

2026年  
10月5日 週

マークの見方

 

⇒ **フェアメニュー**



⇒ 骨にご注意ください



# お献立表

フル  
エ  
ア

西  
九  
州

今週（月～金曜日まで5日間）は  
フェアを開催します。  
お料理の詳細はメニュー情報誌  
10月号をご覧ください。

お弁当



|      |        |
|------|--------|
| 500W | 約2分    |
| 700W | 約1分30秒 |

おかず



|      |        |
|------|--------|
| 500W | 約1分30秒 |
| 700W | 約1分20秒 |

彩食八菜



|      |        |
|------|--------|
| 500W | 約2分    |
| 700W | 約1分30秒 |

ミニおかず



|      |      |
|------|------|
| 500W | 約1分  |
| 700W | 約50秒 |

朝食



|      |      |
|------|------|
| 500W | 約50秒 |
| 700W | 約40秒 |

電子レンジ  
温め時間目安



※単品ではご注文できません。  
お届け翌日の朝食メニューです。  
表の日付はお届け日です。

詳しい情報を  
ご覧になりたい方は  
こちらをスキャン  
してください。→



| 10/5（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10/6（火）  | 10/7（水）                              | 10/8（木） | 10/9（金） | 10/10（土） | 10/11（日）             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|---------|---------|----------|----------------------|----|--------|--|------|--------|--|-------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|-----|--------|--------------------------------------|----|--------|--|------|--------|--|-------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|-----|--------|---------------------------------|----|--------|--|------|--------|--|-------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|-----|--------|-------------------------|----|--------|--|------|--------|--|-------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|-----|--------|--------------------------|----|--------|--|------|--------|--|-------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|-----|--------|-----------------------------|----|--------|--|------|--------|--|-------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|-----|--------|--------------------|----|-------|--|------|--------|--|-------|-------|--|
| <div><div>長崎</div><div>牛肉のレモンステーキ風</div><div>白飯</div><div>お魚厚揚げ煮</div><div><div>佐賀</div><div>イカのかけ和え</div><div></div></div><div>人参の黒ごま和え</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>502 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>15.8 g</td><td>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.7 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>78.7 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.0 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量       | 502 Kcal                             | アレルギー   | 蛋白質     | 15.8 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆 | 脂質 | 13.7 g |  | 炭水化物 | 78.7 g |  | 食塩相当量 | 3.0 g |  | <div><div>長崎</div><div>トルコライス風(チキンカツ)</div><div>ピラフ風ご飯</div><div>じゃが芋とちくわの磯辺煮</div><div><div>長崎</div><div>ヒカド(角切野菜の煮物)</div><div></div></div><div>蓮根とひじきのサラダ</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>496 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>15.2 g</td><td>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.2 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>79.1 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量 | 496 Kcal | アレルギー | 蛋白質 | 15.2 g | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン | 脂質 | 13.2 g |  | 炭水化物 | 79.1 g |  | 食塩相当量 | 2.7 g |  | <div><div>長崎</div><div>肉じゃが</div><div>白飯</div><div>長崎おでん風</div><div><div>佐賀</div><div>玉葱の有明海苔ポン酢</div><div></div></div><div>もやしとニラの玉子炒め</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>506 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>14.3 g</td><td>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</td></tr><tr><td>脂質</td><td>14.7 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>80.1 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量 | 506 Kcal | アレルギー | 蛋白質 | 14.3 g | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 脂質 | 14.7 g |  | 炭水化物 | 80.1 g |  | 食塩相当量 | 2.9 g |  | <div><div>佐賀</div><div>鶏のレモン煮</div><div>白飯</div><div>浦上そばろ</div><div><div>長崎</div><div>小松菜の煮物</div><div></div></div><div>枝豆とコーンのサラダ</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>572 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>18.2 g</td><td>小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</td></tr><tr><td>脂質</td><td>21.9 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>74.4 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量 | 572 Kcal | アレルギー | 蛋白質 | 18.2 g | 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 脂質 | 21.9 g |  | 炭水化物 | 74.4 g |  | 食塩相当量 | 2.4 g |  | <div><div>長崎</div><div>長崎県産アジフライ ソース付</div><div>白飯(有明海産海苔の佃煮)</div><div><div>佐賀</div><div>具雑煮風</div><div></div></div><div>春雨のサラダ</div><div>ほうれん草のお浸し</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>483 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>17.4 g</td><td>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.7 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>76.3 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量 | 483 Kcal | アレルギー | 蛋白質 | 17.4 g | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご | 脂質 | 11.7 g |  | 炭水化物 | 76.3 g |  | 食塩相当量 | 2.7 g |  | <div><div>長崎</div><div>牛しゃぶの中華風</div><div>白飯</div><div>豆腐ハンバーグ</div><div>じゃが芋のたらこ煮</div><div>人参と蓮根のゴママヨサラダ</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>504 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>15.5 g</td><td>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</td></tr><tr><td>脂質</td><td>14.6 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>77.8 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量 | 504 Kcal | アレルギー | 蛋白質 | 15.5 g | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 脂質 | 14.6 g |  | 炭水化物 | 77.8 g |  | 食塩相当量 | 2.8 g |  | <div><div>長崎</div><div>メバルのしょうゆ麴焼</div><div>白飯</div><div>根菜の味噌バター煮</div><div>なす南蛮</div><div>人参の青じそ生姜和え</div><div><table><tr><td>熱量</td><td>453 Kcal</td><td>アレルギー</td></tr><tr><td>蛋白質</td><td>16.4 g</td><td>小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉</td></tr><tr><td>脂質</td><td>9.1 g</td><td></td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>76.0 g</td><td></td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.1 g</td><td></td></tr></table></div></div> | 熱量 | 453 Kcal | アレルギー | 蛋白質 | 16.4 g | 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉 | 脂質 | 9.1 g |  | 炭水化物 | 76.0 g |  | 食塩相当量 | 2.1 g |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 502 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15.8 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆                 |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13.7 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 78.7 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.0 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 496 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15.2 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13.2 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 79.1 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.7 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 506 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14.3 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14.7 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 80.1 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.9 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 572 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18.2 g   | 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご              |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 21.9 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 74.4 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.4 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 483 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 17.4 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・もも・りんご             |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11.7 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 76.3 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.7 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 504 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15.5 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご          |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14.6 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 77.8 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.8 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 熱量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 453 Kcal | アレルギー                                |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 蛋白質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16.4 g   | 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉                   |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9.1 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 炭水化物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 76.0 g   |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.1 g    |                                      |         |         |          |                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |          |       |     |        |                                      |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |          |       |     |        |                                 |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |          |       |     |        |                         |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |          |       |     |        |                          |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |       |     |        |                             |    |        |  |      |        |  |       |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |          |       |     |        |                    |    |       |  |      |        |  |       |       |  |

