

[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



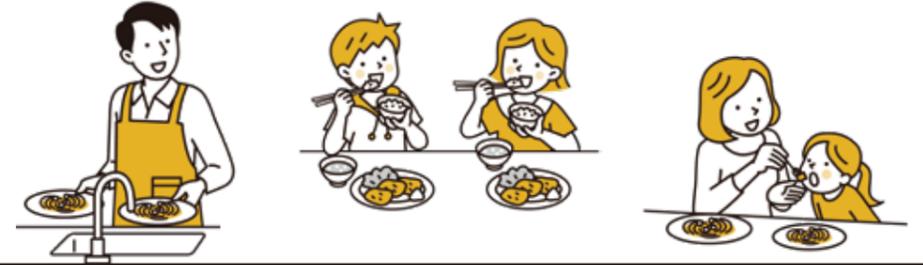
バターチキンカレー



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



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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	237 kcal 11.7 g 13.9 g 18.0 g 2.0 g 444 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	254 kcal 11.9 g 14.4 g 18.1 g 1.6 g 385 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	325 kcal 9.7 g 22.7 g 20.4 g 2.0 g 626 mg 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、ピーマン炒め 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	242 kcal 10.4 g 9.5 g 26.5 g 1.8 g 460 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	290 kcal 10.3 g 16.2 g 25.5 g 1.8 g 589 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	341 kcal 13.2 g 22.1 g 22.8 g 1.8 g 451 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	225 kcal 11.1 g 13.3 g 15.2 g 1.4 g 539 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	274 kcal 13.6 g 15.6 g 18.8 g 1.7 g 441 mg 176 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 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	333 kcal 10.0 g 19.4 g 28.6 g 1.9 g 465 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	209 kcal 10.4 g 11.2 g 15.3 g 1.5 g 411 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	333 kcal 12.3 g 22.2 g 19.9 g 2.0 g 487 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	279 kcal 12.2 g 15.3 g 21.4 g 1.4 g 543 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	238 kcal 11.3 g 15.1 g 13.8 g 1.4 g 461 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	261 kcal 8.1 g 17.0 g 17.9 g 1.6 g 550 mg 155 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め 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	305 kcal 9.9 g 17.8 g 24.1 g 2.0 g 463 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	211 kcal 10.2 g 10.7 g 18.4 g 1.6 g 481 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	292 kcal 13.9 g 16.9 g 21.1 g 1.7 g 458 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	329 kcal 7.6 g 22.4 g 23.4 g 2.0 g 508 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	222 kcal 10.5 g 14.0 g 15.2 g 2.0 g 557 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	214 kcal 12.8 g 9.1 g 21.0 g 2.0 g 546 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分相当量 カリウム リン	342 kcal 10.0 g 18.2 g 31.3 g 1.8 g 262 mg 227 mg
	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 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 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