

[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
ご注文ください。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 	A さわらの西京焼き	1 個
	B 鶏肉のチーズホワイトソースがけ	1 個
	C 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	
8・9月の おすすめ メニュー		メニューB 8月8日金  チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	メニューB 8月11日金  チーズとオニオンソースのハンバーグ	メニューB 8月21日木  ゴーヤチャンプルー	メニューC 8月29日金  鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ	メニューC 9月2日火  バターチキンカレー	1 金		2 土		3 日		
		ご飯付き A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズホワイトソースがけ C ポークカレー							ご飯付き A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風			ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 回鍋肉 C 鶏肉のバーベキュー風味	
4 月		5 火		6 水		7 木		8 金		9 土		10 日	
ご飯付き A たらの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き C 豚肉のケチャップ炒め		ご飯付き A さわらの菜種焼き B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん		ご飯付き A さばの白みそ煮 B シーフードカレー C チキン南蛮		ご飯付き A かじきフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き		ご飯付き A たらの竜田揚げきのこソース B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ C ビーフシチュー		ご飯付き A 絹ホッケの醤油バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ		ご飯付き A さけの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	
11 月		12 火		13 水		14 木		15 金		16 土		17 日	
ご飯付き A さばのみそ漬け焼き B チーズとオニオンソースのハンバーグ C 牛肉の肉じゃが		ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼		ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉のキーマカレー C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め		ご飯付き A さばの煮付け B えびと豆腐のトマトチリソース C チキンカツのおろしあんかけ		ご飯付き A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉のオイスターソース炒め		ご飯付き A たらのムニエル B ビーフハヤシ C 豚肉のピリ辛炒め		ご飯付き A 赤魚のレモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	
18 月		19 火		20 水		21 木		22 金		23 土		24 日	
ご飯付き A 絹ホッケの甘辛煮付け B 鶏肉のジンジャーソース C チンジャオロース		ご飯付き A さわらの照り焼き B 親子煮風 C トマトソースハンバーグ		ご飯付き A さけの味噌漬け焼き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ		ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み B ゴーヤチャンプルー C とんかつ		ご飯付き A たらの柚子胡椒南蛮漬け B シーフードと野菜のホワイトシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め		ご飯付き A さばの塩焼き B チキンのハーブ焼き C 豚肉の生姜炒め		ご飯付き A さけのバジルトマトソース B 照り焼きチキン C デミソースハンバーグ	
25 月		26 火		27 水		28 木		29 金		30 土		31 日	
ご飯付き A さわらの粕漬け焼き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 筑前煮		ご飯付き A さばの七味焼き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 鶏肉のトマト味噌ソースがけ		ご飯付き A たらの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー		ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き B 牛肉のすき煮 C ホワイトソースハンバーグ		ご飯付き A 絹ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ		ご飯付き A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み C 豚肉とキャベツの塩炒め		ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き B がんもどきと野菜の煮物 C みそかつ	
9/1 月		2 火		3 水		4 木		5 金		6 土		7 日	
ご飯付き A さばの照り焼き B 鶏肉の塩麹焼き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮		ご飯付き A あじの南蛮漬け B 大根おろしソースハンバーグ C バターチキンカレー		ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め		ご飯付き A たらの粕漬け焼き B 豚肉と菜の花の玉子炒め C 鶏肉のしょうゆ糎焼き		ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮		ご飯付き A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズホワイトソースがけ C ポークカレー		ご飯付き A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風	

※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



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)



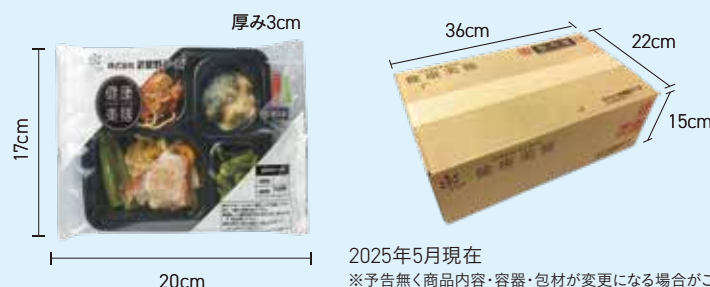
New

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
- からすがれいの甘酢あん ●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

