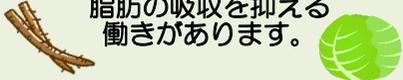


下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p>1 (火)</p> <p>ご飯 鶏団子の中華あん 竹輪とわかめの酢味噌あえ いんげんとベーコンにんにく炒め コンソメ煮 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>510</td><td>15.8</td><td>10.9</td><td>89</td><td>3.7</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	510	15.8	10.9	89	3.7	kcal	g	g	g	g	<p>2 (水)</p> <p>ご飯 ごま味噌肉じゃが きのこのボン酢炒め 白菜のスープ煮 おくらと大豆のおかか和え 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>492</td><td>19.6</td><td>10.6</td><td>80.3</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	492	19.6	10.6	80.3	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>2 (水) 3 (木) 4 (金)</p> <p>今月の企画メニュー 冷やし中華 + 豆乳まんじゅう</p> 		<p>3 (木)</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とじ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め あさりの煮びたし 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>468</td><td>23.1</td><td>7.5</td><td>76</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	468	23.1	7.5	76	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>高血圧予防献立</p> <p>枝豆やかぼちゃなどに多く含まれているカリウムは高血圧を予防する作用があるとされています。ただし、腎臓に障害がある人は摂り過ぎないように注意しましょう！</p> 																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
510	15.8	10.9	89	3.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
492	19.6	10.6	80.3	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
468	23.1	7.5	76	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>4 (金)</p> <p>ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合わせ 華風炒め 厚揚げのおろし煮 青梗菜の炒め物 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>580</td><td>23</td><td>19.3</td><td>75.1</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	580	23	19.3	75.1	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>5 (土)</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め ほっくりかぼちゃ マカロニサラダ 大豆と野菜のトマト煮 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>544</td><td>21.7</td><td>16.5</td><td>80</td><td>1.7</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	544	21.7	16.5	80	1.7	kcal	g	g	g	g	<p>6 (日)</p> <p>ご飯 あじのゆかり焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え 竹輪とこんにゃくの炒め煮 小松菜としらすの炒め物 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>492</td><td>24.1</td><td>12.1</td><td>71.4</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	492	24.1	12.1	71.4	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>7 (月)</p> <p>ご飯 八宝菜 焼き餃子 かぼちゃの甘酢炒め カスレ（フランス煮込み料理） 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>531</td><td>22</td><td>13.3</td><td>83</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	531	22	13.3	83	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>8 (火)</p> <p>ご飯 和風焼肉 豆腐焼きのあんかけ にら玉炒め 小松菜の塩昆布和え 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>454</td><td>18.2</td><td>13.6</td><td>67.5</td><td>1.7</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	454	18.2	13.6	67.5	1.7	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
580	23	19.3	75.1	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
544	21.7	16.5	80	1.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
492	24.1	12.1	71.4	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
531	22	13.3	83	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
454	18.2	13.6	67.5	1.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>9 (水)</p> <p>ご飯 シルバーの味噌焼き 付け合わせ いんげんの白和え 茄子カレー 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>495</td><td>21.1</td><td>11.6</td><td>78.8</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	495	21.1	11.6	78.8	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>10 (木)</p> <p>ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げとキャベツの炒め物 かぼちゃのスープ煮 金平ごぼう 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>549</td><td>20.5</td><td>14.7</td><td>83.8</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	549	20.5	14.7	83.8	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>11 (金)</p> <p>ご飯 牛肉の五目炒め 焼き豆腐あんかけ ジャーマンポテト 白菜のゆず甘酢和え 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>484</td><td>18.4</td><td>13.8</td><td>72.7</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	484	18.4	13.8	72.7	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>12 (土)</p> <p>ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ キャベツの浅漬け ごぼうの煮浸し 高菜ピーマン 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>22.2</td><td>11.4</td><td>78.7</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <p>糖尿病予防献立</p> <p>血糖値を改善するためには肥満の予防が不可欠です。油を多く使った料理はなるべく避けましょう。キャベツやごぼうなどの野菜に多く含まれている食物繊維は脂肪の吸収を抑える働きがあります。</p> 		160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515	22.2	11.4	78.7	2.4	kcal	g	g	g	g															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
495	21.1	11.6	78.8	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	20.5	14.7	83.8	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
484	18.4	13.8	72.7	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
515	22.2	11.4	78.7	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>13 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 きのことひじきの中華煮物 青しそ和え 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>565</td><td>21.8</td><td>19.2</td><td>75.4</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	565	21.8	19.2	75.4	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>14 (月)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根のかにあんかけ いんげんとベーコンのソテー 青菜のからし和え 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>541</td><td>19.5</td><td>20.3</td><td>73.2</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	541	19.5	20.3	73.2	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>15 (火)</p> <p>ご飯 ぶりの焼き浸し 付け合わせ キャセロール（イギリス煮込み料理） 春雨の中華炒め 梅おかか和え 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>511</td><td>22.6</td><td>13.7</td><td>72.8</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	511	22.6	13.7	72.8	3.4	kcal	g	g	g	g	<p>知っておきたい食材の力</p> <p>「枝豆」</p> <p>枝豆とは、大豆の未熟な実を収穫して食べる野菜で、タンパク質やビタミン、食物繊維など栄養素が豊富に含まれています。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病の予防に役立ちます。また、カリウムは体内の水分バランスを整え、塩分の排出を促すことで高血圧を予防できるオススメの食材です♪</p>  																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
565	21.8	19.2	75.4	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
541	19.5	20.3	73.2	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
511	22.6	13.7	72.8	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。



