


おかず



《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー		250 kcal
(月)	たんぱく質	さわらの菜種焼き	16.1 g
	脂質	メンチカツ	11.2 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	20.3 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)		16.6g 3.7g (1.9g)

《主食のご案内》

		+	
ご飯(150g)	エネルギー	252 kcal	
	たんぱく質	3.8 g	
	脂質	0.5 g	
	炭水化物	55.7 g	
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	55.2g 0.5g (0g)	

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

エネルギー 約500kcal

《お食事の取り扱いについて》

- * お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- * 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- * 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- * 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
- * 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

《間食について》

果物と牛乳・ヨーグルトを 間食にお召し上がり頂くと、一層バランスのとれたお食事になります。

※果物や牛乳・ヨーグルトは
ご家庭でお好きなものをご用意下さい。

※果物の目安量
りんご1/2ヶで 約80kcal
みかん2ヶで 約80kcal
バナナ1本で 約80kcal

※牛乳の目安量
180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量
180gで 約120kcal



※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

《味付きご飯、パンのご案内》

わかめご飯(150g)
4月7日(土) Aメニューの主食



たけのこおこわ(150g)
4月11日(水) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)
4月16日(月) Bメニューの主食



青菜ご飯(150g)
4月21日(土) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)
4月29日(日) Aメニューの主食



ごまパン
(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)
5月4日(金) Bメニューの主食



《おかずの温め方のご案内》 ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで 2分程加熱して お召し上がり下さい



ピンク色のカップには
「サラダ」や「お浸し」、「タルタルソース」が入っています。
温めずに冷たいままお召し上がりください。
※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



※イラストはイメージです

4月から A B C を食品グループごとに分けます。

献立表がわかりにくい・・・というお客様の声にお応えしました！


※オンラインショップよりご注文のお客様
 AB、ABCセット以外をご希望の方は、お手数ではございますが、フリーダイヤルもしくは
 ご注文フォームの「**その他のお問い合わせ**」へ、変更の日付とセットをご入力くださいませ。



「**その他お問い合わせ**」 入力例)4/20 ACセット、4/21 BCセットへ変更

A 魚がメイン

さば さけ 赤魚 などのメニューです。



B 色々メニュー
 (卵・豆製品・野菜・魚・肉)





玉子焼き 厚揚げ 麻婆なす などのメニューです。



C 肉がメイン

牛肉 豚肉 鶏肉 などのメニューです。



お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
4月1日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれのいの甘酢あん キャベツ炒め、かんぴょう煮 わかめと蒸し鶏のサラダ	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ
		236 kcal 18.1 g 6.4 g 25.8 g 21.6g 4.2g (2.0) g	263 kcal 14.2 g 13.3 g 20.1 g 16.8g 3.3g (2.0) g	250 kcal 16.4 g 11.3 g 19.2 g 14.8g 4.4g (1.9) g

新 は新メニューです。★4月7日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
2日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の粕漬け焼き 玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	251 kcal 18.9 g 11.6 g 17.4 g 13.7g 3.7g (1.9) g	239 kcal 12.6 g 12.4 g 19.5 g 14.3g 5.2g (2.0) g	271 kcal 14.7 g 11.9 g 26.0 g 23.3g 2.7g (2.0) g
3日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g (1.9) g	243 kcal 13.6 g 11.9 g 21.3 g 17.5g 3.8g (2.0) g	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g (1.9) g
4日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め ブロッコリーの和え物	226 kcal 15.6 g 9.9 g 18.3 g 11.5g 6.8g (1.9) g	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.3g 3.2g (1.9) g	264 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (1.9) g
5日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのみそ漬け焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.3 g 26.2 g 20.6g 5.6g (1.9) g	226 kcal 15.7 g 8.7 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.9) g	250 kcal 15.7 g 12.6 g 18.5 g 15.1g 3.4g (1.9) g
6日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	258 kcal 13.6 g 14.9 g 15.7 g 13.1g 2.6g (1.9) g	238 kcal 13.5 g 11.1 g 20.3 g 14.8g 5.5g (2.0) g	240 kcal 13.7 g 11.1 g 20.7 g 16.5g 4.2g (1.8) g
7日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め きゅうりのしそ和え	237 kcal 15.9 g 8.2 g 23.2 g 20.2g 3.0g (1.4) g	244 kcal 9.6 g 13.3 g 22.4 g 18.2g 4.2g (1.9) g	278 kcal 18.6 g 12.1 g 22.6 g 19.0g 3.6g (1.6) g
8日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g (1.9) g	232 kcal 14.7 g 9.5 g 20.4 g 17.1g 3.3g (2.0) g	241 kcal 16.9 g 9.6 g 21.5 g 17.6g 3.9g (1.9) g

