

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2025.8月



日替わりメニュー **A B C** 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      |                              |     |
|----------|------------------------------|-----|
| ご飯付き<br> | <b>A</b> さわらの<br>西京焼き        | 1 個 |
|          | <b>B</b> 鶏肉のチーズ<br>ホワイトソースがけ | 1 個 |
|          | <b>C</b> ポークカレー              | 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

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。

※お届け日は連続していても大丈夫です。  
※原材料の仕入れ状況により変更となる場  
合がございます。  
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食では  
メニューが異なる場合がございます。

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

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                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>8・9月の<br/>おすすめ<br/>メニュー</div> <div>メニューB 8月8日金</div> <div></div> <div>チーズ焼きチキンのトマトソースがけ</div>                                                | <div>メニューB 8月11日金</div> <div></div> <div>チーズとオニオンソースのハンバーグ</div>                                                                               | <div>メニューB 8月21日金</div> <div></div> <div>ゴーヤチャンプルー</div>                                                                                | <div>メニューC 8月29日金</div> <div></div> <div>鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ</div>                                                                                | <div>メニューC 9月2日金</div> <div></div> <div>バターチキンカレー</div>                                                                                               | <div>1 金</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの<br/>西京焼き</div> <div><b>B</b> 鶏肉のチーズ<br/>ホワイトソースがけ</div> <div><b>C</b> ポークカレー</div>            | <div>2 土</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの味噌煮</div> <div><b>B</b> 炒り豆腐</div> <div><b>C</b> とんかつの<br/>玉子とじ風</div>                  |
| <div>4 月</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> たらの竜田揚げ<br/>和風あんかけ</div> <div><b>B</b> 鶏肉の塩レモン<br/>ペッパー焼き</div> <div><b>C</b> 豚肉の<br/>ケチャップ炒め</div> | <div>5 火</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの<br/>菜種焼き</div> <div><b>B</b> 豚肉の<br/>ごまみそ炒め</div> <div><b>C</b> 肉団子の<br/>甘酢あん</div>         | <div>6 水</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの白みそ煮</div> <div><b>B</b> シーフード<br/>カレー</div> <div><b>C</b> チキン南蛮</div>                 | <div>7 木</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> かじきフライ</div> <div><b>B</b> 玉子と豚肉の<br/>中華野菜炒め</div> <div><b>C</b> 鶏肉の西京焼き</div>               | <div>8 金</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> たらの竜田揚げ<br/>きのこソース</div> <div><b>B</b> チーズ焼きチキンの<br/>トマトソースがけ</div> <div><b>C</b> ビーフシチュー</div>         | <div>9 土</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 絹ホッケの<br/>醤油バター風味焼き</div> <div><b>B</b> 豆腐と豚挽肉の<br/>生姜あんかけ</div> <div><b>C</b> 鶏肉の<br/>梅だれのせ</div> | <div>10 日</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 赤魚の照り焼き</div> <div><b>B</b> 回鍋肉</div> <div><b>C</b> 鶏肉の<br/>バーベキュー風味</div>                |
| <div>11 月</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの<br/>みそ漬け焼き</div> <div><b>B</b> チーズとオニオン<br/>ソースのハンバーグ</div> <div><b>C</b> 牛肉の肉じゃが</div>        | <div>12 火</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> あじの<br/>カレー揚げ</div> <div><b>B</b> 麻婆なす</div> <div><b>C</b> 豚肉焼</div>                            | <div>13 水</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 赤魚の七味焼き</div> <div><b>B</b> 豚挽肉の<br/>キーマカレー</div> <div><b>C</b> 鶏肉ときのこの<br/>マヨ醤油炒め</div> | <div>14 木</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの煮付け</div> <div><b>B</b> えびと豆腐の<br/>トマトチリソース</div> <div><b>C</b> チキンカツの<br/>おろしあんかけ</div> | <div>15 金</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの<br/>生姜焼き</div> <div><b>B</b> 豆腐の<br/>五目うま煮</div> <div><b>C</b> 牛肉の<br/>オイスターソース炒め</div>           | <div>16 土</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> たらのムニエル</div> <div><b>B</b> ビーフハヤシ</div> <div><b>C</b> 豚肉のピリ辛炒め</div>                             | <div>17 日</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 赤魚のレモン<br/>醤油焼き</div> <div><b>B</b> 深川風玉子とじ</div> <div><b>C</b> 揚げ鶏と野菜の<br/>香味ソースがけ</div> |
| <div>18 月</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 絹ホッケの<br/>甘辛煮付け</div> <div><b>B</b> 鶏肉の<br/>ジンジャーソース</div> <div><b>C</b> チンジャオロース</div>            | <div>19 火</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの照り焼き</div> <div><b>B</b> 親子煮風</div> <div><b>C</b> トマトソース<br/>ハンバーグ</div>                    | <div>20 水</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さけの<br/>味噌漬け焼き</div> <div><b>B</b> 麻婆豆腐</div> <div><b>C</b> 鶏肉の<br/>カレー風味唐揚げ</div>       | <div>21 木</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 赤魚の<br/>イタリア風煮込み</div> <div><b>B</b> ゴーヤ<br/>チャンプルー</div> <div><b>C</b> とんかつ</div>          | <div>22 金</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> たらの柚子胡椒<br/>南蛮漬け</div> <div><b>B</b> シーフードと<br/>野菜のホワイトシチュー</div> <div><b>C</b> 牛肉の韓国風<br/>ピリ辛炒め</div> | <div>23 土</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの塩焼き</div> <div><b>B</b> チキンの<br/>ハーブ焼き</div> <div><b>C</b> 豚肉の生姜炒め</div>                       | <div>24 日</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さけのバジル<br/>トマトソース</div> <div><b>B</b> 照り焼きチキン</div> <div><b>C</b> デミソース<br/>ハンバーグ</div>   |
| <div>25 月</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの<br/>粕漬け焼き</div> <div><b>B</b> えびしんじょ揚げの<br/>きのこあんかけ</div> <div><b>C</b> 筑前煮</div>             | <div>26 火</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの七味焼き</div> <div><b>B</b> 厚揚げと豚肉の<br/>オイスターソース炒め</div> <div><b>C</b> 鶏肉のトマト<br/>味噌ソースがけ</div> | <div>27 水</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> たらの柚香煮</div> <div><b>B</b> 鶏肉の<br/>黒胡椒焼き</div> <div><b>C</b> ビーフカレー</div>                | <div>28 木</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの<br/>ねぎ味噌焼き</div> <div><b>B</b> 牛肉のすき煮</div> <div><b>C</b> ホワイトソース<br/>ハンバーグ</div>      | <div>29 金</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 絹ホッケの塩焼き</div> <div><b>B</b> 水餃子スープ</div> <div><b>C</b> 鶏肉の韓国風<br/>ピリ辛唐揚げ</div>                        | <div>30 土</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さけの柚胡椒焼き</div> <div><b>B</b> 野菜と鶏肉の<br/>トマト煮込み</div> <div><b>C</b> 豚肉とキャベツの<br/>塩炒め</div>         | <div>31 日</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 赤魚の粕漬け焼き</div> <div><b>B</b> がんもどきと<br/>野菜の煮物</div> <div><b>C</b> みそかつ</div>              |
| <div>9/1 月</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの照り焼き</div> <div><b>B</b> 鶏肉の塩麹焼き</div> <div><b>C</b> 牛肉とぶなしめじの<br/>クリーム煮</div>                 | <div>2 火</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> あじの南蛮漬け</div> <div><b>B</b> 大根おろし<br/>ソースハンバーグ</div> <div><b>C</b> バターチキン<br/>カレー</div>          | <div>3 水</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さけの柚香焼き</div> <div><b>B</b> とり天</div> <div><b>C</b> 豚肉の甘辛炒め</div>                         | <div>4 木</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> たらの粕漬け焼き</div> <div><b>B</b> 豚肉と菜の花の<br/>玉子炒め</div> <div><b>C</b> 鶏肉の<br/>しょうゆ糎焼き</div>      | <div>5 金</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> 赤魚の<br/>みそ漬け焼き</div> <div><b>B</b> 八宝菜</div> <div><b>C</b> 彩り野菜と<br/>塩だれ牛肉煮</div>                       | <div>6 土</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さわらの<br/>西京焼き</div> <div><b>B</b> 鶏肉のチーズ<br/>ホワイトソースがけ</div> <div><b>C</b> ポークカレー</div>            | <div>7 日</div> <div>ご飯付き </div> <div><b>A</b> さばの味噌煮</div> <div><b>B</b> 炒り豆腐</div> <div><b>C</b> とんかつの<br/>玉子とじ風</div>                  |

