



ベネッセのおうちごはん

2024年7月【定期便】 7食・14食 献立表

※【定期便】7食は上段(網掛け)のメニューをお届けいたします

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

|                                     |                  |                  |               |               |                  |                |                  |
|-------------------------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|------------------|----------------|------------------|
| 7/1 (月)<br>～<br>7/7 (日)<br>お届け分     | 鶏肉の油淋ソース         | 豚肉の塩だれ           | たらの粕漬け        | 豚肉となすの味噌炒め    | めばるの塩焼き          | チキンのクリームソース    | 赤魚の煮付け           |
|                                     | タンドリーチキン         | カニのオイスターソース炒め    | 回鍋肉           | 鮭の芝焼き風        | 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ  | ホキの和風ソース       | 豚肉のプルコギ          |
| 7/8 (月)<br>～<br>7/14 (日)<br>お届け分    | 麻婆豆腐             | 鶏肉のバーベキューソース     | 柚子香るさばの塩焼き    | チキンのトマトソース煮込み | かれいのみぞれ煮         | 鶏の唐揚げ          | あじのピリ辛焼き         |
|                                     | 豚肉と厚揚げの炒め物       | 白身魚の唐揚げ生姜ソース     | 鶏肉の梅風味焼き      | 鮭のちゃんちゃん焼き    | 豚肉のサムジャン炒め       | さわらの西京焼き 柚子風味  | 厚揚げとあさりのにんにく醤油炒め |
| 7/15 (月・祝)<br>～<br>7/21 (日)<br>お届け分 | 豚肉の生姜焼き          | カレー風味の洋風肉じゃが     | あじのさっぱり梅おろし煮  | ガーリックチキン      | さばのつけ焼き          | 豚肉のスタミナ炒め      | たらのフリッター         |
|                                     | 鶏肉の黒酢炒め          | サーモンフライ          | チキンのハーブ焼き     | たらの唐揚げ トマトソース | チキンラタトゥイユ        | ぶりの塩焼き         | 八宝菜              |
| 7/22 (月)<br>～<br>7/28 (日)<br>お届け分   | おだしのきいたがんもと野菜の煮物 | 豚肉の味噌炒め          | たらのホワイトソース仕立て | 豚カツ           | 赤魚のおろし煮          | 鶏肉の西京漬け焼き      | さわらのマスタードソテー     |
|                                     | 鶏肉のくわ焼き          | さばのにんにく醤油焼き      | すき焼き風         | ぶり大根          | 豚肉と根菜の煮物         | 旨味たっぷりめばるの和風あん | 鶏肉とごろっと野菜のカレー煮   |
| 7/29 (月)<br>～<br>8/4 (日)<br>お届け分    | 筑前煮              | ハンバーグデミグラスソース仕立て | さばの味噌煮        | ポークシチュー       | 白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ | 鶏肉の山椒焼き        | 白身魚の唐揚げ野菜ソース     |
|                                     | 酢鶏               | さわらの蒲焼風          | レモン香るさっぱりチキン  | 鮭の味噌漬け焼き      | 豚肉のみぞれ煮          | めばるの照り焼き       | 肉じゃが             |

\*メニューは変更になる場合があります。又、お食事の種類によって、メニュー内容が一部異なる場合がございます。ご了承ください。



たんぱく・塩分調整食B

| 献立名              | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | コレステロール | 炭水化物 | 糖質   | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | リン  | アレルギー項目                                    | 主菜               | 副菜1               | 副菜2             | 副菜3           | 副菜4 |
|------------------|-------|-------|------|---------|------|------|------|-------|------|-----|--------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------------|---------------|-----|
| おだしのきいたがんと野菜の煮物  | 287   | 9.6   | 16.7 | 7       | 25.4 | 19.6 | 5.9  | 1.5   | 442  | 144 | 小麦/ごま/大豆/豚肉/米                              | おだしのきいたがんと野菜の煮物  | ごぼうのしくれ煮          | 浅漬け（大根・人参ゆず）    | 金時豆           |     |