健康宅配
オンラインショップ



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



2025年8月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4～11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12～19ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年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 (金)	主食	さわらの西京焼き 大根の枝豆あん ごぼうサラダ	エネルギー	223 kcal	鶏肉のチーズホワイトソースがけ チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー	263 kcal	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー	241 kcal
	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		脂質	9.7 g		脂質	15.1 g		脂質	8.9 g
	小鉢		炭水化物	19.2 g		炭水化物	16.8 g		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 (土)	主食	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー	244 kcal	炒り豆腐 キャベツの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー	222 kcal	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー	271 kcal
	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		脂質	14.6 g		脂質	10.3 g		脂質	12.5 g
	小鉢		炭水化物	12.5 g		炭水化物	17.9 g		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 (日)	主食	赤魚の照り焼き チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー	221 kcal	回鍋肉 餃子 大根サラダ	エネルギー	268 kcal	鶏肉のバーベキュー風味 菜の花炒め きゅうりの和え物	エネルギー	243 kcal
	主菜		たんぱく質	13.8 g		たんぱく質	14.1 g		たんぱく質	15.2 g
	副菜		脂質	9.3 g		脂質	10.3 g		脂質	13.0 g
	小鉢		炭水化物	21.3 g		炭水化物	27.3 g		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 (月)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー 224 kcal	鶏肉の塩レモンペッパー焼き	エネルギー 293 kcal	豚肉のケチャップ炒め	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	なすの炒め物	たんぱく質 13.7 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 17.6 g
	副菜	白菜の梅風味サラダ	脂質 10.5 g	いんげんサラダ	脂質 18.4 g	キャベツの和え物	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 1.9 g
8月5日 (火)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー 246 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー 241 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー 256 kcal
	主菜	いんげん炒め	たんぱく質 14.0 g	つくね煮	たんぱく質 16.5 g	ぜんまい煮	たんぱく質 12.5 g
	副菜	もやしサラダ	脂質 13.5 g	オクラの和え物	脂質 9.7 g	チンゲン菜の和え物	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 1.9 g
8月6日 (水)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー 252 kcal	シーフードカレー	エネルギー 248 kcal	チキン南蛮	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	豚挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質 12.6 g	小松菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質 15.6 g
	副菜	きゅうりの和え物	脂質 14.7 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質 12.1 g	白菜サラダ	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 1.8 g
8月7日 (木)	主食	かじきフライ	エネルギー 268 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め	エネルギー 229 kcal	鶏肉の西京焼き	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	大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質 13.3 g	なすの炒め物	たんぱく質 15.0 g
	副菜	もやしサラダ	脂質 11.6 g	わかめサラダ	脂質 11.6 g	オクラのおかか和え	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 1.5 g
8月8日 (金)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー 248 kcal	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	エネルギー 244 kcal	ビーフシチュー	エネルギー 255 kcal
	主菜	小松菜炒め	たんぱく質 13.9 g	いんげん炒め	たんぱく質 15.9 g	ほうれん草と玉子のソテー	たんぱく質 14.2 g
	副菜	なすの生姜和え	脂質 14.2 g	根菜のサラダ	脂質 11.8 g	大根の彩り甘酢漬け	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 2.0 g
8月9日 (土)	主食	縞ホッケの醤油バター風味焼き	エネルギー 234 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー 264 kcal	鶏肉の梅だれのせ	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	菜の花炒め	たんぱく質 13.7 g	春巻き	たんぱく質 14.3 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質 12.3 g	コールスローサラダ	脂質 16.2 g	小松菜ともやしの和え物	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 1.9 g
8月10日 (日)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 229 kcal	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	エネルギー 225 kcal	鶏肉の唐揚げ	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	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	たんぱく質 12.8 g	野菜のあんかけ	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	わかめの酢の物	脂質 8.8 g	スナッペンとうのごまサラダ	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 1.6 g



★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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とハムの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.3 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ チーズとオニオンソースのハンバーグ 小松菜と豚肉の中華炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 253 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g
8月12日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え 小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 23.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉焼 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ ほうれん草の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
8月13日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の七味焼き 小松菜の炒り煮 ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 大根の枝豆あん チンゲン菜の柚浸し 卵、小麦、かに	エネルギー 245 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 g
8月14日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け いんげん炒め 大根サラダ 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え 乳、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 28.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g
8月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 小松菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.2 g 糖質 9.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え 卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
8月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのムニエル えびカツ きゅうりのしそ和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフハヤシ 小松菜の彩り炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
8月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 オクラの和え物 卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのツナ和え 小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.4 g