※7月31日をもちましてお届け日限定メニュー **S** の販売は終了となっております



健康宅配® 冷蔵商品の販売終了に伴い

今後  
対象となる  
**冷凍**  
商品の

# ラインナップをご紹介します!

食べたいときに、電子レンジで温めるだけ!

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、2025年9月20日(土)のお届けをもちまして、冷蔵 すこやか膳・やすらぎ膳の販売および自社配送サービス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、心より感謝申し上げますとともに、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。



**冷蔵** すこやか膳(塩分・カロリー調整食)をご注文されていた方は

**冷凍** 健康美膳Nシリーズがおすすめです!

健康美膳  
KENKO BEER

[塩分・カロリー調整食] お得なおまかせセット(7食×6セット)

## N-1 和のおかずセット

- 牛肉のすき煮 ●さばの味噌煮 ●赤魚の煮付け
- たららの西京焼き ●肉じゃが ●チキンカツのおろしあん
- 照り焼きハンバーグ



## N-2 おまかせ和洋中セット

- チキンカレー ●牛焼肉風 ●とんかつの玉子あんかけ
- 揚げ鶏のチリソース ●たらと海老のクリーム煮
- 赤魚の照り焼き ●豚肉の生姜焼き



## N-3 肉のおかずセット

- 牛肉の赤ワイン煮 ●鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ
- チキン南蛮 ●鶏肉のトマトソース
- トマトデミソースハンバーグ ●みそかつ ●ホイコーロー



## N-4 魚介のおかずセット

- さけのタルタルソース ●シーフードカレー ●卵とえびのチリソース
- たららのトマト煮 ●さわらの粕漬け焼き ●さばの塩麹焼き
- 赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ



## N-5 バラエティセット

- 鶏肉の塩麹焼き ●鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ
- たららの塩昆布和風蒸し ●かつカレー
- ハンバーグと目玉焼き風オムレツ ●えびカツ ●チンジャオロース



## N-6 世界の料理セット

- ハッシュドビーフ ●鶏肉の唐揚げハニーマスタードソース
- バターチキンカレー ●レモンクリームカレー ●ヤンニョムチキン
- ブルコギ ●シュクメルリ(鶏肉のクリームソース)

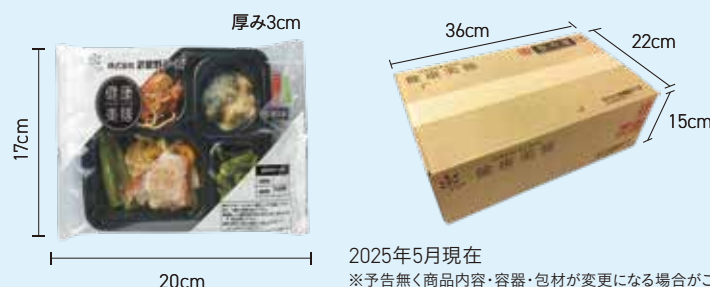


冷凍おかず7食セットを箱に詰めて、まとめてお届け!



配送はヤマト運輸(クール便)でお届けします。お好きな日時の指定もOK!

■お届けサイズ ●塩分・カロリー調整食



2025年5月現在  
※予告無く商品内容・容器・包材が変更になる場合がございます。

**冷蔵** やすらぎ膳(たんぱく調整食)をご注文されていた方は

**冷凍** 健康美膳Pシリーズがおすすめです!

健康美膳  
KENKO BEER

たんぱく調整食(7食×6セット)

## P-1 たんぱく調整おすすめセット

- 牛焼肉風 ●さばの味噌煮 ●たららの西京焼き
- とんかつの玉子あんかけ ●豚肉の生姜焼き
- 赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ ●チキン南蛮



## P-2 たんぱく調整和洋中セット

- チキンカレー ●牛肉のすき煮 ●赤魚の照り焼き
- たららのクリームソース ●鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ
- えびカツ ●チンジャオロース