| すき焼き風            | 292   | 9.9   | 16.8 | 24      | 27.8 | 22.5 | 5.4  | 1.7   | 426  | 123 | 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま                            | ごぼうサラダ           | お浸し（小松菜）          | 白花菜             |               |     |
| 豚肉の味噌焼め          | 298   | 9.2   | 22.1 | 32      | 19   | 14.8 | 4.2  | 1.5   | 547  | 120 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/セラチン/米                     | 豚肉の味噌焼め          | 大根の生姜あんかけ         | なすの旨酢煮          | 和え物（オクラ）      |     |
| さばのにんにく醤油焼き      | 311   | 9.7   | 16.9 | 19      | 31.1 | 25.8 | 5.3  | 1.6   | 521  | 133 | さば/大豆/小麦/米/りんご                             | さばのにんにく醤油焼き      | ひじき煮              | キャベツの塩昆布和え      | りんご           |     |
| 鮎のホワイトソース仕立て     | 291   | 9     | 17.7 | 24      | 27.4 | 24.1 | 3.3  | 1     | 401  | 125 | 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご                         | 鮎のホワイトソース仕立て     | キャベツのソー           | トマト煮（なす）        | うくいす豆         |     |
| 鶏肉のくわ焼き          | 301   | 9.7   | 21.5 | 38      | 21.2 | 14.9 | 6.3  | 1.1   | 496  | 153 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分                          | 鶏肉のくわ焼き          | じゃが芋ときのこの炒め物      | 煮びたし（小松菜）       | 紅白なます         |     |
| 豚カツ              | 287   | 9.9   | 13.2 | 23      | 34.3 | 28.3 | 6    | 1.5   | 508  | 140 | 小麦/大豆/豚肉/米                                 | 豚カツ              | 煮物（大根・人参）         | お浸し（菜の花・じゃこ）    | ゆずパイン         |     |
| ブリ大根             | 285   | 8.8   | 11.7 | 22      | 37.8 | 33.4 | 4.4  | 1.7   | 546  | 91  | セラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご                        | ぶり大根             | ひじき煮（大豆）          | キャベツの塩昆布和え      | フルーツ（りんご）     |     |
| 赤魚のおろし煮          | 288   | 9.5   | 18.6 | 29      | 23.9 | 20.2 | 3.7  | 1     | 439  | 121 | 小麦/大豆/米/ごま/卵                               | 赤魚のおろし煮          | 糸こんにゃく煮           | コールスロー          | 浅漬け（白菜）       |     |
| 豚肉と根菜の煮物         | 288   | 8.2   | 20.4 | 25      | 21.1 | 16.2 | 4.9  | 1.2   | 454  | 127 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご                       | 豚肉と根菜の煮物         | ごま和え（ほうれん草・もやし）   | きんぴらごぼう（味噌）     | れんごんの梅和え      |     |
| 鶏肉の西京漬け焼き        | 287   | 9.9   | 15.1 | 36      | 29.2 | 26   | 3.2  | 1.3   | 461  | 149 | 鶏肉/大豆/セラチン/小麦/米/ごま/りんご                     | 鶏肉の西京漬け焼き        | 鶏肉の炒り煮            | 中華サラダ（もやし・胡瓜）   | りんご           |     |
| 旨味たっぷりめばるの和風あん   | 289   | 8.9   | 18.5 | 27      | 24.7 | 20.5 | 4.3  | 0.9   | 453  | 136 | 小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/もも                     | 旨味たっぷりめばるの和風あん   | なすの味噌炒め煮          | 粒マスタード和え        | フルーツ（黄桃）      |     |
| さわらのマスタードソー      | 285   | 9.5   | 20.5 | 18      | 17.9 | 11.4 | 6.5  | 1.3   | 533  | 143 | 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分                      | さわらのマスタードソー      | コンソメ煮（キャベツ・人参）    | じゃが芋のアリオリソース    | ソー（コーン）       |     |