☆ 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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	絹ホツケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.0 g 糖質 19.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜の菊花和え 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
8月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ 小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 小松菜炒め もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ナムル 乳、小麦、えび	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
8月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、菜の花炒め 根菜のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
8月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のイタリア風煮込み チンゲン菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 8.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g	ゴーヤチャンプルー 桃色焼売 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	とんかつ もやしと青菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g
8月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け かぼちゃ煮、白菜炒め きゅうりのしそ和え 小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.0 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	シーフードと野菜のホワイトシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 214 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
8月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.8 g	チキンのハーブ焼き いんげん炒め コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 15.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.5 g 糖質 17.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
8月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース いんげん炒め わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 13.9 g 糖質 10.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g



★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 (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	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質 14.6 g	筑前煮	たんぱく質 15.4 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質 10.7 g	小松菜の彩り炒め	脂質 15.5 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 7.8 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 18.2 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物 18.2 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 22.5 g
アレルギー			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
		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	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
8月26日 (火)	主食		エネルギー 251 kcal		エネルギー 280 kcal		エネルギー 231 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質 14.5 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 17.6 g	鶏肉のトマト味噌ソースがけ	たんぱく質 14.2 g
	副菜	がんとどきと野菜の煮物	脂質 14.9 g	なすの炒め物	脂質 13.9 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質 11.8 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物 17.2 g	菜の花のお浸し	炭水化物 22.0 g	玉ねぎとわかめのサラダ	炭水化物 16.0 g
アレルギー			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
		乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g
8月27日 (水)	主食		エネルギー 260 kcal		エネルギー 241 kcal		エネルギー 246 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質 15.1 g	鶏肉の黒胡椒焼き	たんぱく質 18.2 g	ビーフカレー	たんぱく質 12.0 g
	副菜	春巻き	脂質 14.2 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質 11.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質 11.0 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物 16.4 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物 16.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 23.6 g
アレルギー			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
		卵、小麦	食塩相当量 1.7 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28日 (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	牛肉のすき煮	たんぱく質 13.2 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質 14.7 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質 10.2 g	キャベツの炒め物	脂質 8.5 g	いんげん炒め	脂質 11.9 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 19.2 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 20.8 g	白菜サラダ	炭水化物 19.3 g
アレルギー			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
		卵、小麦、かに	食塩相当量 1.6 g	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、小麦	食塩相当量 1.7 g
8月29日 (金)	主食		エネルギー 256 kcal		エネルギー 238 kcal		エネルギー 287 kcal
	主菜	鯖ホツケの塩焼き	たんぱく質 14.7 g	水餃子スープ	たんぱく質 15.3 g	鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ	たんぱく質 13.7 g
	副菜	なすの炒め物	脂質 13.6 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 9.2 g	チンゲン菜炒め	脂質 14.3 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物 18.1 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物 23.1 g	コールスローサラダ	炭水化物 24.3 g
アレルギー			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
		卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
8月30日 (土)	主食		エネルギー 244 kcal		エネルギー 273 kcal		エネルギー 235 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質 16.2 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質 14.2 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質 14.3 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 12.2 g	えびカツ	脂質 13.3 g	つくね煮	脂質 9.1 g
	小鉢	スナッペンえんどうのごまサラダ	炭水化物 16.7 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物 24.3 g	ごぼうサラダ	炭水化物 21.8 g
アレルギー			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
		乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
8月31日 (日)	主食		エネルギー 244 kcal		エネルギー 239 kcal		エネルギー 262 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質 18.0 g	がんとどきと野菜の煮物	たんぱく質 13.1 g	みそかつ	たんぱく質 13.3 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質 12.0 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 13.0 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質 11.5 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 16.8 g	玉ねぎのおかか和え	炭水化物 16.5 g	大根サラダ	炭水化物 25.9 g
アレルギー			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
		乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜と豚肉の彩り炒め チンゲン菜とハムの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.4 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め もやしサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.7 g	バターチキンカレー 菜の花炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	☆
9月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.1 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g	とり天 がんとどきと野菜の煮物 ほうれん草の和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.0 g 糖質 27.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		小麦	
9月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉と菜の花の玉子炒め つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のしょうゆ粕焼き ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
9月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ ナムル	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 12.6 g 糖質 9.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 照り焼きチキン キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 青菜入り切干大根煮 ほうれん草の和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	
9月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 大根の枝豆あん ごぼうサラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のチーズホワイトソースがけ チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 12.5 g 糖質 9.2 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	炒り豆腐 キャベツの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 17.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
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 (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2025年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 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 mg	鶏肉のチーズホワイトソースがけ ナポリタン ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 458 mg リン 197 mg	ポークカレー チンゲン菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 508 mg リン 128 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
8月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 557 mg リン 153 mg	炒り豆腐 野菜の煮物 オクラのおかか和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 546 mg リン 193 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 262 mg リン 227 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ビーフン炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 476 mg リン 169 mg	回鍋肉 餃子 もやしサラダ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 386 mg リン 131 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 155 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、小麦	