## P-3 たんぱく調整いろどりセット

- 肉じゃが ●照り焼きハンバーグ ●鶏肉のトマトソース
- からすがれい甘酢あん ●さわらの粕漬け焼き
- 鶏肉の塩麹焼き ●かつカレー



## P-4 たんぱく調整バラエティセット

- 牛肉の赤ワイン煮 ●揚げ鶏のチリソース ●チキンカツのおろしあん
- シーフードシチュー ●ハンバーグと目玉焼き風オムレツ
- 赤魚の煮付け ●たららの塩昆布和風あんかけ



## P-5 肉のおかずセット

- チーズ入りハンバーグのトマトデミソース ●みそかつ
- ホイコーロー ●鶏肉のジンジャーソース ●根菜のキーマカレー
- ビーフシチュー ●鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ



## P-6 世界の料理セット

- ハッシュドビーフ ●鶏肉の唐揚げハニーマスタードソース
- バターチキンカレー ●レモンクリームカレー
- ヤンニョムチキン ●ブルコギ ●シュクメルリ(鶏肉のクリームソース)



8月上旬  
発売予定 **New**

株式会社 武蔵野フーズ

〒351-0033 埼玉県朝霞市浜崎3-17-9 武蔵野グループR&Dセンター3F

ご注文は、  
オンラインショップ  
またはお電話にて



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

<https://www.kenko-webshop.jp>

健康宅配オンラインショップ 検索



詳細はオンラインショップ  
または冷凍パンフレットから



# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年8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)

| 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1日<br>(金)                                                    | 主食    | さわらの西京焼き<br>大根の枝豆あん<br>ごぼうサラダ                                                             | エネルギー | 223 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー           | 263 kcal                                                                                    | エネルギー  | 241 kcal      |       |        |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 12.8 g                                                                                                                                                                           | 鶏肉のチーズホワイトソースがけ | たんぱく質                                                                                       | 15.0 g | ポークカレー        | たんぱく質 | 13.7 g |
|                                                                | 副菜    |                                                                                           | 脂質    | 9.7 g                                                                                                                                                                            | チンゲン菜炒め         | 脂質                                                                                          | 15.1 g | いんげんと玉子のトマト炒め | 脂質    | 8.9 g  |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 19.2 g                                                                                                                                                                           | もやしサラダ          | 炭水化物                                                                                        | 16.8 g | 菜の花のおかか和え     | 炭水化物  | 25.5 g |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 15.7 g                                                                                                                                                                           |                 | 糖質                                                                                          | 13.6 g |               | 糖質    | 20.2 g |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維  | 3.5 g                                                                                                                                                                            |                 | 食物繊維                                                                                        | 3.2 g  |               | 食物繊維  | 5.3 g  |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、かに                                                                                   | 食塩相当量 | 1.9 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  |
| 8月2日<br>(土)                                                    | 主食    | さばの味噌煮<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>ほうれん草のツナ和え                                                        | エネルギー | 244 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー           | 222 kcal                                                                                    | エネルギー  | 271 kcal      |       |        |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 17.8 g                                                                                                                                                                           | 炒り豆腐            | たんぱく質                                                                                       | 14.0 g | とんかつの玉子とじ風    | たんぱく質 | 10.7 g |
|                                                                | 副菜    |                                                                                           | 脂質    | 14.6 g                                                                                                                                                                           | キャベツの炒め物        | 脂質                                                                                          | 10.3 g | ぜんまい煮         | 脂質    | 12.5 g |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 12.5 g                                                                                                                                                                           | オクラのおかか和え       | 炭水化物                                                                                        | 17.9 g | チンゲン菜の菊花和え    | 炭水化物  | 26.2 g |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 9.2 g                                                                                                                                                                            |                 | 糖質                                                                                          | 11.8 g |               | 糖質    | 21.7 g |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維  | 3.3 g                                                                                                                                                                            |                 | 食物繊維                                                                                        | 6.1 g  |               | 食物繊維  | 4.5 g  |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 食塩相当量 | 1.8 g                                                                                                                                                                            | 乳、卵、小麦          | 食塩相当量                                                                                       | 1.9 g  | 乳、卵、小麦        | 食塩相当量 | 1.8 g  |
| 8月3日<br>(日)                                                    | 主食    | 赤魚の照り焼き<br>チンゲン菜炒め<br>ブロッコリーと玉子のサラダ                                                       | エネルギー | 221 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー           | 268 kcal                                                                                    | エネルギー  | 243 kcal      |       |        |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 13.8 g                                                                                                                                                                           | 回鍋肉             | たんぱく質                                                                                       | 14.1 g | 鶏肉のバーベキュー風味   | たんぱく質 | 15.2 g |
|                                                                | 副菜    |                                                                                           | 脂質    | 9.3 g                                                                                                                                                                            | 餃子              | 脂質                                                                                          | 10.3 g | 菜の花炒め         | 脂質    | 13.0 g |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 21.3 g                                                                                                                                                                           | 大根サラダ           | 炭水化物                                                                                        | 27.3 g | きゅうりの和え物      | 炭水化物  | 14.9 g |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 15.5 g                                                                                                                                                                           |                 | 糖質                                                                                          | 23.3 g |               | 糖質    | 9.5 g  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維  | 5.8 g                                                                                                                                                                            |                 | 食物繊維                                                                                        | 4.0 g  |               | 食物繊維  | 5.4 g  |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 食塩相当量 | 1.9 g                                                                                                                                                                            | 卵、小麦            | 食塩相当量                                                                                       | 1.9 g  | 乳、卵、小麦        | 食塩相当量 | 1.9 g  |



