49	0.40	5.7	118	109	11.9
17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
18日	740	777.1	47.1	36.5	53.9	41.9	2048	5.2	1507	263	658	4.2	879	314	1.04	0.63	15.9	69	195	12.0
19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
20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
21日	762	749.8	46.3	40.6	55.2	40.5	2191	5.6	1713	256	666	4.3	890	296	0.80	0.71	14.6	159	113	14.7
22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
23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
24日	753	867.9	44.4	33.9	66.8	52.4	2100	5.3	1858	235	652	3.9	1028	290	0.64	0.71	10.9	211	171	14.4
25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
26日	745	794.5	44.4	36.5	59.2	46.1	2138	5.4	1470	317	734	4.7	1236	535	0.42	0.40	5.7	100	108	13.1
27日	737	858.8	44.0	37.5	55.6	40.6	2288	5.8	1652	293	648	5.0	1098	358	0.59	0.70	14.1	152	151	15.0
28日	764	794.3	44.1	35.6	65.0	48.9	2143	5.4	1727	329	716	5.3	641	510	0.58	0.66	11.0	175	149	16.1
29日	759	795.3	43.9	32.8	70.7	57.3	2198	5.6	1692	267	606	5.3	1155	428	0.90	0.60	11.8	148	146	13.4
30日	690	747.1	47.3	28.5	59.7	46.5	2023	5.1	1732	318	694	4.9	1127	473	1.09	0.66	11.6	120	173	13.2
31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
平均	746	816.6	44.2	35.8	60.0	46.4	2093	5.3	1650	274	654	4.6	923	377	0.68	0.63	11.1	145	158	13.6

※ご飯の栄養価です。

	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
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