| 鶏肉とごろうと野菜のカレー煮   | 285   | 9.9   | 17.6 | 36      | 24.3 | 17.8 | 6.5  | 1.2   | 531  | 132 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま                              | 鶏肉とごろうと野菜のカレー煮   | ぜんまい煮             | オクラの辛子和え        | 青のり和え（揚げじゃが芋） |     |
| 筑前煮              | 285   | 9.9   | 18.1 | 41      | 22.1 | 17.2 | 5    | 0.9   | 445  | 143 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも                       | 筑前煮              | 卵の花煮              | ほうれん草のソー        | フルーツ（黄桃）      |     |
| 酢鶏               | 299   | 9.9   | 19.1 | 36      | 24.2 | 20.6 | 3.6  | 1.6   | 443  | 123 | 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉                       | 酢鶏               | 中華煮               | キャベツの和え物        | パイン           |     |
| ハンバーグデミグラスソース仕立て | 285   | 8.3   | 20.2 | 25      | 20.3 | 14.1 | 6.2  | 1.7   | 540  | 148 | 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉                   | ハンバーグデミグラス仕立て    | 野菜サラダ             | コンソメ煮           | 揚げ芋           |     |
| さわらの蒲焼風          | 286   | 9.9   | 18   | 24      | 20.8 | 18.2 | 2.6  | 1.3   | 454  | 129 | 小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/セラチン/もも              | さわらの蒲焼風          | なすの味噌炒め煮          | もやしのごま和え        | フルーツ（黄桃）      |     |
| さばの味噌煮           | 285   | 9.9   | 15.4 | 27      | 26.8 | 22.5 | 4.3  | 1.4   | 437  | 141 | さば/小麦/大豆/米/乳成分/ごま                          | さばの味噌煮           | 煮物（こんにゃく・人参・椎茸）   | 和え物（じゃが芋・玉葱）    | 胡麻和え（ほうれん草）   |     |
| レモン香るさっぱりチキン     | 286   | 9.9   | 16.6 | 36      | 26.3 | 22.1 | 4.2  | 1.7   | 505  | 138 | 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/セラチン/りんご              | レモン香るさっぱりチキン     | コンソメ煮（キャベツ・人参）    | トマト和え（茄子）       | ソー（コーン）       |     |
| ホークシチュー          | 298   | 9.6   | 20.8 | 31      | 21.5 | 16.5 | 5    | 1.5   | 513  | 129 | 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米                    | ホークシチュー          | ポテトサラダ            | トマト煮            | カリフラワーのマリネ    |     |
| 鮎の味噌漬け焼き         | 285   | 9.3   | 13.4 | 18      | 31.2 | 26.4 | 4.7  | 1.1   | 520  | 140 | さけ/大豆/小麦/ごま/りんご                            | 鮎の味噌漬け焼き         | 南瓜の生姜あんかけ         | ぜんまい煮           | りんご           |     |
| 白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ | 289   | 9.6   | 16.6 | 19      | 26.7 | 23   | 3.8  | 1.4   | 507  | 136 | 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉                        | 白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ | キャベツのソー（ベーコン入り）   | ほうれん草のごま味噌和え    | さつま芋バター       |     |
| 豚肉のみぞれ煮          | 298   | 9.6   | 22.6 | 33      | 15.3 | 12.2 | 3.1  | 1.6   | 487  | 129 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま                              | 豚肉のみぞれ煮          | 煮物（なす・里芋）         | ひじき煮            | しば漬け          |     |