☆ 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<br>(月)                                                    | 主食    | たらの竜田揚げ和風あんかけ                                                                             | エネルギー | 224 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー     | 293 kcal                                                                                    | エネルギー | 256 kcal  |       |
|                                                                | 主菜    | 小松菜とソーセージの炒め物                                                                             | たんぱく質 | 14.7 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質     | 13.7 g                                                                                      | たんぱく質 | 17.6 g    |       |
|                                                                | 副菜    | 白菜の梅風味サラダ                                                                                 | 脂質    | 10.5 g                                                                                                                                                                           | 脂質        | 18.4 g                                                                                      | 脂質    | 11.8 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 18.1 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 18.3 g                                                                                      | 炭水化物  | 19.1 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 13.5 g                                                                                                                                                                           | 糖質        | 12.2 g                                                                                      | 糖質    | 14.4 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維  | 4.6 g                                                                                                                                                                            | 食物繊維      | 6.1 g                                                                                       | 食物繊維  | 4.7 g     |       |
|                                                                | アレルギー | 乳、小麦                                                                                      | 食塩相当量 | 1.8 g                                                                                                                                                                            | 乳、卵、小麦    | 食塩相当量                                                                                       | 1.5 g | 乳、卵、小麦    | 食塩相当量 |
| 8月5日<br>(火)                                                    | 主食    | さわらの菜種焼き                                                                                  | エネルギー | 246 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー     | 241 kcal                                                                                    | エネルギー | 256 kcal  |       |
|                                                                | 主菜    | いんげん炒め                                                                                    | たんぱく質 | 14.0 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質     | 16.5 g                                                                                      | たんぱく質 | 12.5 g    |       |
|                                                                | 副菜    | もやしサラダ                                                                                    | 脂質    | 13.5 g                                                                                                                                                                           | 脂質        | 9.7 g                                                                                       | 脂質    | 14.6 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 16.0 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 22.1 g                                                                                      | 炭水化物  | 18.1 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 11.6 g                                                                                                                                                                           | 糖質        | 16.6 g                                                                                      | 糖質    | 13.2 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維  | 4.4 g                                                                                                                                                                            | 食物繊維      | 5.5 g                                                                                       | 食物繊維  | 4.9 g     |       |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 食塩相当量 | 1.7 g                                                                                                                                                                            | 乳、卵、小麦    | 食塩相当量                                                                                       | 1.7 g | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 |
| 8月6日<br>(水)                                                    | 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                                                                                                                                                                           | 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                                                                                                                                                                           | 脂質        | 12.1 g                                                                                      | 脂質    | 14.6 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 14.7 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 20.5 g                                                                                      | 炭水化物  | 19.6 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 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     |       |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、えび                                                                                   | 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 |
| 8月7日<br>(木)                                                    | 主食    | かじきフライ                                                                                    | エネルギー | 268 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー     | 229 kcal                                                                                    | エネルギー | 259 kcal  |       |
|                                                                | 主菜    | 菜の花とえびの炒め物                                                                                | たんぱく質 | 17.2 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質     | 13.3 g                                                                                      | たんぱく質 | 15.0 g    |       |
|                                                                | 副菜    | もやしサラダ                                                                                    | 脂質    | 11.6 g                                                                                                                                                                           | 脂質        | 11.6 g                                                                                      | 脂質    | 11.1 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 22.2 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 16.4 g                                                                                      | 炭水化物  | 24.4 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 18.1 g                                                                                                                                                                           | 糖質        | 13.1 g                                                                                      | 糖質    | 18.5 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維  | 4.1 g                                                                                                                                                                            | 食物繊維      | 3.3 g                                                                                       | 食物繊維  | 5.9 g     |       |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、えび                                                                                   | 食塩相当量 | 1.8 g                                                                                                                                                                            | 卵、小麦、かに   | 食塩相当量                                                                                       | 2.0 g | 小麦        | 食塩相当量 |
| 8月8日<br>(金)                                                    | 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                                                                                                                                                                           | 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                                                                                                                                                                           | 脂質        | 11.8 g                                                                                      | 脂質    | 10.5 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 17.0 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 17.6 g                                                                                      | 炭水化物  | 25.5 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 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     |       |
|                                                                | アレルギー | 乳、小麦                                                                                      | 食塩相当量 | 1.6 g                                                                                                                                                                            | 乳、卵、小麦    | 食塩相当量                                                                                       | 1.6 g | 乳、卵、小麦    | 食塩相当量 |
| 8月9日<br>(土)                                                    | 主食    | 縞ホッケの醤油バター風味焼き                                                                            | エネルギー | 234 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー     | 264 kcal                                                                                    | エネルギー | 237 kcal  |       |
|                                                                | 主菜    | がんもどきと野菜の煮物                                                                               | たんぱく質 | 16.4 g                                                                                                                                                                           | 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    | 12.3 g                                                                                                                                                                           | 脂質        | 16.2 g                                                                                      | 脂質    | 11.3 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 15.8 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 13.8 g                                                                                      | 炭水化物  | 18.7 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質    | 10.7 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     |       |
|                                                                | アレルギー | 乳、小麦                                                                                      | 食塩相当量 | 2.0 g                                                                                                                                                                            | 卵、小麦      | 食塩相当量                                                                                       | 2.0 g | 乳、卵、小麦    | 食塩相当量 |
| 8月10日<br>(日)                                                   | 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    | 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら                                                                             | たんぱく質 | 16.8 g                                                                                                                                                                           | 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                                                                                                                                                                            | 脂質        | 8.8 g                                                                                       | 脂質    | 14.6 g    |       |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物  | 17.1 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物      | 21.1 g                                                                                      | 炭水化物  | 23.9 g    |       |
|                                                                |       |                                                                                           | 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     |       |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 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 |



