



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>1（木） 便秘予防献立</p> <p>ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ さつまいものオレンジ煮 クラムチャウダー ささみのドレッシング和え 漬物</p> <p>規則正しい食習慣を送り、 野菜や海藻類、豆などに 多く含まれる食物繊維を たっぷりとることで、便秘を 解消することができます。</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>570</td><td>24.5</td><td>15.3</td><td>87</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	570	24.5	15.3	87	3	kcal	g	g	g	g	<p>2（金）</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め 里芋の明太マヨ和え 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>535</td><td>24.8</td><td>15.4</td><td>75</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	535	24.8	15.4	75	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>3（土）</p> <p>ご飯 酢鶏 ひじきとかぼちゃの煮物 なすの味噌炒め 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>575</td><td>20.6</td><td>14.8</td><td>81.1</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	575	20.6	14.8	81.1	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>4（日）</p> <p>ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ 五色なます ほうれん草のソテー 人参としめじの甘辛煮 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>535</td><td>21.7</td><td>15.9</td><td>76</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	535	21.7	15.9	76	2.5	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
570	24.5	15.3	87	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
535	24.8	15.4	75	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
575	20.6	14.8	81.1	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
535	21.7	15.9	76	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>5（月） 夏バテ予防献立</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め 焼き豆腐の肉味噌かけ あさりとまいたけの玉子とし 昆布とおくらの胡麻和え 漬物</p> <p>食欲がなくてもたんぱく質、 ビタミン、ミネラルをバランス よくとり、香辛料を上手に 使いましょう。また、リズム ある生活を送ることが大切 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>542</td><td>26.4</td><td>17.3</td><td>71.6</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	542	26.4	17.3	71.6	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>6（火）</p> <p>ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー なすの甘酢漬け ピーマンバターしょうゆ炒め 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>523</td><td>20.6</td><td>11.6</td><td>77.6</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	523	20.6	11.6	77.6	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>7（水）8（木）9（金）</p> <p>今日の企画メニュー① 夏野菜カレー +スパサラダ</p> 		<p>7（水）</p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 大根サラダ ごぼうとひき肉炒め おくらの玉子とし 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>532</td><td>22.1</td><td>15.1</td><td>73.1</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	532	22.1	15.1	73.1	2.3	kcal	g	g	g	g																														
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
542	26.4	17.3	71.6	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
523	20.6	11.6	77.6	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
532	22.1	15.1	73.1	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>8（木）</p> <p>ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 シーフードトマトパスタ いんげんのごま和え 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>537</td><td>24.4</td><td>15.2</td><td>77.5</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	537	24.4	15.2	77.5	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>9（金）</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 炊き合わせ キャベツとじゃが芋の炒め物 わかめサラダ 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>554</td><td>20.5</td><td>20.5</td><td>75.6</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	554	20.5	20.5	75.6	3.4	kcal	g	g	g	g	<p>10（土）</p> <p>ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 野菜炒め 揚げ茄子のおろし和え 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>558</td><td>20.2</td><td>17.3</td><td>79.8</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	558	20.2	17.3	79.8	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>11（日） 山の日</p> <p>ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とし 根菜の味噌煮 昆布とほうれん草和え 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>563</td><td>23</td><td>18.9</td><td>75.5</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	563	23	18.9	75.5	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>12（月） 振替休日</p> <p>ご飯 牛肉おろし煮 粉吹き芋の薬味和え 大豆とカリフラワーコンソメ煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め 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>490</td><td>20.9</td><td>12.5</td><td>76.6</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	490	20.9	12.5	76.6	2.4	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
537	24.4	15.2	77.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
554	20.5	20.5	75.6	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
558	20.2	17.3	79.8	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
563	23	18.9	75.5	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
490	20.9	12.5	76.6	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>13（火）</p> <p>ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ 豚肉としめじの梅しそ炒め カリフラワーの生姜炒め 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>500</td><td>22.9</td><td>11.8</td><td>77.5</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	500	22.9	11.8	77.5	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>14（水）</p> <p>ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ えび団子とわかめのスープ煮 ピピンバ風 青菜のじゃこ和え 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>521</td><td>22.9</td><td>15.9</td><td>74.4</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	521	22.9	15.9	74.4	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>15（木） 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 親子玉ねぎ 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>しょうゆ、みそ、ソース、 マヨネーズなどの調味料に も塩分は含まれるので 摂取量に気を付けましょう。</p>																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
500	22.9	11.8	77.5	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
521	22.9	15.9	74.4	2.8																																																																											