| 鶏肉の山椒焼き          | 285   | 9.7   | 18.4 | 37      | 23.3 | 20.2 | 3.1  | 1.1   | 451  | 135 | 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま                       | 鶏肉の山椒焼き          | 糸こんにゃく煮           | 香りが浸し           | さつま芋のレモン煮     |     |
| めばるの照り焼き         | 289   | 9.8   | 16.1 | 30      | 25.7 | 21.8 | 3.9  | 1     | 528  | 135 | 小麦/大豆/米/魚介類/ごま/もも                          | めばるの照り焼き         | 南瓜の揚げ煮            | 青梗菜の辛し和え        | フルーツ（白桃）      |     |
| 白身魚の唐揚げ野菜ソース     | 291   | 9.4   | 16.1 | 24      | 28.2 | 23.1 | 5.2  | 1.5   | 511  | 149 | セラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/乳成分/くるみ/ごま          | 白身魚の唐揚げ野菜ソース     | 根菜煮（蓮根・人参）        | ごぼうのるみ相和え       | 中華ポテト         |     |
| 肉じゃが             | 285   | 9.7   | 21   | 36      | 18.2 | 12.8 | 5.4  | 1.1   | 485  | 118 | 豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/セラチン                    | 肉じゃが             | 小松菜の炒め物           | 野菜の塩だれ          | 卵焼き           |     |
| 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ  | 286   | 9.7   | 18.4 | 36      | 22.4 | 18.2 | 4.2  | 1.4   | 508  | 128 | 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米                              | 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ  | 揚げ南瓜の含め煮          | ナムル（ほうれん草・ぜんまい） | キャベツの塩昆布和え    |     |
| 回鍋肉              | 305   | 9     | 22.1 | 32      | 20.7 | 16.9 | 3.8  | 1.7   | 314  | 108 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/もも                       | 回鍋肉              | 春雨サラダ（きゅうり・きくらげ）  | 鶏のオイスター煮        | フルーツ（黄桃）      |     |
| 豚肉のブルコギ          | 310   | 9.3   | 22.7 | 36      | 20.9 | 16.2 | 4.8  | 1.3   | 526  | 120 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米                        | 豚肉のブルコギ          | ポテトサラダ            | 大根の生姜あんかけ       | お浸し（小松菜）      |     |
| めばるの塩焼き          | 288   | 9.9   | 14   | 30      | 31.9 | 27.5 | 4.4  | 1.2   | 513  | 142 | 大豆/小麦/米/ごま                                 | めばるの塩焼き          | 煮物（ごぼう・こんにゃく・人参）  | なすのレモン煮         | 浅漬け（白菜）       |     |
| ホキの和風ソース         | 286   | 9.6   | 15.1 | 20      | 31.9 | 27.8 | 4.1  | 0.9   | 383  | 120 | 小麦/大豆/米/ごま/もも                              | ホキの和風ソース         | 糸こんにゃく煮           | キャベツの炒め物        | フルーツ（黄桃）      |     |
| チキンのクリームソース      | 289   | 9.3   | 19.3 | 37      | 21.6 | 16.9 | 4.7  | 1.1   | 476  | 127 | 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵                         | チキンのクリームソース      | 野菜のトマト煮           | じゃが芋のアリオリソース    | フルーツ（りんご）     |     |
| 豚肉の塩だれ           | 313   | 9.3   | 21.4 | 35      | 23.9 | 19.4 | 4.5  | 1.6   | 489  | 125 | 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米                           | 豚肉の塩だれ           | 南瓜の含め煮            | お浸し（小松菜）        | 酢蓮根           |     |
| 鮎の芝焼風            | 285   | 9.3   | 17.6 | 18      | 22.5 | 18.1 | 4.4  | 1.7   | 517  | 151 | さけ/大豆/小麦/米                                 | 鮎の芝焼風            | 南瓜の和風あんかけ         | なすの香揚げ          | 紅白なます         |     |