トルコライス風(チキンカツ)

じゃが芋の加工黒糖煮

なすの高菜炒め

ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ

長崎

ヒカド(角切野菜の煮物)

ピーマンのしりしり

|       |          |                                              |
|-------|----------|----------------------------------------------|
| 熱量    | 389 Kcal | アレルギー                                        |
| 蛋白質   | 14.2 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類) |
| 脂質    | 22.0 g   |                                              |
| 炭水化物  | 36.6 g   |                                              |
| 食塩相当量 | 3.0 g    |                                              |

長崎

太麺皿うどん

長崎おでん風

ごぼうと人参のごま煮

佐賀

玉葱の有明海苔ポン酢

里芋のたらこ煮

からし菜のツナ炒め

|       |          |                                 |
|-------|----------|---------------------------------|
| 熱量    | 377 Kcal | アレルギー                           |
| 蛋白質   | 15.1 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| 脂質    | 17.8 g   |                                 |
| 炭水化物  | 43.3 g   |                                 |
| 食塩相当量 | 3.8 g    |                                 |

長崎

牛肉のレモンステーキ風

枝豆入生姜白揚げ煮

カリフラワーのクリーム煮

佐賀

イカのかけ和え



かぶのそばろ煮

さつま芋の甘煮

|       |          |                         |
|-------|----------|-------------------------|
| 熱量    | 312 Kcal | アレルギー                   |
| 蛋白質   | 15.9 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・豚肉 |
| 脂質    | 13.2 g   |                         |
| 炭水化物  | 35.5 g   |                         |
| 食塩相当量 | 3.8 g    |                         |

長崎

長崎県産アジフライ ソース付

佐賀

具雑煮風



じゃが芋と豚肉のチーズ煮

玉葱とめかぶのだしおかか

大豆のそばろ味噌

南瓜のごま和え

|       |          |                              |
|-------|----------|------------------------------|
| 熱量    | 342 Kcal | アレルギー                        |
| 蛋白質   | 17.9 g   | 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご |
| 脂質    | 17.5 g   |                              |
| 炭水化物  | 31.0 g   |                              |
| 食塩相当量 | 3.3 g    |                              |

佐賀

鶏のレモン煮

浦上そばろ

かぶのあごだし煮

ひじき煮

ツナと切干大根のサラダ

えのき豆腐

|       |          |                      |
|-------|----------|----------------------|
| 熱量    | 418 Kcal | アレルギー                |
| 蛋白質   | 18.1 g   | 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| 脂質    | 27.0 g   |                      |
| 炭水化物  | 28.2 g   |                      |
| 食塩相当量 | 3.5 g    |                      |