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 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ かぼちゃグラタン風 大根とウインナー炒め おくらのわさび和え 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>550</td><td>20.7</td><td>17.1</td><td>78.5</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	550	20.7	17.1	78.5	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>17 (木)</p> <p>ご飯 厚揚げのおろし煮 ミンチカツ さつまいもとピーマンじゃこ炒め かにかまのサラダ 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>611</td><td>21</td><td>22.3</td><td>82.1</td><td>1.7</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	611	21	22.3	82.1	1.7	kcal	g	g	g	g	<p>18 (金)</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 厚揚げ香味炒め おから なすの甘酢漬け 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>541</td><td>20.2</td><td>14.6</td><td>82.2</td><td>1.7</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	541	20.2	14.6	82.2	1.7	kcal	g	g	g	g	<p>19 (土)</p> <p>ご飯 鶏肉の柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ 青菜とエビの塩炒め ひじきの白和え 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>562</td><td>23.8</td><td>20.8</td><td>69.5</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	562	23.8	20.8	69.5	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>20 (日)</p> <p>ご飯 豚としらたき甘辛炒め 鶏団子のカレークリーム煮 じゃこ野菜のソテー 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>520</td><td>19.7</td><td>15.7</td><td>77.3</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	520	19.7	15.7	77.3	2.1	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
550	20.7	17.1	78.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
611	21	22.3	82.1	1.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
541	20.2	14.6	82.2	1.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
562	23.8	20.8	69.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
520	19.7	15.7	77.3	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>21 (月) 海の日 夏風邪予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の塩麹焼き 付け合わせ さつまいものシャーマンポテト にらのオイスターソース炒め コールスロー 漬物</p> <p>ニラには血流促進効果があり 温かい血液が全身にまわることで 体を内側から温めてくれます。 納豆、ヨーグルトなども気軽に 取り入れやすくおすすめです！</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>461</td><td>17.7</td><td>9.1</td><td>76.1</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	461	17.7	9.1	76.1	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>22 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のオイスター照り焼き 付け合わせ ピーマン炒め 青梗菜とベーコンのスープ煮 昆布とツナのサワー漬け 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>508</td><td>20.3</td><td>14</td><td>74.2</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	508	20.3	14	74.2	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>23 (水)</p> <p>ご飯 豚肉の甘辛炒め えび団子のスープ煮 れんこんとひき肉の金平風 サラダ漬け 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>516</td><td>22.4</td><td>14.4</td><td>75.7</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	516	22.4	14.4	75.7	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>23 (水) 24 (木) 25 (金)</p> <p>今月の企画メニュー スタミナ丼 + フルーツゼリー</p>																														
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
461	17.7	9.1	76.1	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
508	20.3	14	74.2	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
516	22.4	14.4	75.7	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>24 (木)</p> <p>ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ 筑前煮 白菜と水菜の煮浸し 明太炒り豆腐 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>26.3</td><td>11.5</td><td>72.9</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	26.3	11.5	72.9	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>25 (金)</p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ ごぼうとさつまいもの甘辛炒め 春雨サラダ 豆腐の中華煮込み 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>606</td><td>21.1</td><td>21.7</td><td>80.6</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	606	21.1	21.7	80.6	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>26 (土)</p> <p>ご飯 厚揚げのカツ煮風 じゃが芋のコンソメ煮 れん根のおかず炒め ブロッコリーのごまチーズ和え 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>549</td><td>22.7</td><td>17.3</td><td>76.6</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	549	22.7	17.3	76.6	1.8	kcal	g	g	g	g	<p>27 (日) 虚血性心疾患予防献立</p> <p>ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ クラムチャウダー ポークビーンズ もやしのエスニックサラダ 漬物</p> <p>高血圧や肥満を予防することが 重要です。 おかずを薄味にしてごはんの 食べ過ぎに注意しましょう。 脂肪の多い肉は控えて、魚や野菜 大豆製品を積極的に摂ると 良いでしょう。 バランスの良い食事を心がける ようにしましょう！</p>																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
521	26.3	11.5	72.9	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
606	21.1	21.7	80.6	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	22.7	17.3	76.6	1.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>28 (月)</p> <p>ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー 厚揚げのくず煮（鶏） 糸こんにゃくとツナの金平 水菜のナムル 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>511</td><td>21.1</td><td>16.2</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	511	21.1	16.2	72.8	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>29 (火)</p> <p>ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め じゃがいもの煮っころがし キャベツ入りスクランブル 野菜の甘酢漬け 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>504</td><td>19.6</td><td>13.5</td><td>78.2</td><td>1.9</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	504	19.6	13.5	78.2	1.9	kcal	g	g	g	g	<p>30 (水)</p> <p>ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ ポークチャップ れん根のたらこ炒め 青菜の磯和え 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>425</td><td>20.8</td><td>5.1</td><td>70.5</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	425	20.8	5.1	70.5	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>31 (木)</p> <p>ご飯 鶏肉焼き浸し 付け合わせ 茄子のトマト煮 エリンギとピーマンの金平風 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>535</td><td>19.2</td><td>19.7</td><td>70.1</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	535	19.2	19.7	70.1	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>優食</p> <p>体に優しい 優れたバランス</p>															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
511	21.1	16.2	72.8	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
504	19.6	13.5	78.2	1.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
425	20.8	5.1	70.5	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
535	19.2	19.7	70.1	2.5																																																																											
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。