

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2025.9月



日替わりメニュー **A B C** より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	A さばの照り焼き	1 個
	B 鶏肉の塩麹焼き	1 個
	C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	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
例) 9/10(水)メニューの場合 9/6(土)締切

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

ご飯付き (パン付き) **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**
2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに
主食がつきます。

ご注文方法
(自社配送の場合) 配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
フリーコール
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
9月の おすすめメニュー メニューC 9月2日火 バターチキンカレー メニューB 9月11日水 さばの白みそ煮 メニューC 9月17日火 豚肉焼						
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 しょうゆ糍焼き	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
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日
ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 回鍋肉 C 鶏肉の バーベキュー風味	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 鶏ホツケの 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
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	[メモ欄]
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	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 とんかつ	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	

※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

冷凍商品のみの取り扱いについてのお知らせ

9月21日(日)以降は、
冷凍商品のみの取り扱いとなります。
フリーダイヤルもしくは
オンラインショップからご注文ください。

※ご注文のご連絡がない場合、冷凍商品はお届けできません。
お手数おかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



冷凍商品のご試食もできます! まずはお気軽にお試しください!



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9月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料8品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料8品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えび・くるみです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料8品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
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 がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草の和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.0 g 糖質 27.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		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	

☆ 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8日 (月)	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
	アレルギー		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		
		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g			
9月9日 (火)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー	224 kcal	鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー	293 kcal	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー	256 kcal
	主菜		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		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
	アレルギー		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		
		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.9 g			
9月10日 (水)	主食	さわらの菜種焼き いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー	249 kcal	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 オクラの和え物	エネルギー	241 kcal	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー	256 kcal
	主菜		たんぱく質	15.1 g		たんぱく質	16.5 g		たんぱく質	12.5 g
	副菜		脂質	14.2 g		脂質	9.7 g		脂質	14.6 g
	小鉢		炭水化物	14.3 g		炭水化物	22.1 g		炭水化物	18.1 g
	アレルギー		糖質	9.9 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		
		食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g			
9月11日 (木)	主食	さばの白みそ煮 ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの和え物	エネルギー	252 kcal	シーフードカレー 豚挽肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー	248 kcal	チキン南蛮 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー	277 kcal
	主菜		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		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
	アレルギー		糖質	11.3 g		糖質	16.1 g		糖質	14.7 g
			食物繊維	3.4 g	食物繊維	4.4 g	食物繊維	4.9 g		
		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g			
9月12日 (金)	主食	かじきフライ 菜の花とえびの炒め物 もやしサラダ	エネルギー	268 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー	228 kcal	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー	259 kcal
	主菜		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		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	16.3 g		炭水化物	24.4 g
	アレルギー		糖質	18.1 g		糖質	13.0 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		
		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.5 g			
9月13日 (土)	主食	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー	248 kcal	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜のサラダ	エネルギー	244 kcal	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー	255 kcal
	主菜		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		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
	アレルギー		糖質	12.0 g		糖質	12.8 g		糖質	21.2 g
			食物繊維	5.0 g	食物繊維	4.8 g	食物繊維	4.3 g		
		食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.0 g			
9月14日 (日)	主食	鰯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	240 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め コールスローサラダ	エネルギー	264 kcal	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー	237 kcal
	主菜		たんぱく質	16.5 g		たんぱく質	13.7 g		たんぱく質	14.3 g
	副菜		脂質	12.3 g		脂質	16.2 g		脂質	11.3 g
	小鉢		炭水化物	17.3 g		炭水化物	13.8 g		炭水化物	18.7 g
	アレルギー		糖質	12.2 g		糖質	9.3 g		糖質	14.0 g
			食物繊維	5.1 g	食物繊維	4.5 g	食物繊維	4.7 g		
		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g			

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★9月20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。							
9月15日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの酢の物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.1 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.9 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	小麦	小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
9月16日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦		
9月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 23.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉焼 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	小麦	卵、小麦	卵、小麦		
9月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 小松菜の炒り煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め オクラのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉と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	エネルギー 244 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.6 g 糖質 12.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	乳、小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦、かに		
9月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け いんげん炒め 大根サラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 キャベツサラダ	エネルギー 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	とんかつ ブロッコリーの塩だれ 菜の花のお浸し	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 28.9 g 糖質 23.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		
9月20日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 小松菜サラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 12.5 g 糖質 8.2 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	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦	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)
9月1日	730	860.8	42.9	37.5	54.8	40.9	2296	5.8	1684	285	625	4.6	1106	307	0.57	0.67	14.0	141	151	13.9
2日	772	786.8	43.0	37.6	64.8	48.9	2093	5.3	1649	364	700	5.0	740	506	0.55	0.66	9.9	164	138	15.9
3日	759	795.3	43.9	32.8	70.7	57.3	2198	5.6	1692	267	606	5.3	1155	428	0.90	0.60	11.8	148	146	13.4
4日	690	747.1	47.3	28.5	59.7	46.5	2023	5.1	1732	318	694	4.9	1127	473	1.09	0.66	11.6	120	173	13.2
5日	734	819.2	43.7	32.8	59.0	45.2	1924	4.9	1627	316	602	5.4	1171	475	0.76	0.56	9.8	150	155	13.8
6日	726	758.3	41.5	33.7	61.5	49.5	2144	5.4	1768	295	640	4.5	938	272	0.83	0.76	13.8	109	191	12.0
7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
8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
9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
10日	746	706.7	44.1	38.5	54.5	39.7	2096	5.3	1547	312	678	4.5	931	332	10.92	0.77	8.6	127	137	14.8
11日	777	850.5	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
12日	755	883.5	45.5	34.3	62.9	49.6	2066	5.2	1527	253	721	4.3	682	282	0.71	0.69	13.5	154	257	13.3
13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
14日	741	973.5	44.5	39.8	49.8	35.5	2316	5.9	1476	373	656	4.9	1111	589	0.51	0.60	8.6	110	171	14.3
15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
16日	728	762.1	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
17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
18日	741	763.6	43.3	38.0	54.2	40.1	2059	5.2	1664	254	619	4.0	840	275	0.68	0.50	8.7	122	144	14.1
19日	741	805.4	42.3	33.9	67.1	54.0	2057	5.2	1402	256	643	3.9	779	377	0.50	0.56	11.8	139	108	13.1
20日	773	834.4	44.5	41.7	55.2	40.8	1986	5.0	1602	296	552	5.2	862	461	0.40	0.70	6.1	227	65	14.4
平均	747	809.0	44.0	36.3	59.6	45.6	2117	5.4	1640	293	657	4.6	969	400	1.20	0.65	10.9	139	158	14.0

※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
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