

[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	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

※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 **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:

9月の
おすすめメニュー



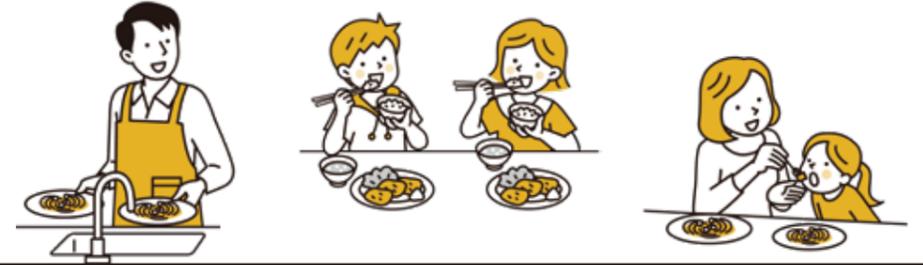
バターチキンカレー



さばの白みそ煮



豚肉焼



月	火	水	木	金	土	日
1月 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	2火 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 おすすめ	3水 ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	4木 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	5金 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	6土 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かけ C ポークカレー	7日 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 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	9火 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	10水 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	11木 ご飯付き A さばの白みそ煮 おすすめ B シーフードカレー C チキン南蛮	12金 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	13土 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かけ C ピーフシチュー	14日 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 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	16火 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	17水 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼 おすすめ	18木 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	19金 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	20土 ご飯付き メニューA わかめご飯 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	[メモ欄]

※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



健康宅配® 冷蔵商品の販売終了に伴い

冷凍はご注文・変更・キャンセルが
5日前17時まで
※日曜日を挟む場合は6日前17時まで

今までご購入頂きまして、誠に有難うございました。

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!
いたします!

食べたいときに、電子レンジで温めるだけ!

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)

冷凍おかず7食セットを箱に詰めて、まとめてお届け!

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)



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
- からすがれの甘酢あん ●さわらの粕漬焼き
- 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月下旬
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



2025年9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4~8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9~13ページ

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
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
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
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 小松菜の袖胡椒和え	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	鶏肉のしょうゆ靴焼き 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
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
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
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

☆ 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 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	回鍋肉 餃子 大根サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 菜の花炒め きゅうりの和え物	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 14.3 g 糖質 9.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 オクラの和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.7 g	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
9月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの和え物 ☆	エネルギー 252 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	シーフードカレー 豚挽肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	チキン南蛮 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花とえびの炒め物 もやしサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 259 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 24.4 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦、えび		卵、小麦、かに		小麦	
9月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.2 g 炭水化物 14.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.6 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
9月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホツ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 たんぱく質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め コールスローサラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.8 g 糖質 9.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	

☆ 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 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	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 小麦	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 スナッパえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦
9月16日 (火)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 菜の花とハムの和え物 小鉢 アレルゲン 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 乳、小麦	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
9月17日 (水)	主食 あじのカレー揚げ 主菜 チンゲン菜炒め 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルゲン 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 ☆
9月18日 (木)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 小松菜の炒り煮 副菜 ブロッコリーと玉子のサラダ 小鉢 アレルゲン 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
9月19日 (金)	主食 さばの煮付け 主菜 いんげん炒め 副菜 大根サラダ 小鉢 アレルゲン 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 とんかつ ブロッコリーの塩だれ 菜の花のお浸し 乳、卵、小麦
9月20日 (土)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 小松菜サラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	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 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

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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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 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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 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