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月15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。 |                      |                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月11日<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばのみそ漬け焼き<br>ブロッコリーの塩だれ<br>菜の花とハムの和え物                                                     | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 14.9 g<br>糖質 9.3 g<br>食物繊維 5.6 g<br>食塩相当量 1.8 g  | ★<br>チーズとオニオンソースのハンバーグ<br>小松菜と豚肉の中華炒め<br>きゅうりのしそ和え                                                                                                                               | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 20.7 g<br>糖質 16.1 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.8 g | 牛肉の肉じゃが<br>豚挽肉とキャベツの炒め物<br>切干大根の和風マリネ                                                       | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 7.8 g<br>炭水化物 24.4 g<br>糖質 20.2 g<br>食物繊維 4.2 g<br>食塩相当量 1.7 g  |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    | 乳、小麦                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  | 卵、小麦                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月12日<br>(火)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | あじのカレー揚げ<br>チンゲン菜炒め<br>ごぼうサラダ                                                             | エネルギー 234 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 17.2 g<br>糖質 12.6 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.8 g | 麻婆なす<br>筑前煮<br>菜の花のおかか和え                                                                                                                                                         | エネルギー 288 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 23.3 g<br>糖質 17.2 g<br>食物繊維 6.1 g<br>食塩相当量 1.9 g | 豚肉焼<br>揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ<br>ほうれん草の錦糸和え                                                       | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 24.4 g<br>糖質 20.4 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦                                                                                    | 小麦                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  | 卵、小麦                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月13日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚の七味焼き<br>小松菜の炒り煮<br>ブロッコリーと玉子のサラダ                                                       | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 16.8 g<br>糖質 11.5 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 1.7 g | 豚挽肉のキーマカレー<br>白菜炒め<br>オクラのサラダ                                                                                                                                                    | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 12.9 g<br>炭水化物 19.8 g<br>糖質 16.4 g<br>食物繊維 3.4 g<br>食塩相当量 2.0 g | 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め<br>大根の枝豆あん<br>チンゲン菜の柚浸し                                                       | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 17.7 g<br>糖質 12.3 g<br>食物繊維 5.4 g<br>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、かに                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月14日<br>(木)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの煮付け<br>いんげん炒め<br>大根サラダ                                                                 | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 17.5 g<br>糖質 12.5 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.6 g | えびと豆腐のトマトチリソース<br>鶏肉と野菜の煮物<br>キャベツサラダ                                                                                                                                            | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 8.3 g<br>炭水化物 20.7 g<br>糖質 18.0 g<br>食物繊維 2.7 g<br>食塩相当量 1.9 g  | チキンカツのおろしあんかけ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>玉ねぎのおかか和え                                                    | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 28.0 g<br>糖質 22.9 g<br>食物繊維 5.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      | 乳、卵、小麦、えび                                                                                            |                                                                                                                                                                                  | 乳、小麦                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月15日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | ★わかめご飯<br>さわらの生姜焼き<br>キャベツ炒め<br>小松菜サラダ                                                    | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 14.2 g<br>糖質 9.9 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.6 g  | 豆腐の五目うま煮<br>春巻き<br>もやしサラダ                                                                                                                                                        | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 21.4 g<br>糖質 16.7 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.7 g | 牛肉のオイスターソース炒め<br>なすの炒め物<br>ほうれん草のツナ和え                                                       | エネルギー 271 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 21.3 g<br>糖質 15.9 g<br>食物繊維 5.4 g<br>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                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月16日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | たらふのムニエル<br>えびカツ<br>きゅうりのしそ和え                                                             | エネルギー 234 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 21.0 g<br>糖質 17.1 g<br>食物繊維 3.9 g<br>食塩相当量 1.5 g | ビーフハヤシ<br>小松菜の彩り炒め<br>ごぼうサラダ                                                                                                                                                     | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 8.4 g<br>炭水化物 26.5 g<br>糖質 21.7 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 豚肉のピリ辛炒め<br>鶏肉と野菜の煮物<br>チンゲン菜の黄金和え                                                          | エネルギー 229 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 6.3 g<br>炭水化物 27.5 g<br>糖質 23.3 g<br>食物繊維 4.2 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
|                                                                | アレルギー                | 乳、卵、小麦、えび                                                                                 | 乳、卵、小麦                                                                                               |                                                                                                                                                                                  | 卵、小麦                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                      |
| 8月17日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚のレモン醤油焼き<br>豚挽肉とキャベツの炒め物<br>オクラの和え物                                                     | エネルギー 230 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 15.2 g<br>糖質 12.0 g<br>食物繊維 3.2 g<br>食塩相当量 1.5 g | 深川風玉子とじ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>大根サラダ                                                                                                                                                   | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 11.0 g<br>炭水化物 21.5 g<br>糖質 16.3 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 2.0 g | 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>いんげんのツナ和え                                                   | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 17.2 g<br>糖質 13.1 g<br>食物繊維 4.1 g<br>食塩相当量 1.4 g |
|                                                                | アレルギー                | 卵、小麦                                                                                      | 乳、卵、小麦、えび                                                                                            |                                                                                                                                                                                  | 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18日<br>(月)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 絹ホツケの甘辛煮付け<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>きゅうりの和え物<br>卵、小麦                                          | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂質 12.9 g<br>炭水化物 16.9 g<br>糖質 13.1 g<br>食物繊維 3.8 g<br>食塩相当量 2.0 g | 鶏肉のジンジャーソース<br>えびカツ<br>わかめのマリネサラダ<br>乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                   | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 8.7 g<br>炭水化物 24.0 g<br>糖質 19.4 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.7 g  | チンジャオロース<br>つくね煮<br>チンゲン菜の菊花和え<br>乳、卵、小麦                                                    | エネルギー 289 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 21.3 g<br>糖質 16.8 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 8月19日<br>(火)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さわらの照り焼き<br>なすの炒め物<br>キャベツサラダ<br>小麦                                                       | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 13.4 g<br>炭水化物 21.8 g<br>糖質 16.8 g<br>食物繊維 5.0 g<br>食塩相当量 1.9 g | 親子煮風<br>小松菜炒め<br>もやしときゅうりのサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                          | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 18.1 g<br>糖質 14.9 g<br>食物繊維 3.2 g<br>食塩相当量 2.0 g | トマトソースハンバーグ<br>菜の花とえびの炒め物<br>ナムル<br>乳、小麦、えび                                                 | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 18.4 g<br>糖質 12.7 g<br>食物繊維 5.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 8月20日<br>(水)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけの味噌漬け焼き<br>白菜の炒め物<br>オクラのサラダ<br>乳、卵、小麦                                                  | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 15.3 g<br>糖質 10.9 g<br>食物繊維 4.4 g<br>食塩相当量 1.5 g | 麻婆豆腐<br>かぼちゃ煮、菜の花炒め<br>根菜のサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                          | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 22.2 g<br>糖質 17.0 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 1.6 g | 鶏肉のカレー風味唐揚げ<br>小松菜炒め<br>ひじきの梅風味サラダ<br>乳、卵、小麦                                                | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 21.7 g<br>糖質 16.8 g<br>食物繊維 4.9 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 8月21日<br>(木)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | 赤魚のイタリア風煮込み<br>チンゲン菜とソーセージの炒め物<br>なすの生姜和え<br>卵、小麦                                         | エネルギー 246 kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 11.7 g<br>糖質 8.5 g<br>食物繊維 3.2 g<br>食塩相当量 1.7 g  | ゴーヤチャンプルー<br>桃色焼売<br>大根なます<br>卵、小麦、えび                                                                                                                                            | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 24.9 g<br>糖質 20.5 g<br>食物繊維 4.4 g<br>食塩相当量 1.8 g | とんかつ<br>もやしと青菜の中華炒め<br>ほうれん草のツナ和え<br>乳、卵、小麦                                                 | エネルギー 271 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 25.0 g<br>糖質 20.2 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 8月22日<br>(金)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | たらの柚子胡椒南蛮漬け<br>かぼちゃ煮、白菜炒め<br>きゅうりのしそ和え<br>小麦                                              | エネルギー 226 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂質 6.4 g<br>炭水化物 27.0 g<br>糖質 23.1 g<br>食物繊維 3.9 g<br>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<br>鶏肉のトマトソース<br>チンゲン菜の黄金和え<br>乳、卵、小麦、えび                                                                                                                        | エネルギー 214 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 7.4 g<br>炭水化物 20.8 g<br>糖質 16.6 g<br>食物繊維 4.2 g<br>食塩相当量 1.9 g  | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>餃子、いんげん炒め<br>菜の花のお浸し<br>乳、卵、小麦                                               | エネルギー 254 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 10.2 g<br>炭水化物 23.8 g<br>糖質 19.0 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 8月23日<br>(土)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さばの塩焼き<br>揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>卵、小麦                                          | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 15.4 g<br>炭水化物 16.3 g<br>糖質 13.9 g<br>食物繊維 2.4 g<br>食塩相当量 1.8 g | チキンのハーブ焼き<br>いんげん炒め<br>コールスローサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                       | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 11.0 g<br>炭水化物 15.1 g<br>糖質 10.8 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.5 g | 豚肉の生姜炒め<br>ぜんまいの煮物<br>小松菜サラダ<br>卵、小麦                                                        | エネルギー 246 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 10.1 g<br>炭水化物 22.5 g<br>糖質 17.2 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 8月24日<br>(日)                                                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢<br><br>アレルギー | さけのバジルトマトソース<br>いんげん炒め<br>わかめの和え物<br>乳、卵、小麦                                               | エネルギー 215 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 13.9 g<br>糖質 10.6 g<br>食物繊維 3.3 g<br>食塩相当量 1.5 g | 照り焼きチキン<br>チンゲン菜とベーコンの炒め物<br>ごぼうサラダ<br>乳、卵、小麦                                                                                                                                    | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 15.2 g<br>糖質 11.8 g<br>食物繊維 3.4 g<br>食塩相当量 1.5 g | デミソースハンバーグ<br>根菜と青菜の柚胡椒きんぴら<br>もやしサラダ<br>乳、卵、小麦                                             | エネルギー 263 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 21.5 g<br>糖質 16.6 g<br>食物繊維 4.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |



★はおすすめメニューです。★は主食です。★8月25日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★8月28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。 |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月25日<br>(月)                                                   | 主食    | ★生姜ご飯(小麦)                                                                                 | エネルギー 230 kcal | エネルギー 271 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 226 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | さわらの粕漬け焼き                                                                                 | たんぱく質 13.7 g   | たんぱく質 14.6 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 15.4 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | チンゲン菜炒め                                                                                   | 脂質 10.7 g      | 脂質 15.5 g                                                                                                                                                                        | 脂質 7.8 g       |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    | もやしサラダ                                                                                    | 炭水化物 18.2 g    | 炭水化物 18.2 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 22.5 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 15.1 g      | 糖質 14.3 g                                                                                                                                                                        | 糖質 16.2 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.1 g     | 食物繊維 3.9 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 6.3 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 食塩相当量 1.6 g    | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        | 食塩相当量 1.9 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月26日<br>(火)                                                   | 主食    | さばの七味焼き                                                                                   | エネルギー 251 kcal | エネルギー 280 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 231 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | がんもどきと野菜の煮物                                                                               | たんぱく質 14.5 g   | たんぱく質 17.6 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 14.2 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | 大根サラダ                                                                                     | 脂質 14.9 g      | 脂質 13.9 g                                                                                                                                                                        | 脂質 11.8 g      |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 17.2 g    | 炭水化物 22.0 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 16.0 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 12.9 g      | 糖質 16.1 g                                                                                                                                                                        | 糖質 11.5 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 4.3 g     | 食物繊維 5.9 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 4.5 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 食塩相当量 1.9 g    | 卵、小麦                                                                                                                                                                             | 食塩相当量 1.7 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月27日<br>(水)                                                   | 主食    | たらの柚香煮                                                                                    | エネルギー 260 kcal | エネルギー 241 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 246 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | 春巻き                                                                                       | たんぱく質 15.1 g   | たんぱく質 18.2 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 12.0 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | いんげんサラダ                                                                                   | 脂質 14.2 g      | 脂質 11.5 g                                                                                                                                                                        | 脂質 11.0 g      |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 16.4 g    | 炭水化物 16.6 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 23.6 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 12.8 g      | 糖質 11.6 g                                                                                                                                                                        | 糖質 20.1 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 3.6 g     | 食物繊維 5.0 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 3.5 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 食塩相当量 1.7 g    | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           | 食塩相当量 2.0 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月28日<br>(木)                                                   | 主食    | ★青菜ご飯                                                                                     | エネルギー 232 kcal | エネルギー 216 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 247 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | さわらのねぎ味噌焼き                                                                                | たんぱく質 14.6 g   | たんぱく質 13.2 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 14.7 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | 大根の枝豆あん                                                                                   | 脂質 10.2 g      | 脂質 8.5 g                                                                                                                                                                         | 脂質 11.9 g      |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    | もやしサラダ                                                                                    | 炭水化物 19.2 g    | 炭水化物 20.8 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 19.3 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 15.1 g      | 糖質 15.9 g                                                                                                                                                                        | 糖質 13.8 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 4.1 g     | 食物繊維 4.9 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 5.5 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、かに                                                                                   | 食塩相当量 1.6 g    | 卵、小麦                                                                                                                                                                             | 食塩相当量 1.8 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月29日<br>(金)                                                   | 主食    | 鯖ホツケの塩焼き                                                                                  | エネルギー 256 kcal | エネルギー 238 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 287 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | なすの炒め物                                                                                    | たんぱく質 14.7 g   | たんぱく質 15.3 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 13.7 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | いんげんのサラダ                                                                                  | 脂質 13.6 g      | 脂質 9.2 g                                                                                                                                                                         | 脂質 14.3 g      |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 18.1 g    | 炭水化物 23.1 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 24.3 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 12.6 g      | 糖質 18.9 g                                                                                                                                                                        | 糖質 21.0 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 5.5 g     | 食物繊維 4.2 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 3.3 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 食塩相当量 1.8 g    | 乳、卵、小麦                                                                                                                                                                           | 食塩相当量 2.0 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月30日<br>(土)                                                   | 主食    | さけの柚胡椒焼き                                                                                  | エネルギー 244 kcal | エネルギー 273 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 235 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | 小松菜とソーセージの炒め物                                                                             | たんぱく質 16.2 g   | たんぱく質 14.2 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 14.3 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | スナッパえんどうのごまサラダ                                                                            | 脂質 12.2 g      | 脂質 13.3 g                                                                                                                                                                        | 脂質 9.1 g       |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 16.7 g    | 炭水化物 24.3 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 21.8 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 11.1 g      | 糖質 18.5 g                                                                                                                                                                        | 糖質 17.7 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 5.6 g     | 食物繊維 5.8 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 4.1 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 食塩相当量 1.7 g    | 乳、卵、小麦、えび                                                                                                                                                                        | 食塩相当量 1.9 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |
| 8月31日<br>(日)                                                   | 主食    | 赤魚の粕漬け焼き                                                                                  | エネルギー 244 kcal | エネルギー 239 kcal                                                                                                                                                                   | エネルギー 262 kcal |                                                                                             |  |
|                                                                | 主菜    | 豚挽肉とキャベツの炒め物                                                                              | たんぱく質 18.0 g   | たんぱく質 13.1 g                                                                                                                                                                     | たんぱく質 13.3 g   |                                                                                             |  |
|                                                                | 副菜    | ブロッコリーのツナ和え                                                                               | 脂質 12.0 g      | 脂質 13.0 g                                                                                                                                                                        | 脂質 11.5 g      |                                                                                             |  |
|                                                                | 小鉢    |                                                                                           | 炭水化物 16.8 g    | 炭水化物 16.5 g                                                                                                                                                                      | 炭水化物 25.9 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 糖質 11.5 g      | 糖質 12.8 g                                                                                                                                                                        | 糖質 21.8 g      |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           | 食物繊維 5.3 g     | 食物繊維 3.7 g                                                                                                                                                                       | 食物繊維 4.1 g     |                                                                                             |  |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 食塩相当量 1.6 g    | 卵、小麦                                                                                                                                                                             | 食塩相当量 1.9 g    |                                                                                             |  |
|                                                                |       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                             |  |



