

7月号
Jul. 2025

夏のさっぱり

グルメフェア

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2日お届け 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	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
220 kcal	13.7 g	3.7 g	34.2 g	28.5g	1.8 g	602 mg	215 mg

メニュー S 7月19日お届け 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



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
433 kcal	13.4 g	10.9 g	65.3 g	58.9g	2.6 g	708 mg	206 mg



7・8月の
おすすめ
メニュー

- メニュー B 7月1日 シーフードカレー
- メニュー C 7月8日 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め
- メニュー B 7月16日 ゴーヤチャンプル
- メニュー A 7月24日 鯖ホッケの塩焼き
- メニュー B 8月8日 チーズ焼きチキンのトマトソースかけ

メニュー S 7月31日お届け 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!



【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
450 kcal	17.0 g	10.8 g	70.6 g	66.3g	2.7 g	398 mg	205 mg



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。

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
メニューを続けていくことができ、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。
これからもお客様に食べる楽しさを感じられるお食事をお届け
していただけるように精進してまいります。

株式会社 武蔵野フーズ 健康宅配 一同

株式会社 武蔵野フーズ 開発担当より

健康宅配
注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ
0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

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

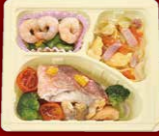
いつものお食事と
差し替え可能

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。

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 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	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 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 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 メニュー-A 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 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	13 日 ご飯付き 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
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 メニュー-A 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 メニュー-A B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 生姜ご飯 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 メニュー-A B 牛肉のすき煮 青菜ご飯 C ホワイトソースハンバーグ	24 木 ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 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 とんかつの玉子とじ風	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 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	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

2025年7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

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 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	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 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 スナップえんどうのごまサラダ	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				

☆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	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 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
7月8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 オクラのサラダ	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	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め がんとどきと野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
7月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け いんげん炒め 大根サラダ	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	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	卵、小麦
7月10日 (木)	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、えび
7月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ きゅうりのしそ和え	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	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	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
7月12日 (土)	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 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのツナ和え	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	アレルギー	卵、小麦
7月13日 (日)	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 きゅうりの和え物	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	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

☆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 さわらの照り焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 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	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 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 乳、卵、小麦	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 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 乳、小麦、えび
7月15日 (火)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 白菜の炒め物 小鉢 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 15.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	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 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 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 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 乳、卵、小麦
7月16日 (水)	主食 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 なすの生姜和え アレルギー 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	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 乳、卵、小麦	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 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 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 乳、卵、小麦
7月17日 (木)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 きゅうりのしそ和え アレルギー 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	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 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 乳、卵、小麦、えび	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 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 乳、卵、小麦
7月18日 (金)	主食 さばの塩焼き 副菜 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 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	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 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 乳、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 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 卵、小麦
7月19日 (土)	主食 さけのバジルトマトソース 副菜 いんげん炒め 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 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	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 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 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 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 乳、卵、小麦
7月20日 (日)	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	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 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 乳、卵、小麦、えび	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 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 乳、卵、小麦

☆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	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 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	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		
7月22日 (火)	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		
7月23日 (水)	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		
7月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き なすの炒め物 いんげんのサラダ ☆	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	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	卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦		
7月25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		
7月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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		
7月27日 (日)	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	鶏肉の塩麴焼き 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 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
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		

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 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 菜の花炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.4 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	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 234 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.1 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 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 263 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.4 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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.0 g 糖質 27.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
7月30日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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	豚肉と菜の花の玉子炒め つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のしょうゆ糀焼き ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 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
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 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	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
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 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 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 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	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、かに
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 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	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	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
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 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	鶏肉のパーベキュー風味 菜の花炒め きゅうりの和え物	エネルギー 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