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 				
「アレルギー」の欄には特定原材料8品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
8月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の炒め物 菜の花の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	212 kcal 10.3 g 8.4 g 24.2 g 1.5 g 440 mg 151 mg	鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	295 kcal 11.5 g 20.2 g 16.6 g 1.4 g 594 mg 168 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	338 kcal 10.3 g 22.7 g 22.3 g 1.6 g 442 mg 163 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	227 kcal 11.6 g 12.5 g 16.3 g 1.7 g 574 mg 220 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	292 kcal 10.8 g 19.4 g 18.2 g 1.9 g 452 mg 160 mg	肉団子の甘酢あん 白菜とベーコンの玉子炒め きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	309 kcal 11.1 g 20.1 g 21.2 g 2.0 g 399 mg 255 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	286 kcal 12.1 g 18.9 g 19.4 g 1.9 g 529 mg 173 mg	シーフードカレー 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	239 kcal 10.0 g 11.6 g 22.7 g 1.8 g 432 mg 187 mg	チキン南蛮 いんげん炒め 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	363 kcal 11.8 g 24.5 g 22.0 g 1.6 g 501 mg 165 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
8月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花炒め ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	236 kcal 11.4 g 12.1 g 20.5 g 1.7 g 340 mg 214 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ ほうれん草のツナ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	268 kcal 11.5 g 18.2 g 14.6 g 2.0 g 461 mg 240 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	307 kcal 11.4 g 18.7 g 21.3 g 1.5 g 492 mg 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、小麦		
8月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース ビーフン炒め なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 11.5 g 18.4 g 23.5 g 1.9 g 527 mg 169 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ぜんまい煮 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 13.1 g 13.7 g 17.9 g 1.6 g 418 mg 155 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 9.5 g 18.6 g 23.8 g 1.9 g 507 mg 144 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、小麦			乳、卵、小麦		
8月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	233 kcal 11.9 g 13.9 g 16.3 g 1.9 g 487 mg 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	273 kcal 12.2 g 15.2 g 16.5 g 2.0 g 500 mg 118 mg	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 12.8 g 16.9 g 17.2 g 1.8 g 422 mg 185 mg
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
8月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	244 kcal 12.5 g 13.2 g 17.4 g 1.9 g 482 mg 221 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	244 kcal 11.2 g 12.0 g 20.5 g 1.5 g 407 mg 168 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 11.6 g 17.2 g 22.9 g 1.5 g 579 mg 191 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		



★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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 13.3 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 421 mg リン 181 mg	チーズとオニオンソースのハンバーグ ビーフン炒め ★ コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.0 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 151 mg	牛肉の肉じゃが 餃子、いんげん炒め 白菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 24.4 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 616 mg リン 161 mg
8月12日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ 菜の花炒め ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 476 mg リン 235 mg	麻婆なす もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 21.8 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 475 mg リン 123 mg	豚肉焼 チンゲン菜とコーンの炒め物 わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.4 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 153 mg
8月13日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.7 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 179 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.4 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 160 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 ブロッコリーのからし和え 卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.2 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 546 mg リン 179 mg
8月14日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け かぼちゃ入りコロッケ ひじきの和風サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.6 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 542 mg リン 175 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 355 mg リン 110 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
8月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ぜんまいの炒り煮 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 17.3 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 481 mg リン 168 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き ポテトサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.8 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 368 mg リン 129 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ブロッコリーのおかかマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.2 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 603 mg リン 173 mg
8月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらふくニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 263 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.6 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 452 mg リン 169 mg	ビーフハヤシ 菜の花炒め マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 26.5 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 374 mg リン 183 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜とコーンのサラダ 卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.3 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 558 mg リン 145 mg
8月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.5 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 16.0 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 569 mg リン 168 mg