☆ 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。 |       |                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                  |       |                                                                                             |       |          |
| 9月1日<br><br>(月)                                                | 主食    | さばの照り焼き                                                                                   | エネルギー | 243 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 250 kcal                                                                                    | エネルギー | 237 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 13.9 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 13.2 g                                                                                      | たんぱく質 | 15.8 g   |
|                                                                | 副菜    | 豆腐しんじょの炊き合わせ                                                                              | 脂質    | 14.1 g                                                                                                                                                                           | 脂質    | 12.7 g                                                                                      | 脂質    | 10.7 g   |
|                                                                | 小鉢    | オクラのサラダ                                                                                   | 炭水化物  | 16.8 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 18.6 g                                                                                      | 炭水化物  | 19.4 g   |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質    | 12.6 g                                                                                                                                                                           | 糖質    | 13.7 g                                                                                      | 糖質    | 14.6 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 4.2 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 4.9 g | 食物繊維                                                                                        | 4.8 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 2.0 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 1.9 g | 食塩相当量                                                                                       | 1.9 g |          |
| 9月2日<br><br>(火)                                                | 主食    | あじの南蛮漬け                                                                                   | エネルギー | 263 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 262 kcal                                                                                    | エネルギー | 247 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 14.6 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 12.4 g                                                                                      | たんぱく質 | 16.0 g   |
|                                                                | 副菜    | いんげん炒め                                                                                    | 脂質    | 13.0 g                                                                                                                                                                           | 脂質    | 12.8 g                                                                                      | 脂質    | 11.8 g   |
|                                                                | 小鉢    | 小松菜サラダ                                                                                    | 炭水化物  | 20.4 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 23.2 g                                                                                      | 炭水化物  | 21.2 g   |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質    | 16.4 g                                                                                                                                                                           | 糖質    | 17.0 g                                                                                      | 糖質    | 15.5 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 4.0 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 6.2 g | 食物繊維                                                                                        | 5.7 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 1.9 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 1.7 g | 食塩相当量                                                                                       | 1.7 g |          |
| 9月3日<br><br>(水)                                                | 主食    | さけの柚香焼き                                                                                   | エネルギー | 234 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 263 kcal                                                                                    | エネルギー | 262 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 13.4 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 16.2 g                                                                                      | たんぱく質 | 14.3 g   |
|                                                                | 副菜    | チンゲン菜炒め                                                                                   | 脂質    | 12.6 g                                                                                                                                                                           | 脂質    | 12.5 g                                                                                      | 脂質    | 7.7 g    |
|                                                                | 小鉢    | 玉ねぎとわかめのサラダ                                                                               | 炭水化物  | 17.1 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 20.6 g                                                                                      | 炭水化物  | 33.0 g   |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質    | 13.2 g                                                                                                                                                                           | 糖質    | 16.2 g                                                                                      | 糖質    | 27.9 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 3.9 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 4.4 g | 食物繊維                                                                                        | 5.1 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 1.7 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 1.9 g | 食塩相当量                                                                                       | 2.0 g |          |
| 9月4日<br><br>(木)                                                | 主食    | たらの粕漬け焼き                                                                                  | エネルギー | 220 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 223 kcal                                                                                    | エネルギー | 247 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 15.5 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 16.1 g                                                                                      | たんぱく質 | 15.7 g   |
|                                                                | 副菜    | 豚肉と野菜の炒め物                                                                                 | 脂質    | 10.1 g                                                                                                                                                                           | 脂質    | 7.9 g                                                                                       | 脂質    | 10.5 g   |
|                                                                | 小鉢    | キャベツとハムのサラダ                                                                               | 炭水化物  | 15.4 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 22.0 g                                                                                      | 炭水化物  | 22.3 g   |
|                                                                | アレルギー | 乳、卵、小麦                                                                                    | 糖質    | 12.2 g                                                                                                                                                                           | 糖質    | 16.9 g                                                                                      | 糖質    | 17.4 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 3.2 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 5.1 g | 食物繊維                                                                                        | 4.9 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 1.5 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 2.0 g | 食塩相当量                                                                                       | 1.6 g |          |
| 9月5日<br><br>(金)                                                | 主食    | 赤魚のみそ漬け焼き                                                                                 | エネルギー | 231 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 269 kcal                                                                                    | エネルギー | 234 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 14.2 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 17.8 g                                                                                      | たんぱく質 | 11.7 g   |
|                                                                | 副菜    | メンチカツ                                                                                     | 脂質    | 13.3 g                                                                                                                                                                           | 脂質    | 11.2 g                                                                                      | 脂質    | 8.3 g    |
|                                                                | 小鉢    | ナムル                                                                                       | 炭水化物  | 12.6 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 21.6 g                                                                                      | 炭水化物  | 24.8 g   |
|                                                                | アレルギー | 乳、小麦                                                                                      | 糖質    | 9.4 g                                                                                                                                                                            | 糖質    | 17.0 g                                                                                      | 糖質    | 18.8 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 3.2 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 4.6 g | 食物繊維                                                                                        | 6.0 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 1.5 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 1.5 g | 食塩相当量                                                                                       | 1.9 g |          |
| 9月6日<br><br>(土)                                                | 主食    | さわらの西京焼き                                                                                  | エネルギー | 222 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 263 kcal                                                                                    | エネルギー | 241 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 12.8 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 15.0 g                                                                                      | たんぱく質 | 13.7 g   |
|                                                                | 副菜    | 大根の枝豆あん                                                                                   | 脂質    | 9.7 g                                                                                                                                                                            | 脂質    | 15.1 g                                                                                      | 脂質    | 8.9 g    |
|                                                                | 小鉢    | ごぼうサラダ                                                                                    | 炭水化物  | 19.2 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 16.8 g                                                                                      | 炭水化物  | 25.5 g   |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦、かに                                                                                   | 糖質    | 15.7 g                                                                                                                                                                           | 糖質    | 13.6 g                                                                                      | 糖質    | 20.2 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 3.5 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 3.2 g | 食物繊維                                                                                        | 5.3 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 1.8 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 1.6 g | 食塩相当量                                                                                       | 2.0 g |          |
| 9月7日<br><br>(日)                                                | 主食    | さばの味噌煮                                                                                    | エネルギー | 244 kcal                                                                                                                                                                         | エネルギー | 222 kcal                                                                                    | エネルギー | 271 kcal |
|                                                                | 主菜    |                                                                                           | たんぱく質 | 17.8 g                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 14.0 g                                                                                      | たんぱく質 | 10.7 g   |
|                                                                | 副菜    | 白菜と豚肉の彩り炒め                                                                                | 脂質    | 14.6 g                                                                                                                                                                           | 脂質    | 10.3 g                                                                                      | 脂質    | 12.5 g   |
|                                                                | 小鉢    | ほうれん草のツナ和え                                                                                | 炭水化物  | 12.5 g                                                                                                                                                                           | 炭水化物  | 17.9 g                                                                                      | 炭水化物  | 26.2 g   |
|                                                                | アレルギー | 卵、小麦                                                                                      | 糖質    | 9.2 g                                                                                                                                                                            | 糖質    | 11.8 g                                                                                      | 糖質    | 21.7 g   |
|                                                                |       | 食物繊維                                                                                      | 3.3 g | 食物繊維                                                                                                                                                                             | 6.1 g | 食物繊維                                                                                        | 4.5 g |          |
|                                                                |       | 食塩相当量                                                                                     | 1.8 g | 食塩相当量                                                                                                                                                                            | 1.9 g | 食塩相当量                                                                                       | 1.8 g |          |

