



※【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

9/6(月)～9/12(日) お届け分	おだしのきいた がんと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	鱈のホワイトソース 仕立て	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉の西京みそ 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	すきやき風	ブリ大根	生姜香る 牛肉と根菜の煮物	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
9/13(月)～9/19(日) 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	ビーフンチュー	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
9/20(月)～9/26(日) お届け分	牛肉のブルコギ	タンドリーチキン	ホキの和風ソース	豚肉の塩だれ	赤魚の煮付け	鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	いかの オイスターソース炒め
	鶏肉の油淋ソース	めばるの塩焼き	チキンの クリームソース	鮭の芝焼き風	豚肉となすのみそ炒め	鱈の粕漬	回鍋肉
9/27(月)～10/3(日) お届け分	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め	豚肉のサムジャン炒め	さわらの西京焼き 柚子風味	牛肉と彩り野菜の トマト煮	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	鶏肉の梅風味焼き	あじの ピリ辛焼き
	鶏のから揚げ	かれいのみぞれ煮	鶏肉の バーベキューソース	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げの 炒め物	柚子香る さばの塩焼き	麻婆豆腐

*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。ご了承下さい。

*お試しセットのメニューは「おまかせ」となります。

塩分制限食 栄養価・アレルギー一覧

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
おだしのきいたがんもと野菜の煮物	230 kcal	17.5 g	9.5 g	54 mg	20.9 g	12.4 g	8.5 g	1.7 g	557 mg	214 mg	小麦/大豆/鶏肉/米/豚肉
すき焼き風	238 kcal	17.7 g	9.6 g	40 mg	22.8 g	14.4 g	8.5 g	1.5 g	652 mg	212 mg	牛肉/大豆/卵/小麦/ごま/米
豚肉の味噌炒め	234 kcal	17.4 g	9.7 g	44 mg	22.9 g	14.3 g	8.6 g	1.7 g	645 mg	205 mg	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米
さばのにんにく醤油焼き	230 kcal	17.3 g	9.9 g	31 mg	25.3 g	11.4 g	13.9 g	1.7 g	673 mg	209 mg	さば/米/大豆/小麦/鶏肉
鱈のホワイトソース仕立て	228 kcal	17.6 g	9.7 g	64 mg	21.7 g	12.8 g	8.8 g	1.6 g	674 mg	308 mg	小麦/大豆/乳成分/鶏肉/りんご
鶏肉のくわ焼き	246 kcal	19.5 g	9.4 g	82 mg	24.5 g	15.9 g	8.5 g	1.6 g	661 mg	257 mg	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉
豚カツ	249 kcal	18.3 g	9.5 g	57 mg	25.7 g	17.2 g	8.6 g	1.6 g	487 mg	211 mg	小麦/大豆/豚肉
ブリア根	250 kcal	17.2 g	9.5 g	36 mg	27.5 g	18.1 g	9.2 g	1.7 g	771 mg	184 mg	ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/鶏肉/ごま
赤魚のおろし煮	228 kcal	18.8 g	9.9 g	47 mg	18.4 g	9.5 g	8.9 g	1.6 g	636 mg	224 mg	小麦/大豆/米/卵/落花生
生姜香る牛肉と根菜の煮物	250 kcal	18.1 g	9.4 g	40 mg	26 g	17.5 g	8.5 g	1.4 g	623 mg	213 mg	牛肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご
鶏肉の西京みそ湯け焼き	237 kcal	17.5 g	8.2 g	69 mg	27.3 g	18.8 g	8.5 g	1.7 g	524 mg	222 mg	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご
旨味たっぷりめばるの和風あん	228 kcal	18.3 g	9.9 g	62 mg	20.9 g	12.3 g	8.5 g	1.5 g	544 mg	228 mg	大豆/小麦/米/ごま/もも
さわらのマスタードソテー	231 kcal	18.4 g	9 g	43 mg	22.6 g	14.1 g	8.5 g	1.5 g	741 mg	237 mg	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/乳成分
鶏肉とごぼうと野菜の咖喱煮	229 kcal	19 g	8.7 g	74 mg	20.8 g	12.1 g	8.8 g	1.7 g	649 mg	225 mg	鶏肉/大豆/小麦/米/ごま
筑前煮	228 kcal	19.5 g	9.2 g	79 mg	18.1 g	9.5 g	8.6 g	1.5 g	624 mg	237 mg	鶏肉/米/小麦/大豆/ごま/乳成分
酢鶏	231 kcal	17.1 g	8.2 g	69 mg	25.6 g	17.2 g	8.5 g	1.7 g	517 mg	239 mg	鶏肉/米/小麦/ごま/大豆/りんご/いか/豚肉
ハンバーグデミグラスソース仕立て	228 kcal	18.1 g	9.9 g	106 mg	21 g	12.3 g	8.7 g	1.7 g	550 mg	243 mg	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/ひか
さわらの蒲焼風	230 kcal	18.2 g	9.1 g	55 mg	21.7 g	13.3 g	8.5 g	1.5 g	892 mg	267 mg	小麦/大豆/米/ごま
さばの味噌煮	244 kcal	19 g	8.8 g	57 mg	25.3 g	16.8 g	8.5 g	1.6 g	569 mg	231 mg	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま
レモン香るさっぱりチキン	231 kcal	18.4 g	9.6 g	74 mg	21.5 g	12.9 g	8.5 g	1.5 g	685 mg	223 mg	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご
ビーフシチュー	241 kcal	17.3 g	9.2 g	42 mg	25.3 g	16.9 g	8.5 g	1.5 g	635 mg	192 mg	牛肉/米/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵
鮭の味噌漬け焼き	236 kcal	18 g	9.9 g	46 mg	21.2 g	12.7 g	8.5 g	1.5 g	502 mg	206 mg	さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/豚肉/ごま/卵
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	249 kcal	17.7 g	8.3 g	29 mg	30 g	21.5 g	8.5 g	1.7 g	569 mg	217 mg	小麦/大豆/ごま/卵/乳成分
豚肉のみぞれ煮	231 kcal	17.8 g	9.9 g	44 mg	20.7 g	12.1 g	8.6 g	1.2 g	681 mg	214 mg	豚肉/小麦/大豆/米/ごま
鶏肉の山椒焼き	228 kcal	19 g	9.9 g	75 mg	18.1 g	9.7 g	8.5 g	1.7 g	565 mg	223 mg	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま
めばるの照り焼き	241 kcal	19.5 g	9.8 g	60 mg	21.1 g	12.6 g	8.6 g	1.4 g	669 mg	245 mg	小麦/大豆/米/ごま
白身魚の唐揚げ野菜ソース	229 kcal	17.6 g	9.7 g	55 mg	21.6 g	12.8 g	8.6 g	1.7 g	510 mg	212 mg	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米
肉じゃが	231 kcal	17.3 g	8.9 g	68 mg	24.3 g	15.7 g	8.5 g	1.7 g	581 mg	214 mg	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	243 kcal	20.6 g	8.4 g	74 mg	25.6 g	17.1 g	8.5 g	1.6 g	694 mg	236 mg	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米
回鍋肉	239 kcal	17.3 g	8.6 g	44 mg	25.6 g	16.8 g	8.8 g	1.7 g	516 mg	200 mg	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご
牛肉のブルコギ	246 kcal	17.1 g	9.9 g	47 mg	25.9 g	17.2 g	8.7 g	1.5 g	646 mg	205 mg	牛肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉
めばるの塩焼き	249 kcal	17.9 g	8.1 g	73 mg	29.7 g	21.2 g	8.5 g	1.2 g	701 mg	223 mg	大豆/小麦/ごま
ホキの和風ソース	243 kcal	17.1 g	9.9 g	41 mg	24.9 g	15.8 g	9.1 g	1.7 g	649 mg	212 mg	米/小麦/大豆/豚肉
チキンのクリームソース	244 kcal	18.8 g	8.5 g	74 mg	26.9 g	18.4 g	8.5 g	1.7 g	736 mg	253 mg	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/豚肉
豚肉の塩だれ	249 kcal	18.4 g	9 g	70 mg	26.6 g	18.1 g	8.5 g	1.7 g	637 mg	231 mg	豚肉/鶏肉/大豆/ごま/米/卵/乳成分/小麦
鮭の芝焼風	233 kcal	17.2 g	9.3 g	35 mg	23.5 g	15 g	8.6 g	1.7 g	638 mg	229 mg	さけ/ゼラチン/大豆/小麦/米/くるみ
赤魚の煮つけ	230 kcal	17.7 g	8.6 g	40 mg	24.8 g	16.1 g	8.8 g	1.7 g	468 mg	207 mg	小麦/大豆/卵/米
豚肉となすのみそ炒め	250 kcal	19.1 g	9.7 g	41 mg	24.7 g	16.3 g	8.5 g	1.7 g	703 mg	234 mg	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン
タンリーチキン	246 kcal	18.6 g	9.3 g	74 mg	24.4 g	15.5 g	8.8 g	1.7 g	688 mg	242 mg	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米
鱈の粕漬け	230 kcal	17.8 g	9.9 g	63 mg	22.3 g	13.8 g	8.5 g	1.7 g	535 mg	245 mg	卵/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ごま/ゼラチン
イカのオイスターソース炒め	248 kcal	17.2 g	8.1 g	118 mg	30.1 g	21.6 g	8.5 g	1.7 g	505 mg	219 mg	豚肉/牛肉/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/小麦/米
鶏肉の油淋ソース	228 kcal	18.6 g	9.9 g	74 mg	19.9 g	10.7 g	9.2 g	1.7 g	612 mg	222 mg	鶏肉/米/小麦/大豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン
厚揚げとあきりのにんにく醤油炒め	230 kcal	17.8 g	8.3 g	42 mg	25 g	16.5 g	8.5 g	1.7 g	461 mg	255 mg	大豆/小麦/鶏肉/ごま/牛肉/豚肉/ゼラチン
鶏のから揚げ	244 kcal	17.6 g	8.3 g	43 mg	28.4 g	19.9 g	8.5 g	1.7 g	603 mg	191 mg	鶏肉/乳成分/小麦/大豆
豚肉のサムジャン炒め	238 kcal	17.4 g	8.4 g	51 mg	27.8 g	19.3 g	8.5 g	1.7 g	516 mg	223 mg	豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび
かれいのみぞれ煮	251 kcal	20.2 g	9.4 g	48 mg	25.7 g	16.5 g	8.8 g	1.7 g	680 mg	259 mg	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま
さわらの西京焼き柚子風味	228 kcal	17.2 g	9.9 g	36 mg	22.1 g	12.8 g	9.3 g	1.7 g	607 mg	224 mg	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米
鶏肉のハーベキューソース	236 kcal	18.1 g	9.3 g	74 mg	23.5 g	15 g	8.5 g	1.6 g	639 mg	232 mg	鶏肉/米/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦
牛肉と彩り野菜のトマト煮	233 kcal	17.3 g	9 g	100 mg	24.3 g	15.7 g	8.5 g	1.6 g	725 mg	218 mg	牛肉/米/大豆/小麦/鶏肉/りんご/乳成分/ひか
鮭のちゃんちゃん焼き	228 kcal	18.5 g	9.7 g	42 mg	20.7 g	12.2 g	8.5 g	1.7 g	692 mg	232 mg	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分