長崎

赤魚の照焼

さつま芋と鶏肉の甘辛チーズ

ブロッコリーの中華玉子

春雨とツナのマヨサラダ

小松菜とちくわのごま油炒め

玉葱の梅かつお和え

|       |          |                          |
|-------|----------|--------------------------|
| 熱量    | 367 Kcal | アレルギー                    |
| 蛋白質   | 21.8 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご |
| 脂質    | 19.3 g   |                          |
| 炭水化物  | 29.9 g   |                          |
| 食塩相当量 | 3.1 g    |                          |

長崎

牛肉の味噌炒め

お魚バーグ

カリフラワーのベーコン炒め

ごぼうと人参の黒ごまサラダ

ひじきと厚揚げの煮物

シュガーポテト

|       |          |                                |
|-------|----------|--------------------------------|
| 熱量    | 350 Kcal | アレルギー                          |
| 蛋白質   | 13.6 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご |
| 脂質    | 20.2 g   |                                |
| 炭水化物  | 32.3 g   |                                |
| 食塩相当量 | 3.2 g    |                                |

●消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時

「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。

●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。

「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。

・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。

・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただくことがございます。栄養成分値は予定です。

・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。

| 10/5 (月)              |               |          | 10/6 (火)                                  |                |          | 10/7 (水)                 |                |          | 10/8 (木)                            |                   |          | 10/9 (金)                          |                |          |                                         |
|-----------------------|---------------|----------|-------------------------------------------|----------------|----------|--------------------------|----------------|----------|-------------------------------------|-------------------|----------|-----------------------------------|----------------|----------|-----------------------------------------|
| 彩<br>食<br>八<br>菜      | 太麺皿うどん        |          |                                           | 鶏のレモン煮         |          |                          | 長崎県産アジフライ ソース付 |          |                                     | 牛肉のレモンステーキ風       |          |                                   | トルコライス風(チキンカツ) |          |                                         |
|                       | 長崎おでん風        |          |                                           | 浦上そばろ          |          |                          | 具雑煮風           |          |                                     | お魚厚揚げ煮            |          |                                   | じゃが芋と豚肉のチーズ煮   |          |                                         |
|                       | ポトフ風          |          |                                           | カリフラワーのベーコン炒め  |          |                          | ナポリタン          |          |                                     | ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 |          |                                   | 蓮根とちくわの甘辛煮     |          |                                         |
|                       | シューマイ         |          |                                           | ほうれん草の白和え      |          |                          | こんにゃくのおかか生姜    |          |                                     | 小松菜の煮物            |          |                                   | ひじき煮           |          |                                         |
|                       | 玉葱の有明海苔ポン酢    |          |                                           | 南瓜のごま和え        |          |                          | おからと春菊のマヨサラダ   |          |                                     | じゃが芋のサラダ          |          |                                   | イカのかけ和え        |          |                                         |
| ミ<br>ニ<br>お<br>か<br>ず | 蓮根ミートチーズ      |          |                                           | 蓮根とひじきのサラダ     |          |                          | かぶのそばろ煮        |          |                                     | ヒカド(角切野菜の煮物)      |          |                                   | 厚揚げのコチジャン煮     |          |                                         |
|                       | ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ |          |                                           | 里芋のたらこ煮        |          |                          | 豆豆マリネ          |          |                                     | 玉葱とめかぶのだしおかか      |          |                                   | さつま芋とリンゴのマヨサラダ |          |                                         |
|                       | 人参の黒ごま和え      |          |                                           | 玉葱とコーンのバター炒め   |          |                          | もやしとニラの玉子炒め    |          |                                     | ピーマン昆布            |          |                                   | ほうれん草のお浸し      |          |                                         |
|                       | 熱量            | 465 Kcal | アレルギー                                     | 熱量             | 512 Kcal | アレルギー                    | 熱量             | 400 Kcal | アレルギー                               | 熱量                | 412 Kcal | アレルギー                             | 熱量             | 471 Kcal | アレルギー                                   |
|                       | 蛋白質           | 17.4 g   | えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 蛋白質            | 19.8 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉  | 蛋白質            | 16.9 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン | 蛋白質               | 15.5 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご    | 蛋白質            | 18.9 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |
| 朝<br>食                | 脂質            | 24.8 g   |                                           | 脂質             | 30.2 g   |                          | 脂質             | 21.5 g   |                                     | 脂質                | 23.6 g   |                                   | 脂質             | 22.9 g   |                                         |
|                       | 炭水化物          | 47.2 g   |                                           | 炭水化物           | 44.1 g   |                          | 炭水化物           | 36.7 g   |                                     | 炭水化物              | 39.6 g   |                                   | 炭水化物           | 50.6 g   |                                         |
|                       | 食塩相当量         | 4.6 g    |                                           | 食塩相当量          | 4.6 g    |                          | 食塩相当量          | 3.5 g    |                                     | 食塩相当量             | 4.6 g    |                                   | 食塩相当量          | 3.9 g    |                                         |