| 赤魚の煮付け           | 286   | 9.4   | 17.6 | 23      | 24.9 | 21.3 | 3.7  | 1.1   | 497  | 121 | 小麦/大豆/卵/米                                  | 赤魚の煮つけ           | ポテトサラダ            | お浸し（ほうれん草）      | 茄子の煮物         |     |
| 豚肉となすのみそ炒め       | 305   | 9.2   | 22.7 | 28      | 20.1 | 15.5 | 4.5  | 1.5   | 440  | 119 | 豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/セラチン/米                     | 豚肉となすのみそ炒め       | 糸コンと切干大根の煮物       | 菜の花の辛し和え        | ゆずパイン         |     |
| タンダーチキン          | 289   | 8.9   | 20.4 | 32      | 20.9 | 12.9 | 8.1  | 1.7   | 540  | 140 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵                          | タンダーチキン          | 根菜のコンソメ煮          | サラダ             | ソー（グリーンピース）   |     |
| 鮎の粕漬け            | 287   | 9.8   | 18.9 | 32      | 22.8 | 15.7 | 7.1  | 1.4   | 507  | 139 | 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま                       | 鮎の粕漬け            | 炒め煮（鶏・じゃが芋・玉葱・椎茸） | こんにゃくのごま味噌和え    | オクラのマヨ和え      |     |
| カニのオイスターソース炒め    | 287   | 9     | 22.1 | 21      | 16.5 | 12.6 | 3.9  | 1.7   | 366  | 119 | 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/セラチン/ごま                | カニのオイスターソース炒め    | こんにゃくの日辛煮         | なすの旨酢煮          | ブロッコリーの辛し和え   |     |
| 鶏肉の油淋ソース         | 286   | 9.7   | 15.1 | 36      | 29.4 | 25.3 | 4.1  | 1.7   | 531  | 140 | 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/セラチン               | 鶏肉の油淋ソース         | 大根煮               | ナムル（もやし）        | 大学芋           |     |
| 厚揚げとあさりのんにく醤油炒め  | 286   | 8.7   | 14.8 | 18      | 31.7 | 28.1 | 3.6  | 1.6   | 434  | 156 | 大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/セラチン                   | 厚揚げとあさりのんにく醤油炒め  | 中華風金平（こんにゃく・人参）   | 蓮根の中華和え         | さつま芋のレモン煮     |     |
| 鶏のから揚げ           | 286   | 9.9   | 18   | 37      | 24.6 | 20.4 | 4.2  | 1.6   | 438  | 120 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉                          | 鶏のから揚げ           | 切干大根煮             | お浸し（オクラ）        | カリフラワーのサラダ    |     |
| 豚肉のサムジャン炒め       | 291   | 8.9   | 20.2 | 28      | 21.6 | 18.6 | 3    | 1.7   | 343  | 103 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/えび                             | 豚肉のサムジャン炒め       | 春雨サラダ（きゅうり・きくらげ）  | お浸し             | さつま芋のレモン煮     |     |
| かれいのみぞれ煮         | 285   | 8.1   | 14.9 | 28      | 30.3 | 27   | 3.3  | 0.9   | 499  | 122 | セラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも                       | かれいのみぞれ煮         | ポテトサラダ            | 人参のごま和え         | フルーツ（黄桃）      |     |
| さわらの西京焼き 柚子風味    | 286   | 8.7   | 16.3 | 18      | 26.6 | 23.4 | 3.2  | 1     | 490  | 133 | 大豆/セラチン/小麦/米/ごま                            | さわらの西京柚子風味       | 煮物（なす・人参・椎茸）      | お浸し（小松菜）        | 炒り煮（蓮根）       |     |
| 鶏肉のバーベキューソース     | 285   | 9.2   | 18.7 | 44      | 21.5 | 16.6 | 4.9  | 1.3   | 435  | 131 | 鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/小麦                         | 鶏肉のバーベキューソース     | ほうれん草とコーンのソー      | ごぼうサラダ          | フルーツ（りんご）     |     |