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>16 (金)</p> <p>ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合わせ ビーンズサラダ 昆布と切干の炒め煮 鮭としらすのごま炒め 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>576</td><td>22.6</td><td>19</td><td>78.4</td><td>3.1</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	576	22.6	19	78.4	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>17 (土)</p> <p>ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ 白菜の中華スープ煮 おから入りポテトサラダ マカロニのソテー 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>483</td><td>21.6</td><td>12.3</td><td>73</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	483	21.6	12.3	73	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>18 (日)</p> <p>ご飯 肉じゃが 厚揚げのおろし煮 けんちん煮 酢の物 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>523</td><td>20.7</td><td>13.5</td><td>79.4</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	523	20.7	13.5	79.4	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>19 (月)</p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ じゃが芋とツナのクリーム煮 ごぼうのバターソテー いんげんのピーナッツ和え 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>517</td><td>21.1</td><td>11.2</td><td>83.2</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	517	21.1	11.2	83.2	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>知っておきたい食材の力</p> <p>「パプリカ」 </p> <p>パプリカには免疫機能の低下を防ぐβ-カロテンが含まれており、油と一緒に摂ると吸収力が高まります。 ＜おすすめのお食べ方＞ ピクルス・マリネ・ソテー</p>															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
576	22.6	19	78.4	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
483	21.6	12.3	73	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
523	20.7	13.5	79.4	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
517	21.1	11.2	83.2	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>20 (火) 21 (水) 22 (木)</p> <p>今月の企画メニュー② 五目冷やし中華 +プリン</p> 		<p>20 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつまいものレモン煮 切干大根のおかず炒め きゅうりもみ 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>534</td><td>21.7</td><td>7.4</td><td>80.8</td><td>1.8</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	534	21.7	7.4	80.8	1.8	kcal	g	g	g	g	<p>21 (水) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ なすの揚げだし 野菜とさつま揚げの炒め物 あさりの酢の物 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>512</td><td>19.8</td><td>16.4</td><td>71.9</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <p>脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物、炒め物も控えましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとると良いです。</p>		160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	19.8	16.4	71.9	1.8	kcal	g	g	g	g	<p>22 (木)</p> <p>ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根の味噌かけ じゃが芋のコンソメ煮 キャベツにんにく和え 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>509</td><td>19.3</td><td>13.3</td><td>80.1</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	509	19.3	13.3	80.1	2.7	kcal	g	g	g	g																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
534	21.7	7.4	80.8	1.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
512	19.8	16.4	71.9	1.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
509	19.3	13.3	80.1	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>23 (金)</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 小松菜としらすのごま炒め カレークリームパスタ 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>501</td><td>22.1</td><td>10.1</td><td>80</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	501	22.1	10.1	80	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>24 (土)</p> <p>ご飯 鶏団子の中華あん 昆布とツナの炒り煮 小松菜のソース炒め 揚げ茄子のポン酢かけ 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>513</td><td>14.1</td><td>13.9</td><td>83.6</td><td>3.6</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	513	14.1	13.9	83.6	3.6	kcal	g	g	g	g	<p>25 (日)</p> <p>ご飯 めばるの煮付け 付け合わせ じゃが芋の金平 インゲンと豚の味噌炒め もやしのナムル 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>492</td><td>24.2</td><td>10.2</td><td>78.6</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	492	24.2	10.2	78.6	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>26 (月)</p> <p>ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の鳴門煮 玉ねぎとベーコンの和風パスタ キャベツのツナカレー和え 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>616</td><td>23.6</td><td>16.4</td><td>78.2</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	616	23.6	16.4	78.2	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>27 (火)</p> <p>ご飯 赤魚と豆腐の煮付け 青菜の味噌炒め れんこんの煮物 春雨のごまダレ 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>21.1</td><td>7.5</td><td>78.2</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	470	21.1	7.5	78.2	3	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
501	22.1	10.1	80	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
513	14.1	13.9	83.6	3.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
492	24.2	10.2	78.6	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
616	23.6	16.4	78.2	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
470	21.1	7.5	78.2	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>28 (水)</p> <p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 なすとわかめのペペロンチーノ風 パスタと野菜のソテー きゅうりと油あげのなます 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>552</td><td>18</td><td>17.8</td><td>83</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	552	18	17.8	83	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>29 (木)</p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（メル） 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め 小松菜の炒め物 いんげんの白和え 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>466</td><td>19.7</td><td>11.2</td><td>73.2</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	466	19.7	11.2	73.2	2	kcal	g	g	g	g	<p>30 (金)</p> <p>ご飯 鶏肉のカレームニエル 付け合わせ なすとかまぼこの煮物 大豆と野菜のトマト煮 青菜のわさび和え 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>571</td><td>21.3</td><td>21.3</td><td>72.8</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	571	21.3	21.3	72.8	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>31 (土)</p> <p>ご飯 ぶりの甘酢漬け キャベツの卵とし じゃが芋と切干の煮物 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>595</td><td>24.6</td><td>19.6</td><td>79.3</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <div data-bbox="1758 1149 2190 1468"> </div>		160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	595	24.6	19.6	79.3	3.4	kcal	g	g	g	g															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
552	18	17.8	83	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
466	19.7	11.2	73.2	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
571	21.3	21.3	72.8	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
595	24.6	19.6	79.3	3.4																																																																											
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。