☆ 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 フ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	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 がんとどきと野菜の煮物 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 スナッペンとうのごまサラダ	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)
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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	260 kcal 12.0 g 15.7 g 18.5 g 1.9 g 460 mg 156 mg	シーフードカレー 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	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	239 kcal 10.0 g 11.6 g 22.7 g 1.8 g 432 mg 187 mg	チキン南蛮 いんげん炒め 春雨サラダ	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	363 kcal 11.8 g 24.5 g 22.0 g 1.6 g 501 mg 165 mg
	アレルギー	卵、小麦			☆					
7月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花炒め ナムル	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	236 kcal 11.4 g 12.1 g 20.5 g 1.7 g 340 mg 214 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ 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 食塩相当量 カリウム リン	268 kcal 11.5 g 18.2 g 14.6 g 2.0 g 461 mg 240 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	307 kcal 11.4 g 18.7 g 21.3 g 1.5 g 492 mg 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、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 ビーフン炒め なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 11.5 g 18.4 g 23.5 g 1.9 g 527 mg 169 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ぜんまい煮 わかめの和え物	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	255 kcal 13.1 g 13.7 g 17.9 g 1.6 g 418 mg 155 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 大根の彩り甘酢漬	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	303 kcal 9.5 g 18.6 g 23.8 g 1.9 g 507 mg 144 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、小麦			乳、卵、小麦		
7月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	267 kcal 11.3 g 17.6 g 16.5 g 1.9 g 487 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	273 kcal 12.2 g 15.2 g 16.5 g 2.0 g 500 mg 118 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 12.8 g 16.9 g 17.2 g 1.8 g 422 mg 185 mg
	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 食塩相当量 カリウム リン	244 kcal 12.5 g 13.2 g 17.4 g 1.9 g 482 mg 221 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの和え物	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	244 kcal 11.2 g 12.0 g 20.5 g 1.5 g 407 mg 168 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 11.6 g 17.2 g 22.9 g 1.5 g 579 mg 191 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、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 もやしサラダ	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 12.1 g 13.6 g 13.3 g 1.6 g 421 mg 181 mg	ハンバーグ和風玉ねぎソース 小松菜とソーセージの炒め物 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 食塩相当量 カリウム リン	266 kcal 9.3 g 17.7 g 15.4 g 1.9 g 429 mg 173 mg	牛肉の肉じゃが 餃子、いんげん炒め 白菜サラダ	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	323 kcal 11.1 g 19.7 g 24.4 g 1.9 g 616 mg 161 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		

☆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	あじのカレー揚げ 菜の花炒め ごぼうサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 476 mg リン 235 mg	麻婆なす もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 475 mg リン 123 mg	豚肉焼 チンゲン菜とコーンの炒め物 わかめの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
7月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 いんげんサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 179 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッセ オクラのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 160 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 ブロッコリーのからし和え	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 546 mg リン 179 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
7月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け かぼちゃ入りコロッセ ひじきの和風サラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 542 mg リン 175 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 355 mg リン 110 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
7月10日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ぜんまいの炒り煮 春雨サラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 481 mg リン 168 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 368 mg リン 129 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 603 mg リン 173 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
7月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 452 mg リン 169 mg	ビーフハヤシ 菜の花炒め マカロニサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 374 mg リン 183 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 558 mg リン 145 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
7月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ	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	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.9 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	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 569 mg リン 168 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
7月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ	エネルギー 218 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 451 mg リン 137 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 454 mg リン 188 mg	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 186 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	

☆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 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 アレルゲン 小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 166 mg	親子煮風 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 194 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
7月15日 (火)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 男爵コロッケ 小鉢 オクラのサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 484 mg リン 146 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、白菜炒め 根菜のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 123 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 395 mg リン 162 mg
7月16日 (水)	主食 赤魚のイタリア風煮込み 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 なすの生姜和え アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 571 mg リン 183 mg	ゴーヤチャンプルー 橙花焼売 わかめの和え物 ☆	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 218 mg	とんかつ ひじき煮 チンゲン菜とコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 504 mg リン 218 mg
7月17日 (木)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 かぼちゃ煮、ビーフン炒め 小鉢 キャベツサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 516 mg リン 168 mg	シーフードと野菜のホワイトシチュー スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.5 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 卵、小麦	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
7月18日 (金)	主食 さばの塩焼き 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 オクラのおかか和え アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 510 mg リン 201 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 493 mg リン 180 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 里芋の明太マヨ和え 卵、小麦	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 140 mg
7月19日 (土)	主食 さけのバジルトマトソース 副菜 チンゲン菜の炒め物 小鉢 わかめの酢の物 アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 mg	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ 卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 556 mg リン 158 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 485 mg リン 206 mg
7月20日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬け焼き 小鉢 春巻き もやしサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 509 mg リン 187 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 413 mg リン 162 mg	筑前煮 ナポリタン ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 486 mg リン 160 mg