| チキンのトマトソース煮込み    | 287   | 9.8   | 19.5 | 40      | 20.3 | 16.6 | 3.7  | 1.7   | 461  | 126 | 米/大豆/小麦/鶏肉/りんご/豚肉/乳成分/卵                    | チキンのトマトソース煮込み    | コンソメ煮（大根・人参）      | ほうれん草のバターソー     | ブロッコリー        |     |
| 鮎のちゃんちゃん焼き       | 288   | 9.1   | 13   | 30      | 34.6 | 30   | 4.5  | 1.6   | 549  | 144 | さけ/セラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米              | 鮎のちゃんちゃん焼き       | ひじき煮              | 大学芋             | れんごんの梅和え      |     |
| あじのピリ辛焼き         | 288   | 9.9   | 16.3 | 33      | 27.1 | 22.6 | 4.5  | 1.7   | 488  | 140 | 小麦/ごま/大豆/米/卵                               | あじのピリ辛焼き         | 糸こんにゃく煮           | ひじきサラダ          | 中華ポテト         |     |
| 豚肉と厚揚げ炒め物        | 289   | 8.4   | 21.4 | 22      | 18.9 | 15.1 | 3.8  | 1.6   | 544  | 109 | 豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米                              | 豚肉と厚揚げの炒め物       | 煮物（大根のおかか煮）       | じゃが芋のゆかり和え      | ほうれん草の柚子和え    |     |
| 鶏肉の梅風味焼き         | 285   | 9.9   | 16.8 | 45      | 26.1 | 22   | 4.1  | 1.1   | 390  | 127 | 鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま                          | 鶏肉の梅風味焼き         | 糸こんにゃく煮           | なすの日酢煮          | りんご           |     |
| 柚子香るさばの塩焼き       | 287   | 9.6   | 18.3 | 27      | 20.7 | 16.6 | 4.1  | 1.3   | 485  | 139 | さば/小麦/大豆/米/ごま                              | 柚子香るさばの塩焼き       | 南瓜の含め煮            | 酢味噌和え（筍・わかめ）    | 小松菜の辛し和え      |     |
| 白身魚の唐揚げ 生姜ソース    | 287   | 9.8   | 17.1 | 28      | 24.1 | 21   | 3.1  | 1.2   | 448  | 136 | 卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉                           | 白身魚の唐揚げ 生姜ソース    | キャベツのソー（ベーコン入り）   | 紅白サラダ           | 紅白バター         |     |
| 麻婆豆腐             | 286   | 9.8   | 17.9 | 19      | 23   | 19.4 | 3.6  | 1.6   | 499  | 131 | 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉                      | 麻婆豆腐             | 青梗菜の塩和え           | 大根のオイスターソー      | じゃがバター        |     |
| 八宝菜              | 289   | 8.6   | 19.6 | 24      | 23.7 | 18.9 | 4.8  | 1.3   | 384  | 117 | 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも                        | 八宝菜              | 餃子の旨酢け            | ブロッコリーのソー       | フルーツ（黄桃）      |     |
| チキンラタトゥイユ        | 290   | 9.7   | 18.2 | 36      | 24.8 | 19.4 | 5.5  | 1.4   | 508  | 137 | 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米                       | チキンラタトゥイユ        | じゃが芋のアリオリソース      | キャベツのソー         | ブロッコリー        |     |
| 豚肉の生姜焼き          | 286   | 9.7   | 18.9 | 27      | 22.5 | 17.1 | 5.4  | 1.6   | 503  | 143 | 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま                   | 豚肉の生姜焼き          | 煮物（茄子・大根）         | お浸し（小松菜・ちくわ）    | 金時豆           |     |
| 鮎のフリッター          | 286   | 9.9   | 15.5 | 32      | 28.4 | 23   | 5.3  | 1.3   | 524  | 135 | 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米                    | 鮎のフリッター          | ほうれん草のチキンソー       | なすのマリネ          | フルーツ（りんご）     |     |