☆ 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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏肉の甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ	エネルギー 218 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.1 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 451 mg リン 137 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.9 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 454 mg リン 188 mg	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 21.2 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 186 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
8月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.7 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 166 mg	親子煮風 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.9 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 194 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.7 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
8月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッセ オクラのサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 25.6 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 484 mg リン 146 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、白菜炒め 根菜のサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 20.1 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 123 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.0 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 395 mg リン 162 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のイタリア風煮込み 白菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.4 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 571 mg リン 183 mg	ゴーヤチャンプルー ほうれん草焼売、小松菜炒め わかめの和え物	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.2 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 461 mg リン 199 mg	とんかつ ナポリタン チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 31.9 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 331 mg リン 217 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
8月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け かぼちゃ煮、ピーマン炒め キャベツサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 29.8 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 516 mg リン 164 mg	シーフードと野菜のホワイトシチュー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.6 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.8 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
8月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ブロッコリーの塩炒め オクラのおかか和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 15.8 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 510 mg リン 201 mg	チキンのハーブ焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.6 g 塩分相当量 1.3 g カリウム 493 mg リン 180 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.1 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 140 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
8月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 214 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.6 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 mg	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.5 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 556 mg リン 158 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら もやしサラダ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.9 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 485 mg リン 206 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★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 (月)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	269 kcal	エネルギー	300 kcal	エネルギー	290 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	12.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	筑前煮	たんぱく質
	副菜	春巻き	脂質	15.1 g	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	ナポリタン	脂質
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.8 g	キャベツサラダ	炭水化物	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物
			塩分相当量	1.5 g		塩分相当量	2.0 g	塩分相当量
			カリウム	509 mg		カリウム	413 mg	カリウム
	アレルギー	卵、小麦	リン	187 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	158 mg	乳、卵、小麦
8月26日 (火)	主食	さばの七味焼き	エネルギー	228 kcal	エネルギー	372 kcal	エネルギー	292 kcal
	主菜	キャベツの炒め物	たんぱく質	11.3 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	鶏肉のトマト味噌ソースがけ	たんぱく質
	副菜	チンゲン菜とコーンのサラダ	脂質	12.3 g	男爵コロッケ	脂質	春雨の炒め物	脂質
	小鉢		炭水化物	20.4 g	マカロニサラダ	炭水化物	もやしサラダ	炭水化物
			塩分相当量	1.5 g		塩分相当量	1.9 g	塩分相当量
			カリウム	567 mg		カリウム	460 mg	カリウム
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	165 mg	乳、卵、小麦	リン	172 mg	乳、卵、小麦
8月27日 (水)	主食	たらこの柚香煮	エネルギー	231 kcal	エネルギー	279 kcal	エネルギー	303 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質	12.8 g	鶏肉の黒胡椒焼き	たんぱく質	ビーフカレー	たんぱく質
	副菜	明太ポテトサラダ	脂質	10.1 g	ナポリタン	脂質	いんげん炒め	脂質
	小鉢		炭水化物	21.0 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	菜の花のおかか和え	炭水化物
			塩分相当量	1.9 g		塩分相当量	1.6 g	塩分相当量
			カリウム	473 mg		カリウム	427 mg	カリウム
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	184 mg	乳、卵、小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦
8月28日 (木)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	258 kcal	エネルギー	314 kcal	エネルギー	314 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	11.5 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質
	副菜	ビーフン炒め	脂質	13.6 g	なすの炒め物	脂質	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	22.1 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	キャベツサラダ	炭水化物
			塩分相当量	1.5 g		塩分相当量	2.0 g	塩分相当量
			カリウム	463 mg		カリウム	464 mg	カリウム
	アレルギー	卵、小麦	リン	165 mg	卵、小麦	リン	160 mg	乳、卵、小麦
8月29日 (金)	主食	絹ホッケの塩焼き	エネルギー	245 kcal	エネルギー	244 kcal	エネルギー	319 kcal
	主菜	かぼちゃ入りコロッケ	たんぱく質	10.0 g	水餃子スープ	たんぱく質	鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ	たんぱく質
	副菜	いんげんのサラダ	脂質	12.4 g	菜の花炒め	脂質	白菜の彩り炒め	脂質
	小鉢		炭水化物	22.0 g	きゅうりの和え物	炭水化物	スパゲッティサラダ	炭水化物
			塩分相当量	1.5 g		塩分相当量	1.9 g	塩分相当量
			カリウム	535 mg		カリウム	432 mg	カリウム
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	165 mg	乳、卵、小麦	リン	204 mg	卵、小麦
8月30日 (土)	主食	さけの柚胡椒焼き	エネルギー	263 kcal	エネルギー	313 kcal	エネルギー	305 kcal
	主菜	なすの炒め物	たんぱく質	10.5 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質
	副菜	スナッペンえんどうのごまサラダ	脂質	14.3 g	えびカツ	脂質	つくね煮	脂質
	小鉢		炭水化物	21.7 g	わかめの和え物	炭水化物	ごぼうサラダ	炭水化物
			塩分相当量	1.7 g		塩分相当量	1.6 g	塩分相当量
			カリウム	599 mg		カリウム	467 mg	カリウム
	アレルギー	卵、小麦	リン	181 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	180 mg	乳、卵、小麦
8月31日 (日)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	261 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	249 kcal
	主菜	キャベツのオイスターソース炒め	たんぱく質	12.5 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	みそかつ	たんぱく質
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	15.6 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質
	小鉢		炭水化物	17.4 g	なすの生姜和え	炭水化物	大根サラダ	炭水化物
			塩分相当量	1.8 g		塩分相当量	1.8 g	塩分相当量
			カリウム	434 mg		カリウム	461 mg	カリウム
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	186 mg	卵、小麦	リン	193 mg	乳、卵、小麦

