



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (日)</b></p> <p>ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 青菜とあさりのソテー ブロッコリーとささみのごま和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>470</td><td>22</td><td>6.9</td><td>80</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	470	22	6.9	80	2	kcal	g	g	g	g	<p><b>2 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 大根の照り煮 野菜とさつま揚げの炒め物 絹さやの土佐和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>505</td><td>23.2</td><td>7.9</td><td>71.5</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	505	23.2	7.9	71.5	2.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>3 (火)</b></p> <p>ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ 彩りピーマン ごぼうとツナの金平風 切干ときゅうりの和え物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>495</td><td>22.3</td><td>9.5</td><td>79.8</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495	22.3	9.5	79.8	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>4 (水)</b></p> <p>ご飯 豚の煮合わせ 白菜のそぼろ炒め シーフードクリームパスタ インゲンのたらこ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>561</td><td>24.8</td><td>15.9</td><td>82.1</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	561	24.8	15.9	82.1	2.5	kcal	g	g	g	g	<p><b>5 (木)</b></p> <p>さつま芋ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー キャベツのパペロンチーノ カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>550</td><td>18.2</td><td>18.6</td><td>80.4</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	550	18.2	18.6	80.4	3.4	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
470	22	6.9	80	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
505	23.2	7.9	71.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
495	22.3	9.5	79.8	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
561	24.8	15.9	82.1	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
550	18.2	18.6	80.4	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>6 (金)</b></p> <p>ご飯 牛肉となすの炒め物 塩麹かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け ひじきと野菜炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>548</td><td>17.9</td><td>19.5</td><td>79.5</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	548	17.9	19.5	79.5	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>7 (土)</b></p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し 揚げ茄子のおろし和え 洋風切りれん根 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>473</td><td>19.3</td><td>11.8</td><td>73</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <p><b>糖尿病予防献立</b></p> <p>糖尿病予防には三食きちんと食べ、 間食はしすぎないことが大事です。 食物繊維をたくさんとると糖質や 脂質の吸収を緩やかにしたり、 咀嚼回数が多くなり、満腹感を 持続させて空腹感を満たして くれる効果があります。</p>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	473	19.3	11.8	73	2.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>8 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏団子のスープ煮 カラーピーマンのソース炒め ごぼうサラダ こんにゃくのピリ辛炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>497</td><td>14.7</td><td>13.4</td><td>81.6</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	497	14.7	13.4	81.6	2.7	kcal	g	g	g	g	<p><b>9 (月) スポーツの日</b></p> <p>ご飯 たららの梅ごま焼き 付け合わせ ブロッコリーとさつま芋のサラダ キャベツと豆のトマト煮 もやしソテー 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>503</td><td>21.6</td><td>12.1</td><td>79.4</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	503	21.6	12.1	79.4	3	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
548	17.9	19.5	79.5	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
473	19.3	11.8	73	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
497	14.7	13.4	81.6	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
503	21.6	12.1	79.4	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>10 (火)</b></p> <p>ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 かぼちゃのいとこ煮 エビとトマトのスパゲッティー 山菜の和え物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>511</td><td>21.5</td><td>12.1</td><td>80.5</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	511	21.5	12.1	80.5	2.1	kcal	g	g	g	g	<p><b>11 (水) 12 (木) 13 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー① ドライカレー+ お芋のサラダ</p> 	<p><b>11 (水)</b></p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め あさりとまいたけの玉子とし 菜果なます 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>547</td><td>24.2</td><td>16.8</td><td>76</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <p><b>がん予防献立</b></p> <p>野菜や果物の摂取不足は、脳卒中や 心筋梗塞をはじめ、さまざまな生活 習慣病のリスクを高めますので、 要注意です。さらに、食道がんの リスクとなる熱い食べ物や飲み物は、 少し冷ましてから口にするように しましょう。</p>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	547	24.2	16.8	76	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>12 (木)</b></p> <p>ご飯 肉豆腐 きのこひじきの中華煮物 小松菜のソース炒め キャベツとツナの Pasta サラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>508</td><td>21.8</td><td>14.9</td><td>74.7</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	21.8	14.9	74.7	2.9	kcal	g	g	g	g																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
511	21.5	12.1	80.5	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
547	24.2	16.8	76	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
508	21.8	14.9	74.7	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>13 (金)</b></p> <p>ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ 絹さやの卵とし ポークビーンズ もやしとわかめのナムル 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>482</td><td>23.6</td><td>10.4</td><td>74.2</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	482	23.6	10.4	74.2	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>14 (土)</b></p> <p>ご飯 鶏団子のケチャップ味 付け合わせ 豆腐のチャンプル 青菜とエビの塩炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>515</td><td>19.3</td><td>15</td><td>77</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515	19.3	15	77	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>優食</b></p> <p>体に優しい 優れたバランス</p> 	<p><b>知っておきたい食材の力</b></p> <p>「柿」 品種によって異なりますが、主に9~12月に旬を迎えます。 含まれている栄養素は、ビタミンC β-カロテン、カリウム、食物繊維があります。 柿はビタミンCが豊富な果物で、1個にみかんの2倍のビタミンCが 含まれており、1日に必要なビタミンCを補うことができます。 沢山ある時には、ひじきの白和え、野沢菜の炒め物、大根サラダ、 なます、胡麻和えなどにアレンジしても美味しく召し上がれます。</p> 																																														
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
482	23.6	10.4	74.2	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
515	19.3	15	77	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。