## 栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

\* 八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。  
\* 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<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>総量(g) |
|------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| 8月1日 | 727             | 757.9     | 41.5         | 33.7      | 61.5        | 49.5      | 2162          | 5.5          | 1758         | 295           | 639        | 4.5       | 938             | 272          | 0.83          | 0.76          | 13.8          | 109          | 191             | 12.0          |
| 2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          |
| 3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          |
| 4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          |
| 5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          |
| 6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          |
| 7日   | 756             | 882.9     | 45.5         | 34.3      | 63.0        | 49.7      | 2098          | 5.3          | 1527         | 253           | 721        | 4.3       | 682             | 282          | 0.71          | 0.69          | 13.5          | 154          | 257             | 13.3          |
| 8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          |
| 9日   | 735             | 939.9     | 44.4         | 39.8      | 48.3        | 34.0      | 2311          | 5.9          | 1398         | 373           | 656        | 4.9       | 1111            | 589          | 0.51          | 0.60          | 8.6           | 110          | 171             | 14.3          |
| 10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          |
| 11日  | 728             | 762.6     | 44.2         | 34.1      | 60.0        | 45.6      | 2102          | 5.3          | 1751         | 357           | 662        | 6.2       | 1114            | 515          | 0.80          | 0.75          | 14.4          | 127          | 134             | 14.4          |
| 12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          |
| 13日  | 742             | 763.6     | 43.3         | 38.0      | 54.3        | 40.2      | 2091          | 5.3          | 1664         | 254           | 619        | 4.0       | 840             | 275          | 0.68          | 0.50          | 8.7           | 122          | 144             | 14.1          |
| 14日  | 766             | 915.3     | 43.8         | 36.5      | 66.2        | 53.4      | 2152          | 5.5          | 1504         | 224           | 536        | 3.6       | 831             | 295          | 0.50          | 0.51          | 11.0          | 131          | 96              | 12.8          |
| 15日  | 770             | 834.4     | 43.4         | 41.0      | 56.9        | 42.5      | 1986          | 5.0          | 1602         | 296           | 552        | 5.2       | 868             | 461          | 0.40          | 0.70          | 10.9          | 227          | 95              | 14.4          |
| 16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          |
| 17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          |
| 18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          |
| 19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          |
| 20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          |
| 21日  | 790             | 710.6     | 43.5         | 40.0      | 61.6        | 49.2      | 2087          | 5.3          | 1543         | 287           | 758        | 4.0       | 978             | 495          | 0.49          | 0.43          | 6.6           | 122          | 142             | 12.4          |
| 22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          |
| 23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          |
| 24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          |
| 25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          |
| 26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          |
| 27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          |
| 28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          |
| 29日  | 781             | 819.2     | 43.7         | 37.1      | 65.5        | 52.5      | 2202          | 5.6          | 1779         | 233           | 637        | 3.8       | 692             | 263          | 0.64          | 0.70          | 10.6          | 215          | 171             | 13.0          |
| 30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          |
| 31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          |
| 平均   | 747             | 811.0     | 44.1         | 36.1      | 59.6        | 46.0      | 2105          | 5.3          | 1647         | 274           | 657        | 4.5       | 883             | 369          | 1.01          | 0.64          | 11.1          | 145          | 163             | 13.6          |

※ご飯の栄養価です。

|             | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>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           |