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料8品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
9月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.0 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 171 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.1 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 385 mg リン 156 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 325 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 20.4 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 626 mg リン 167 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 155 mg	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め 根菜のサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.5 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 193 mg	バターチキンカレー 小松菜と筍の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 22.8 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 186 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.2 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 164 mg	とり天 がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 18.8 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 176 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ナムル	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.6 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		小麦	
9月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物	エネルギー 209 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.3 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 127 mg	豚肉と菜の花の玉子炒め つくね煮 コールスローサラダ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 19.9 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 487 mg リン 206 mg	鶏肉のしょうゆ焼焼き スナッペンどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 21.4 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 543 mg リン 162 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
9月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 白菜サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 13.8 g 塩分相当量 1.4 g カリウム 461 mg リン 135 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 17.9 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 550 mg リン 155 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 24.1 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 168 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
9月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 mg	鶏肉のチーズホワイトソースがけ ナポリタン ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.1 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 458 mg リン 197 mg	ポークカレー チンゲン菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 23.4 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 508 mg リン 128 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
9月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.2 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 557 mg リン 153 mg	炒り豆腐 野菜の煮物 オクラのおかか和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.0 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 546 mg リン 193 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.3 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 262 mg リン 227 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
8月1日	832	713.4	31.7	50.0	62.9	51.5	2090	5.3	1447	266	485	4.8	1118	357	0.50	0.58	9.8	123	116	11.4
2日	778	940.3	33.3	41.3	67.5	53.8	2309	5.9	1365	218	573	3.4	966	110	0.29	0.49	8.0	100	113	13.7
3日	837	713.6	32.8	48.0	63.8	50.0	2095	5.3	1451	199	455	2.9	720	271	0.54	0.48	7.0	150	130	13.8
4日	845	624.5	32.1	51.3	63.1	48.8	1778	4.5	1476	255	482	3.0	769	307	0.47	0.52	6.9	195	110	14.3
5日	828	695.8	33.5	52.0	55.7	41.4	2210	5.6	1425	297	635	4.1	960	362	10.50	0.67	8.9	157	129	14.3
6日	888	807.8	33.9	55.0	64.1	51.4	2085	5.3	1462	302	525	4.0	1177	424	0.36	0.44	10.0	117	141	12.7
7日	811	776.0	34.3	49.0	56.4	43.0	2051	5.2	1293	247	603	4.1	909	417	0.41	0.59	7.8	138	172	13.4
8日	861	823.4	34.1	50.7	65.2	51.1	2133	5.4	1452	191	468	2.9	1313	187	0.35	0.39	7.0	72	115	14.1
9日	782	903.6	36.9	46.0	50.0	33.2	2238	5.7	1409	307	499	4.3	951	448	0.50	0.48	7.1	109	89	16.8
10日	786	732.3	35.3	42.4	60.8	46.7	1897	4.8	1468	229	580	3.6	1088	249	0.54	0.47	8.2	95	124	14.1
11日	837	669.7	33.2	49.5	62.7	49.8	2090	5.3	1483	240	493	4.2	655	308	0.41	0.59	10.6	143	109	12.9
12日	808	715.9	32.3	50.0	57.0	44.0	2297	5.8	1442	255	511	3.1	701	245	0.75	0.55	6.7	109	106	13.0
13日	799	738.4	34.0	46.5	58.3	43.3	1947	4.9	1437	235	518	3.1	713	233	0.58	0.46	6.4	115	128	15.0
14日	789	851.4	36.0	40.8	71.3	58.8	2274	5.8	1415	220	425	4.2	826	222	0.30	0.35	7.8	85	59	12.5
15日	828	750.6	36.2	47.2	63.3	50.4	1997	5.1	1452	192	470	3.6	783	233	0.35	0.49	8.9	127	96	12.9
16日	841	746.2	29.9	48.0	71.4	58.1	2145	5.4	1384	222	497	3.7	1077	262	0.53	0.44	5.6	139	127	13.3
17日	810	778.5	30.8	52.3	53.4	40.6	1916	4.9	1375	205	505	2.8	701	288	0.38	0.47	5.2	149	137	12.8
18日	810	787.0	38.0	44.1	62.2	51.3	1999	5.1	1455	244	511	2.9	786	288	0.70	0.53	8.2	154	136	10.9
19日	785	819.1	32.9	43.4	61.3	48.4	2162	5.5	1463	211	504	3.3	749	230	0.35	0.63	9.4	173	145	12.9
20日	788	625.6	35.3	42.5	62.7	51.3	1804	4.6	1362	205	431	3.2	477	281	0.50	0.40	7.6	97	80	11.4
21日	795	649.8	30.2	45.1	64.5	52.7	1943	4.9	1363	193	599	2.8	508	271	0.32	0.29	4.0	133	70	11.8
22日	825	758.0	31.9	41.8	74.2	60.3	2167	5.5	1446	261	572	4.1	1349	261	0.33	0.46	5.5	164	163	13.9
23日	871	872.6	37.5	55.1	53.5	35.2	1972	5.0	1486	232	521	4.2	752	343	0.67	0.53	12.3	127	112	18.3
24日	788	674.4	33.2	46.8	56.0	44.4	1915	4.9	1412	234	497	3.4	650	296	0.49	0.49	8.8	125	121	11.6
25日	859	831.2	33.9	50.5	65.2	50.7	2019	5.1	1408	320	505	4.6	677	483	0.39	0.57	8.7	138	105	14.5
26日	892	621.9	37.3	50.3	71.6	58.8	2008	5.1	1406	197	512	3.5	783	231	0.52	0.48	10.3	130	115	12.8
27日	813	679.1	33.7	47.1	60.7	48.6	2104	5.3	1376	210	477	3.7	982	255	0.37	0.42	7.1	95	99	12.1
28日	886	736.2	32.7	52.9	68.9	54.1	2081	5.3	1445	272	552	4.7	1292	299	0.42	0.56	9.7	103	100	14.8
29日	808	722.9	34.3	45.6	62.2	51.1	2078	5.3	1448	235	525	3.5	610	261	0.41	0.56	7.5	175	130	11.1
30日	881	700.3	33.3	53.4	63.0	48.1	2056	5.2	1479	167	481	3.4	895	224	0.53	0.44	8.2	136	113	14.9
31日	774	788.0	31.3	45.0	60.3	46.6	2112	5.4	1346	280	599	3.7	1297	461	0.25	0.34	2.6	112	77	13.7
平均	824	749.9	33.7	47.9	62.4	49.0	2064	5.2	1424	237	516	3.6	879	294	0.77	0.49	7.8	129	115	13.4

※ご飯の栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3