☆ 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	229 kcal 11.2 g 8.1 g 27.7 g 1.7 g 476 mg 169 mg	回鍋肉 餃子 もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	337 kcal 10.3 g 22.2 g 21.5 g 1.9 g 386 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	271 kcal 11.3 g 17.7 g 14.6 g 1.8 g 589 mg 155 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			乳、小麦		
9月9日 (火)	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 塩分相当量 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 塩分相当量 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 塩分相当量 カリウム リン	338 kcal 10.3 g 22.7 g 22.2 g 1.5 g 442 mg 159 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
9月10日 (水)	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 塩分相当量 カリウム リン	230 kcal 12.4 g 13.0 g 14.9 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 塩分相当量 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 塩分相当量 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		
9月11日 (木)	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 塩分相当量 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 塩分相当量 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 塩分相当量 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		
9月12日 (金)	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 塩分相当量 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 塩分相当量 カリウム リン	267 kcal 11.5 g 18.2 g 14.5 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 塩分相当量 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		
9月13日 (土)	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 塩分相当量 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 塩分相当量 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 塩分相当量 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		
9月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツ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 塩分相当量 カリウム リン	239 kcal 12.0 g 13.9 g 17.8 g 1.9 g 565 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 塩分相当量 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 塩分相当量 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		

☆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 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 塩分相当量 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 塩分相当量 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 スナッフ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 塩分相当量 1.5 g カリウム 579 mg リン 191 mg
9月16日 (火)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 もやしサラダ 小鉢 アレルギー 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 牛肉の肉じゃが 餃子、いんげん炒め 白菜サラダ	エネルギー 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
9月17日 (水)	主食 あじのカレー揚げ 主菜 菜の花炒め 副菜 ごぼうサラダ 小鉢 アレルギー 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 豚肉焼 チンゲン菜とコーンの炒め物 わかめの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.4 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 153 mg
9月18日 (木)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 青菜入り切干大根煮 副菜 いんげんサラダ 小鉢 アレルギー 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	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	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
9月19日 (金)	主食 さばの煮付け 主菜 かぼちゃ入りコロッケ 副菜 ひじきの和風サラダ 小鉢 アレルギー 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	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 とんかつ いんげん炒め チンゲン菜の和え物	エネルギー 294 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 24.5 g 塩分相当量 1.8 g カリウム 383 mg リン 229 mg
9月20日 (土)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ぜんまいの炒り煮 小鉢 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 15.9 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 牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.2 g 塩分相当量 1.9 g カリウム 603 mg リン 173 mg

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	816	755.8	33.3	51.0	56.5	40.2	2222	5.6	1455	231	494	4.6	925	227	0.38	0.55	10.9	110	102	16.3
2日	873	752.9	33.9	47.8	74.8	60.8	2100	5.3	1500	263	534	3.5	834	279	0.42	0.52	8.1	137	126	14.0
3日	832	789.2	34.7	48.3	62.6	48.9	1995	5.1	1445	254	489	3.9	1233	313	0.61	0.48	8.6	131	123	13.7
4日	821	651.8	34.9	48.7	56.6	43.2	1945	4.9	1441	206	495	3.2	1159	239	0.53	0.47	7.5	84	136	13.4
5日	804	726.7	29.3	49.9	55.8	43.0	1981	5.0	1474	265	458	3.9	909	301	0.33	0.40	5.1	152	115	12.8
6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
7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
8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
9日	845	624.5	32.1	51.3	63.0	48.7	1770	4.5	1476	257	478	3.0	769	307	0.47	0.52	7.0	195	110	14.3
10日	831	695.8	34.3	52.5	54.3	40.0	2210	5.6	1425	297	635	4.1	955	362	10.50	0.67	5.1	157	105	14.3
11日	888	807.5	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
12日	810	776.6	34.3	49.0	56.3	42.9	2019	5.1	1293	247	603	4.1	909	417	0.41	0.59	7.8	138	172	13.4
13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
14日	788	937.2	37.0	46.0	51.5	34.7	2243	5.7	1487	307	499	4.3	951	448	0.50	0.48	7.1	109	89	16.8
15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
16日	837	669.4	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
17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
18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
19日	814	743.3	34.1	43.1	73.4	61.8	2233	5.7	1280	183	514	3.9	622	203	0.31	0.38	8.5	100	71	11.6
20日	831	750.6	37.0	47.7	61.9	49.0	1997	5.1	1452	192	470	3.6	778	233	0.35	0.49	5.1	127	72	12.9
平均	825	752.9	33.8	48.4	61.5	47.7	2083	5.3	1437	242	514	3.7	925	286	0.96	0.50	7.7	123	115	13.7

※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
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