<p><b>15 (日) 高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ 海藻サラダ インゲンとしらすのソテー なすのオランダ煮 漬物</p> <p>減塩も大事ですが血圧を下げる効果のあるカリウムをとることも重要です。カリウムは野菜、果物、海藻類などに多く水に溶けやすい性質を持っているので生で食べられるのは生で、調理する場合は煮汁ごと食べられるメニューがおすすです。</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>448</td><td>20</td><td>7.6</td><td>71.6</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	448	20	7.6	71.6	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>16 (月)</b></p> <p>ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 白菜の洋風煮びたし 鶏肉と小松菜のホイコーロー 海藻和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>527</td><td>24.2</td><td>13</td><td>76.8</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	527	24.2	13	76.8	3.8	kcal	g	g	g	g	<p><b>17 (火)</b></p> <p>ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ さつま芋のそぼろあん 厚揚げとピーマンの甘辛炒め きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>521</td><td>22.7</td><td>11.8</td><td>80.5</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	521	22.7	11.8	80.5	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>18 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ マッシュルームとポテトのソテー ごぼう煮物 いんげんのくるみ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>555</td><td>20.5</td><td>17.3</td><td>80.5</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	555	20.5	17.3	80.5	2.6	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
448	20	7.6	71.6	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
527	24.2	13	76.8	3.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
521	22.7	11.8	80.5	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
555	20.5	17.3	80.5	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>19 (木)</b></p> <p>ご飯 かれの磯辺焼き 付け合わせ 切干とひじきの煮物 スイートポテトサラダ 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>506</td><td>22</td><td>10.8</td><td>82</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	506	22	10.8	82	2.4	kcal	g	g	g	g	<p><b>20 (金) きのこご飯</b></p> <p>豚肉の五目うま煮 じゃが芋の煮物 ピーマンの炒め物 おくらの梅和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>493</td><td>20.5</td><td>13.7</td><td>73.4</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	493	20.5	13.7	73.4	2.8	kcal	g	g	g	g	<p><b>21 (土)</b></p> <p>ご飯 厚揚げの甘味噌炒め 野菜のかにあんかけ もやしとひき肉甜麺醤炒め ほうれん草のお浸し 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>498</td><td>20.8</td><td>14.7</td><td>72.8</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	498	20.8	14.7	72.8	2.7	kcal	g	g	g	g	<p><b>22 (日)</b></p> <p>ご飯 親子煮 さつま芋と昆布の煮付け 切干とツナの炒め物 キャベツのゴマおかか 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>556</td><td>24.4</td><td>9.3</td><td>82.2</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	556	24.4	9.3	82.2	3.3	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
506	22	10.8	82	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
493	20.5	13.7	73.4	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
498	20.8	14.7	72.8	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
556	24.4	9.3	82.2	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー② 秋のちらし寿司+ 自家製茶碗蒸し</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>556</td><td>23.5</td><td>18.5</td><td>77.4</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	556	23.5	18.5	77.4	2.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>24 (火)</b></p> <p>ご飯 すき焼き かにかま玉子ロール おから入りポテトサラダ もやしと豆苗炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>556</td><td>23.5</td><td>18.5</td><td>77.4</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	556	23.5	18.5	77.4	2.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>25 (水) 高脂血症予防献立</b></p> <p>ご飯 蒸し魚の中華風あんかけ 粉ふきいものチーズ風味 豚とごぼうの山椒煮 わかめサラダ 漬物</p> <p><b>食べ過ぎに注意が必要です。野菜やきのこ、海藻を十分にとりましょう。特にとろとろ、ねばねばした水溶性の食物繊維は有効です。</b></p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>446</td><td>22.2</td><td>8.5</td><td>71.1</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>		160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	446	22.2	8.5	71.1	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>26 (木)</b></p> <p>ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ほっくりかぼちゃ 大根とあさりの煮浸し いんげんの柚子こしょうマヨ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>503</td><td>20.1</td><td>7.8</td><td>75.9</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	503	20.1	7.8	75.9	2.3	kcal	g	g	g	g															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
556	23.5	18.5	77.4	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
556	23.5	18.5	77.4	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
446	22.2	8.5	71.1	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
503	20.1	7.8	75.9	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p><b>27 (金)</b></p> <p>ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め 炒り鶏 おかか和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>441</td><td>16</td><td>9.4</td><td>71.8</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	441	16	9.4	71.8	2.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>28 (土)</b></p> <p>ご飯 八宝菜 なすと厚揚げの含め煮 じゃが芋とソーセージのマスタード炒め わかめの生姜酢 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>551</td><td>20.7</td><td>19.1</td><td>77.2</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	20.7	19.1	77.2	2.2	kcal	g	g	g	g	<p><b>29 (日)</b></p> <p>ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ さつま芋の味噌バター キャベツのフイヨンスープ ほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>551</td><td>21.4</td><td>15.7</td><td>80.4</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	21.4	15.7	80.4	3.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>30 (月)</b></p> <p>ご飯 大根と豚肉の塩味煮 炊き合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とし インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>556</td><td>23.7</td><td>20.7</td><td>70.8</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	556	23.7	20.7	70.8	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>31 (火)</b></p> <p>ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ ハムのマリネ 麻婆春雨 人参とツナの炒め物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>472</td><td>21.7</td><td>8.7</td><td>75.5</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	472	21.7	8.7	75.5	2.4	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
441	16	9.4	71.8	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
551	20.7	19.1	77.2	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
551	21.4	15.7	80.4	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
556	23.7	20.7	70.8	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
472	21.7	8.7	75.5	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。