| ぶりの塩焼き           | 285   | 9.9   | 15.4 | 29      | 28.3 | 25.3 | 3.1  | 1.4   | 471  | 95  | セラチン/大豆/小麦/オレンジ/米/ごま/りんご                   | ぶりの塩焼き           | さつま芋の煮物           | こんにゃくのピリ辛和え     | れんごんの梅和え      |     |
| 豚肉のスタミナ炒め        | 285   | 9.6   | 17.3 | 22      | 24.2 | 20.5 | 3.7  | 1.7   | 532  | 129 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご                          | 豚肉のスタミナ炒め        | 煮物（茄子・葱）          | いんげんのごま和え       | りんご           |     |
| ガーリックチキン         | 286   | 9.9   | 16.6 | 36      | 26.2 | 21.4 | 4.8  | 1.6   | 520  | 154 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま                              | ガーリックチキン         | ごぼうと蓮根の煮物         | 里芋の胡麻味噌         | 紅白なます         |     |
| 鮎の唐揚げ トマトソース     | 285   | 9.1   | 19.1 | 30      | 21.1 | 16.4 | 4.7  | 1.7   | 550  | 133 | 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分                      | 鮎の唐揚げ トマトソース     | コンソメ煮（子・人参・いんげん）  | ソー（ほうれん草・ベーコン）  | りんご           |     |
| サーモンフライ          | 285   | 9.8   | 17.8 | 25      | 23.1 | 20.2 | 2.9  | 1.4   | 450  | 136 | 小麦 / さけ / 大豆 / 鶏肉 / 卵 / 乳成分 / りんご / 米 / ごま | サーモンフライ          | 鶏肉の和え物            | お浸し（青梗菜）        | 蓮根の梅和え        |     |
| カレー風味の洋風肉じゃが     | 286   | 8.8   | 21   | 29      | 20.1 | 14.8 | 5.4  | 1.5   | 523  | 127 | 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご                          | カレー風味の洋風肉じゃが     | ソー（ブロッコリー・きのこ）    | 香りが浸し（大根）       | コンボート（りんご）    |     |
| チキンのハーブ焼き        | 289   | 9.5   | 21.1 | 36      | 17.8 | 13   | 4.8  | 1.5   | 547  | 147 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/米                      | チキンのハーブ焼き        | トマト煮（なす・パプリカ）     | 蓮根のソー           | カリフラワーのマリネ    |     |
| あじのさっぱり梅おろし煮     | 288   | 9.2   | 16.8 | 26      | 25.8 | 21.4 | 4.4  | 1.3   | 516  | 155 | 小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/もも                        | 鮎のさっぱり梅おろし煮      | 煮物（蓮根・人参・椎茸）      | ブロッコリーの和え物      | 黄桃            |     |
| 鮎のつけ焼き           | 292   | 9.2   | 21.3 | 27      | 16.4 | 11.5 | 4.9  | 1.4   | 454  | 143 | さば/小麦/大豆/米/卵                               | 鮎のつけ焼き           | 味噌煮（ごぼう・なす）       | 香りが浸し（大根）       | いんげんのマヨ和え     |     |
| 鶏肉の黒酢炒め          | 285   | 9.4   | 17.4 | 27      | 24.3 | 19.9 | 4.4  | 1.7   | 419  | 144 | 牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/セラチン/米/小麦/ごま                   | 鶏肉の黒酢炒め          | 中華炒め              | ナムル（ほうれん草・もやし）  | ピーズのガーリックソー   |     |

|    |     |     |      |    |      |      |     |     |     |     |
|----|-----|-----|------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 最大 | 313 | 9.9 | 22.7 | 45 | 37.8 | 33.4 | 8.1 | 1.7 | 550 | 156 |
| 最小 | 285 | 8.1 | 11.7 | 7  | 15.3 | 11.4 | 2.6 | 0.9 | 314 | 91  |
| 平均 | 289 | 9   | 18   | 29 | 24   | 20   | 4   | 1.4 | 480 | 132 |