☆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	さばの七味焼き キャベツの炒め物 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 11.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 567 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 172 mg	鶏肉のトマト味噌ソースがけ 春雨の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 379 mg リン 175 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 明太ポテトサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 473 mg リン 184 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 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 427 mg リン 153 mg	ビーフカレー いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 303 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 476 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.5 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	牛肉のすき煮 なすの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 160 mg	ホワイトソースハンバーグ 根菜と青菜の黒胡椒きんぴら キャベツサラダ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 518 mg リン 231 mg	アレルギー	卵、小麦
7月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.0 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 244 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 432 mg リン 204 mg	鶏肉と野菜の黒酢あん 白菜の彩り炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 516 mg リン 167 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き なすの炒め物 スナックえんどうのごまサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 599 mg リン 181 mg	野菜と鶏肉のトマト煮込み えびカツ わかめの和え物	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 467 mg リン 180 mg	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 305 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 120 mg	アレルギー	卵、小麦
7月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き 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 264 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 193 mg	みそかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 大根サラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 220 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月27日 (日)	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 237 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 171 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 385 mg リン 156 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 325 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 626 mg リン 167 mg	アレルギー	卵、小麦

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28日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 155 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 10.3 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	チキンカレー 小松菜と筍の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 395 mg リン 127 mg	アレルギー	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 いんげんサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 164 mg	とり天 がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 176 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ナムル	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 149 mg	アレルギー	卵、小麦
7月30日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物	エネルギー 209 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 127 mg	豚肉と菜の花の玉子炒め つくね煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 509 mg リン 202 mg	鶏肉のしょうゆ糍焼き スナップエンドウのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 543 mg リン 162 mg	アレルギー	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 白菜サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 461 mg リン 135 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 261 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 550 mg リン 155 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
8月1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	鶏肉のチーズホワイトソースがけ ナポリタン ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 458 mg リン 197 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
8月2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 10.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.2 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 オクラのおかか和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 546 mg リン 193 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 262 mg リン 227 mg	アレルギー	卵、小麦
8月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ビーフン炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 476 mg リン 169 mg	回鍋肉 餃子 もやしサラダ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 386 mg リン 131 mg	鶏肉のパーベキュー風味 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 271 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 155 mg	アレルギー	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 春雨の炒め物 菜の花の和え物	エネルギー 212 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 440 mg リン 151 mg	鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 594 mg リン 168 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	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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 574 mg リン 220 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 わかめの和え物	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 452 mg リン 160 mg	肉団子の甘酢あん 白菜とベーコンの玉子炒め きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 399 mg リン 255 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	
