

[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		
<input checked="" type="checkbox"/> 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

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

ご飯付き ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
(パン付き) 2食セットから承ります。

ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。

ご注文方法

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

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所	-		

★注文日全てにご飯をつけたい方はここに○するだけで完了です。
(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全て ご飯付き

弊社使用欄

営業所:

備考:

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

※7月31日をもっ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・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	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	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	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
	主菜		たんぱく質	10.2 g		たんぱく質	13.9 g		たんぱく質	7.6 g
	副菜	脂質	10.7 g	脂質	16.9 g	脂質	22.4 g	脂質	22.4 g	
	小鉢	炭水化物	18.4 g	炭水化物	21.1 g	炭水化物	23.4 g	炭水化物	23.4 g	
		食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
		カリウム	481 mg	カリウム	458 mg	カリウム	508 mg	カリウム	508 mg	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	160 mg	乳、小麦	リン	197 mg	乳、卵、小麦	リン	128 mg
8月2日 (土)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	10.5 g		たんぱく質	12.8 g		たんぱく質	10.0 g
	副菜	脂質	14.0 g	脂質	9.1 g	脂質	18.2 g	脂質	18.2 g	
	小鉢	炭水化物	15.2 g	炭水化物	21.0 g	炭水化物	31.3 g	炭水化物	31.3 g	
		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	
		カリウム	557 mg	カリウム	546 mg	カリウム	262 mg	カリウム	262 mg	
	アレルギー	卵、小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦	リン	193 mg	乳、卵、小麦	リン	227 mg
8月3日 (日)	主食	赤魚の照り焼き ピーマン炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー	229 kcal	回鍋肉 餃子 もやしサラダ	エネルギー	337 kcal	鶏肉のパーベキュー風味 チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー	271 kcal
	主菜		たんぱく質	11.2 g		たんぱく質	10.3 g		たんぱく質	11.3 g
	副菜	脂質	8.1 g	脂質	22.2 g	脂質	17.7 g	脂質	17.7 g	
	小鉢	炭水化物	27.7 g	炭水化物	21.5 g	炭水化物	14.6 g	炭水化物	14.6 g	
		食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	
		カリウム	476 mg	カリウム	386 mg	カリウム	589 mg	カリウム	589 mg	
	アレルギー	卵、小麦	リン	169 mg	卵、小麦	リン	131 mg	乳、小麦	リン	155 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4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の炒め物 菜の花の和え物	エネルギー 212 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 440 mg リン 151 mg	鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 594 mg リン 168 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
8月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め ブロッコリーの和え物	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 574 mg リン 220 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 わかめの和え物	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 452 mg リン 160 mg	肉団子の甘酢あん 白菜とベーコンの玉子炒め きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 399 mg リン 255 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
8月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.9 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 529 mg リン 173 mg	シーフードカレー 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 432 mg リン 187 mg	チキン南蛮 いんげん炒め 春雨サラダ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 501 mg リン 165 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
8月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花炒め ナムル	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 340 mg リン 214 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ ほうれん草のツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 240 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦、かに	卵、小麦	卵、小麦	
8月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース ビーフン炒め なすの生姜和え	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 527 mg リン 169 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ぜんまい煮 わかめの和え物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 418 mg リン 155 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 大根の彩り甘酢漬	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 507 mg リン 144 mg
	アレルギー	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
8月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 500 mg リン 118 mg	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 422 mg リン 185 mg
	アレルギー	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
8月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 407 mg リン 168 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 579 mg リン 191 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	

☆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 さばのみそ漬け焼き 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 もやしサラダ アレルゲン 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 ☆	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	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	牛肉の肉じゃが 餃子、いんげん炒め 白菜サラダ
8月12日 (火)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 菜の花炒め 小鉢 ごぼうサラダ アレルゲン 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	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	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	豚肉焼 チンゲン菜とコーンの炒め物 わかめの和え物
8月13日 (水)	主食 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 いんげんサラダ アレルゲン 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 コーンクロック オクラのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.4 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 160 mg	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	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
8月14日 (木)	主食 さばの煮付け 副菜 かぼちゃ入りクロック 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルゲン 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ソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 355 mg リン 110 mg	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	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
8月15日 (金)	主食 ★わかめご飯 副菜 さわらの生姜焼き ぜんまいの炒り煮 小鉢 春雨サラダ アレルゲン 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	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	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	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
8月16日 (土)	主食 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物 アレルゲン 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	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	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	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
8月17日 (日)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 春雨サラダ アレルゲン 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	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	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	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

☆ 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	縞ホッケの甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ	エネルギー 218 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.1 g 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
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
8月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ 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
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
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 スナッフえんどうのお浸し、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
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
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 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) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 春巻き 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.8 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 509 mg リン 187 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 19.2 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 413 mg リン 158 mg	筑前煮 ナポリタン ブロccoliと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 26.2 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 486 mg リン 160 mg
8月26日 (火)	主食 さばの七味焼き 主菜 キャベツの炒め物 副菜 チンゲン菜とコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.4 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 567 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 25.8 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 172 mg	鶏肉のトマト味噌ソースがけ 春雨の炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.4 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 379 mg リン 175 mg
8月27日 (水)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 明太ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.0 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 473 mg リン 184 mg	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 427 mg リン 153 mg	ビーフカレー いんげん炒め 菜の花のおかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 22.8 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 476 mg リン 140 mg
8月28日 (木)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフ炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	牛肉のすき煮 なすの炒め物 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 24.7 g 塩分相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 160 mg	ホワイトソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 22.1 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 518 mg リン 227 mg
8月29日 (金)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 かぼちゃ入りコロッケ 副菜 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.0 g 塩分相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.6 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 432 mg リン 204 mg	鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ 白菜の彩り炒め スパゲッティサラダ  卵、小麦	エネルギー 319 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 22.6 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 481 mg リン 156 mg
8月30日 (土)	主食 さけの黒胡椒焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 スナックえんどうのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.7 g 塩分相当量 1.7 g カリウム 599 mg リン 181 mg	野菜と鶏肉のトマト煮込み えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 23.5 g 塩分相当量 1.6 g カリウム 467 mg リン 180 mg	豚肉とキャベツの塩炒め つくね煮 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 17.8 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 120 mg
8月31日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 ブロccoliの錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.4 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 186 mg	がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー なすの生姜和え 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.5 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 193 mg	みそかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.4 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 220 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。									
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
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
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 がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 18.8 g 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
9月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物	エネルギー 209 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.3 g 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 スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	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
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
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
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

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