鰯のさっぱり梅おろし煮	228 kcal	18.7 g	9.9 g	70 mg	18.5 g	9.7 g	8.9 g	1.7 g	661 mg	245 mg	大豆/りんご/小麦/米/鶏肉/ごま/卵
豚肉と厚揚げの炒め物	247 kcal	17.1 g	8.3 g	60 mg	27 g	18.5 g	8.5 g	1.7 g	587 mg	219 mg	豚肉/米/鶏肉/大豆/小麦
鶏肉の梅風味焼き	237 kcal	19.3 g	9.5 g	74 mg	20.5 g	11.9 g	8.6 g	1.7 g	591 mg	240 mg	鶏肉/米/大豆/りんご/小麦/ごま/落花生
柚子香るさばの塩焼き	229 kcal	17.3 g	9.9 g	61 mg	20.9 g	11.6 g	9.2 g	1.5 g	568 mg	219 mg	さば/大豆/小麦/米/ひか
白身魚の唐揚げ生姜ソース	241 kcal	19.2 g	9.7 g	55 mg	23.2 g	14.7 g	8.5 g	1.7 g	475 mg	208 mg	卵/小麦/大豆/鶏肉/米/乳成分/豚肉
麻婆豆腐	228 kcal	17.7 g	9.9 g	49 mg	21.4 g	12 g	9.4 g	1.7 g	621 mg	214 mg	豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉/大豆
八宝菜	234 kcal	17.4 g	9.5 g	43 mg	24.6 g	16.3 g	8.5 g	1.5 g	403 mg	164 mg	小麦/ごま/鶏肉/大豆/豚肉/米/もも
チキンラトウイロ	241 kcal	18.3 g	8.4 g	65 mg	27.2 g	18.8 g	8.5 g	1.7 g	803 mg	220 mg	米/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分
豚肉の生姜焼き	228 kcal	17.4 g	9.4 g	46 mg	22.4 g	11.1 g	8.5 g	1.5 g	587 mg	204 mg	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま
鱈のフリッター	233 kcal	19.5 g	9.7 g	57 mg	21.9 g	13.5 g	8.5 g	1.5 g	587 mg	273 mg	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉
ぶりの塩焼き	236 kcal	17.1 g	9.9 g	47 mg	23.2 g	14.4 g	8.5 g	1 g	559 mg	187 mg	小麦/オレンジ/大豆/ゼラチン/鶏肉/ごま/りんご
豚肉のスタミナ炒め	239 kcal	17.9 g	9.8 g	34 mg	24 g	15.6 g	8.5 g	1.6 g	538 mg	222 mg	小麦/大豆/豚肉/米/ごま/りんご
牛肉のガーリック炒め	235 kcal	17.4 g	9.9 g	41 mg	22.9 g	9.7 g	8.5 g	1.7 g	505 mg	181 mg	牛肉/小麦/大豆/ごま/米
白身魚のアムケーソース	241 kcal	18.3 g	9.7 g	70 mg	24.1 g	15.6 g	8.5 g	1.7 g	631 mg	203 mg	小麦/えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/りんご
サーモンフライ	240 kcal	18.8 g	8.9 g	54 mg	24.4 g	13.8 g	8.5 g	1.7 g	562 mg	231 mg	さけ/ゼラチン/卵/乳成分/小麦/大豆/米/鶏肉/ごま
カレー風味の洋風肉じゃが	231 kcal	17.1 g	8.7 g	45 mg	24.7 g	16.1 g	8.8 g	1.6 g	644 mg	209 mg	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご
チキンのハーブ焼き	230 kcal	19.5 g	9.9 g	79 mg	19.5 g	10.7 g	8.7 g	1.7 g	646 mg	239 mg	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/りんご/卵/豚肉
あじのピリ焼き	242 kcal	17.1 g	8.6 g	53 mg	27.3 g	18.7 g	8.6 g	1.7 g	718 mg	234 mg	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉
鯖のつけ焼き	236 kcal	18.7 g	9.8 g	58 mg	21.5 g	13.1 g	8.5 g	1.6 g	567 mg	228 mg	さば/小麦/大豆/米/鶏肉
牛肉の黒酢炒め	228 kcal	17.4 g	9.1 g	89 mg	22.7 g	14.2 g	8.5 g	1.7 g	579 mg	229 mg	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/ひか/小麦/ごま

※食材の仕入れなどの影響によりメニュー内容の変更や栄養価が上記と異なる場合がございます。予めご了承ください。

※栄養価については検査機関での分析値と「日本食品標準成分表2010」による計算値を合わせた推定値です。目安としてお考え下さい。