|                       | 鶏のレモン煮        |          |                                           | 長崎県産アジフライ ソース付 |          |                          | 豚肉のゴマドレ和え      |          |                                     | トルコライス風(チキンカツ)    |          |                                   | 牛肉のレモンステーキ風    |          |                                         |
|                       | ポトフ風          |          |                                           | 浦上そばろ          |          |                          | 長崎おでん風         |          |                                     | ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 |          |                                   | 具雑煮風           |          |                                         |
| 朝<br>食                | イカのかけ和え       |          |                                           | 蓮根とひじきのサラダ     |          |                          | 玉葱の有明海苔ポン酢     |          |                                     | ヒカド(角切野菜の煮物)      |          |                                   | さつま芋とリンゴのマヨサラダ |          |                                         |
|                       | 小松菜煮          |          |                                           | 玉葱とコーンのバター炒め   |          |                          | こんにゃくのおかか生姜    |          |                                     | 枝豆とコーンのサラダ        |          |                                   | ほうれん草のお浸し      |          |                                         |
|                       | 熱量            | 251 Kcal | アレルギー                                     | 熱量             | 220 Kcal | アレルギー                    | 熱量             | 240 Kcal | アレルギー                               | 熱量                | 294 Kcal | アレルギー                             | 熱量             | 284 Kcal | アレルギー                                   |
|                       | 蛋白質           | 12.2 g   | 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                | 蛋白質            | 8.8 g    | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご | 蛋白質            | 9.5 g    | 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン         | 蛋白質               | 12.5 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン | 蛋白質            | 12.2 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご                   |
|                       | 脂質            | 14.7 g   |                                           | 脂質             | 12.1 g   |                          | 脂質             | 17.2 g   |                                     | 脂質                | 16.2 g   |                                   | 脂質             | 13.4 g   |                                         |
| 朝<br>食                | 炭水化物          | 19.5 g   |                                           | 炭水化物           | 20.5 g   |                          | 炭水化物           | 14.4 g   |                                     | 炭水化物              | 25.7 g   |                                   | 炭水化物           | 31.5 g   |                                         |
|                       | 食塩相当量         | 2.4 g    |                                           | 食塩相当量          | 1.8 g    |                          | 食塩相当量          | 2.3 g    |                                     | 食塩相当量             | 2.3 g    |                                   | 食塩相当量          | 3.0 g    |                                         |
|                       | タラの天ぷら        |          |                                           | 豆腐ハンバーグ        |          |                          | 骨サバの塩焼         |          |                                     | お魚つみれ煮            |          |                                   | メバルのこうじ味噌焼     |          |                                         |
|                       | ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ |          |                                           | 蓮根とひじきのサラダ     |          |                          | おからと春菊のマヨサラダ   |          |                                     | 玉葱とめかぶのだしおかか      |          |                                   | ツナと切干大根のサラダ    |          |                                         |
|                       | ピーマンのしりしり     |          |                                           | からし菜のツナ炒め      |          |                          | もやしとニラの玉子炒め    |          |                                     | 南瓜のごま和え           |          |                                   | ほうれん草のお浸し      |          |                                         |
| 朝<br>食                | ポトフ風          |          |                                           | ごぼうと人参のごま煮     |          |                          | 具雑煮風           |          |                                     | ブロッコリーの豆乳ピリ辛クリーム煮 |          |                                   | かぶのあごだし煮       |          |                                         |
|                       | 熱量            | 214 Kcal | アレルギー                                     | 熱量             | 173 Kcal | アレルギー                    | 熱量             | 242 Kcal | アレルギー                               | 熱量                | 132 Kcal | アレルギー                             | 熱量             | 125 Kcal | アレルギー                                   |
|                       | 蛋白質           | 9.5 g    | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご                  | 蛋白質            | 7.9 g    | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉     | 蛋白質            | 10.2 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 蛋白質               | 6.1 g    | 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉                    | 蛋白質            | 10.0 g   | 小麦・卵・大豆・りんご                             |
|                       | 脂質            | 12.1 g   |                                           | 脂質             | 8.7 g    |                          | 脂質             | 17.9 g   |                                     | 脂質                | 4.3 g    |                                   | 脂質             | 5.8 g    |                                         |
|                       | 炭水化物          | 18.5 g   |                                           | 炭水化物           | 18.2 g   |                          | 炭水化物           | 10.3 g   |                                     | 炭水化物              | 20.1 g   |                                   | 炭水化物           | 9.2 g    |                                         |
| 朝<br>食                | 食塩相当量         | 1.5 g    |                                           | 食塩相当量          | 1.4 g    |                          | 食塩相当量          | 2.0 g    |                                     | 食塩相当量             | 2.0 g    |                                   | 食塩相当量          | 1.7 g    |                                         |

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時  
「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。  
「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。