8月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.9 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 529 mg リン 173 mg	シーフードカレー 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 432 mg リン 187 mg	チキン南蛮 いんげん炒め 春雨サラダ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 501 mg リン 165 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	
8月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花炒め ナムル	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 340 mg リン 214 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ ほうれん草のツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 240 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 307 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦	卵、小麦	卵、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 ビーフン炒め なすの生姜和え	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 527 mg リン 169 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ぜんまい煮 わかめの和え物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 418 mg リン 155 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 大根の彩り甘酢漬	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 507 mg リン 144 mg
	アレルギー	乳、小麦	乳、小麦	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 がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 16.3 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 273 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 500 mg リン 118 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 276 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 422 mg リン 185 mg
	アレルギー	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、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 244 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.2 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、ぜんまい煮 わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 407 mg リン 168 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 579 mg リン 191 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、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	862	830.3	33.8	51.8	63.2	49.8	2091	5.3	1393	273	508	3.7	1110	382	0.30	0.41	9.5	111	137	13.4
2日	811	776.0	34.3	49.0	56.4	43.0	2051	5.2	1293	247	603	4.1	909	417	0.41	0.59	7.8	138	172	13.4
3日	861	823.4	34.1	50.7	65.2	51.1	2133	5.4	1452	191	468	2.9	1313	187	0.35	0.39	7.0	72	115	14.1
4日	816	899.9	36.3	49.7	50.2	33.4	2237	5.7	1409	298	499	4.1	941	448	0.46	0.41	6.1	109	60	16.8
5日	786	732.3	35.3	42.4	60.8	46.7	1897	4.8	1468	229	580	3.6	1088	249	0.54	0.47	8.2	95	124	14.1
6日	809	743.3	32.5	51.0	53.1	39.7	2095	5.3	1466	238	515	4.8	621	376	0.41	0.56	10.6	162	103	13.4
7日	808	715.9	32.3	50.0	57.0	44.0	2297	5.8	1442	255	511	3.1	701	245	0.75	0.55	6.7	109	106	13.0
8日	799	738.4	34.0	46.5	58.3	43.3	1947	4.9	1437	235	518	3.1	713	233	0.58	0.46	6.4	115	128	15.0
9日	789	851.4	36.0	40.8	71.3	58.8	2274	5.8	1415	220	425	4.2	826	222	0.30	0.35	7.8	85	59	12.5
10日	828	750.6	36.2	47.2	63.3	50.4	1997	5.1	1452	192	470	3.6	783	233	0.35	0.49	8.9	127	96	12.9
11日	841	746.2	29.9	48.0	71.4	58.1	2145	5.4	1384	222	497	3.7	1077	262	0.53	0.44	5.6	139	127	13.3
12日	810	778.5	30.8	52.3	53.4	40.6	1916	4.9	1375	205	505	2.8	701	288	0.38	0.47	5.2	149	137	12.8
13日	810	787.0	38.0	44.1	62.2	51.3	1999	5.1	1455	244	511	2.9	786	288	0.70	0.53	8.2	154	136	10.9
14日	785	819.1	32.9	43.4	61.3	48.4	2162	5.5	1463	211	504	3.3	749	230	0.35	0.63	9.4	173	145	12.9
15日	788	625.6	35.3	42.5	62.7	51.3	1804	4.6	1362	205	431	3.2	477	281	0.50	0.40	7.6	97	80	11.4
16日	804	630.5	33.4	45.6	63.3	50.4	2079	5.3	1474	200	619	4.3	506	261	0.29	0.27	4.0	110	69	12.9
17日	825	758.0	31.9	41.8	74.3	60.4	2175	5.5	1446	259	576	4.1	1349	261	0.33	0.46	5.4	164	163	13.9
18日	871	872.6	37.5	55.1	53.5	35.2	1972	5.0	1486	232	521	4.2	752	343	0.67	0.53	12.3	127	112	18.3
19日	788	674.4	33.2	46.8	56.0	44.4	1915	4.9	1412	234	497	3.4	650	296	0.49	0.49	8.8	125	121	11.6
20日	859	831.2	33.9	50.5	65.3	50.8	2027	5.1	1408	318	509	4.6	677	483	0.39	0.57	8.6	138	105	14.5
21日	892	621.9	37.3	50.3	71.6	58.8	2008	5.1	1406	197	512	3.5	783	231	0.52	0.48	10.3	130	115	12.8
22日	813	679.1	33.7	47.1	60.7	48.6	2104	5.3	1376	210	477	3.7	982	255	0.37	0.42	7.1	95	99	12.1
23日	886	736.2	32.7	52.9	69.0	54.2	2089	5.3	1445	270	556	4.7	1292	299	0.42	0.56	9.6	103	100	14.8
24日	799	771.2	33.6	43.5	66.1	53.6	1988	5.0	1483	249	536	3.8	748	316	0.40	0.57	7.1	190	124	12.5
25日	881	700.3	33.3	53.4	63.0	48.1	2056	5.2	1479	167	481	3.4	895	224	0.53	0.44	8.2	136	113	14.9
26日	774	788.0	31.3	45.0	60.3	46.6	2112	5.4	1346	280	599	3.7	1297	461	0.25	0.34	2.6	112	77	13.7
27日	816	755.8	33.3	51.0	56.5	40.2	2222	5.6	1455	231	494	4.6	925	227	0.38	0.55	10.9	110	102	16.3
28日	836	739.8	30.2	45.1	74.3	60.1	2123	5.4	1444	229	475	3.7	729	287	0.40	0.50	7.3	144	109	14.2
29日	832	789.2	34.7	48.3	62.6	48.9	1995	5.1	1445	254	489	3.9	1233	313	0.61	0.48	8.6	131	123	13.7
30日	818	658.2	35.1	48.9	55.9	42.6	1948	4.9	1463	215	491	3.2	1200	230	0.54	0.50	7.6	102	136	13.3
31日	804	726.7	29.3	49.9	55.8	43.0	1981	5.0	1474	265	458	3.9	909	301	0.33	0.40	5.1	152	115	12.8
平均	823	753.3	33.7	47.9	61.9	48.3	2059	5.2	1429	235	511	3.7	894	294	0.45	0.47	7.7	126	113	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(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
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