新 は新メニューです。★4月11日お届けBの主食は「たけのこおこわ(150g)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 		
9日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かじきのしょうが蒸し いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	253 kcal 15.6 g 11.7 g 21.1 g 16.3g 4.8g (1.8) g	219 kcal 12.3 g 11.3 g 18.2 g 15.2g 3.0g (1.8) g	242 kcal 16.7 g 9.3 g 22.2 g 17.6g 4.6g (1.9) g	
10日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.7 g 15.7g 3.0g (1.8) g	235 kcal 12.3 g 7.0 g 30.6 g 25.7g 4.9g (1.5) g	247 kcal 15.3 g 13.0 g 17.3 g 12.3g 5.0g (1.9) g	
11日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと玉ねぎのサラダ	241 kcal 11.0 g 11.5 g 23.9 g 19.0g 4.9g (1.8) g	★ たけのこおこわ(150g) 里芋と根菜入り鶏つくねの炊き合わせ さばの塩焼き もやしサラダ 新	246 kcal 11.8 g 12.4 g 21.2 g 15.8g 5.4g (1.6) g	229 kcal 18.0 g 7.9 g 19.6 g 16.1g 3.5g (1.8) g
12日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりのしそ和え	281 kcal 12.3 g 14.1 g 26.1 g 21.6g 4.5g (1.8) g	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g (1.9) g	257 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g (2.0) g	
13日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	227 kcal 18.1 g 6.0 g 22.8 g 18.8g 4.0g (2.0) g	271 kcal 13.2 g 14.6 g 23.2 g 18.0g 5.2g (2.0) g	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g (2.0) g	
14日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g (1.8) g	208 kcal 12.8 g 7.6 g 22.2 g 18.8g 3.4g (1.9) g	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g (2.0) g	
15日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 アスパラともやしのサラダ	265 kcal 21.3 g 11.0 g 18.2 g 13.8g 4.4g (1.7) g	234 kcal 14.1 g 9.0 g 23.6 g 19.0g 4.6g (1.9) g	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g (2.0) g	

新 は新メニューです。★4月16日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★4月21日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
16日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	246 kcal 15.1 g 12.6 g 17.4 g 13.9g 3.5g (1.9) g	★ ごまパン(あんとマーガリン) 野菜のトマト煮 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ	277 kcal 12.0 g 15.5 g 22.0 g 19.5g 2.5g (1.5) g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 大根なます	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g (2.0) g
17日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	262 kcal 12.9 g 15.2 g 17.0 g 12.6g 4.4g (1.8) g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g (1.9) g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ キャベツの和え物	248 kcal 14.3 g 10.7 g 23.6 g 20.0g 3.6g (2.0) g
18日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め コールスローサラダ	267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g (1.7) g	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、アスパラの炒め物 菜の花とあさりのお浸し	227 kcal 17.1 g 10.5 g 16.2 g 12.0g 4.2g (1.9) g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g (1.9) g
19日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	274 kcal 21.0 g 10.2 g 21.6 g 17.5g 4.1g (1.9) g	チーズオムレツのデミソース 白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	225 kcal 11.9 g 11.8 g 18.6 g 14.1g 4.5g (1.9) g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g (2.0) g
20日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの煮付け ひじきの豆腐寄せ、甘煮豆 小松菜サラダ	254 kcal 17.6 g 5.0 g 33.4 g 28.7g 4.7g (1.8) g	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	264 kcal 21.9 g 12.8 g 15.5 g 11.9g 3.6g (1.9) g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (1.9) g
21日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油 かぼちゃとさつまいものサラダ	232 kcal 15.5 g 9.8 g 19.5 g 16.2g 3.3g (1.7) g	★ 青菜ご飯(150g) 明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	221 kcal 14.7 g 10.1 g 17.9 g 13.4g 4.5g (1.5) g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ、小松菜炒め 大根なます	268 kcal 17.3 g 10.0 g 28.8 g 23.4g 5.4g (2.0) g
22日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え	293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g (1.9) g	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 卵の花 ひじきの梅風味サラダ	247 kcal 15.2 g 10.2 g 23.5 g 18.7g 4.8g (1.9) g	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g (1.9) g

★4月29日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
23日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	230 kcal 15.6 g 8.0 g 21.2 g 17.2g 4.0g (2.0) g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え
24日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	262 kcal 15.8 g 9.2 g 26.9 g 23.5g 3.4g (1.8) g	256 kcal 12.8 g 14.5 g 20.3 g 14.5g 5.8g (2.0) g
25日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりと玉子のサラダ	260 kcal 17.1 g 9.1 g 27.1 g 22.0g 5.1g (1.5) g	鶏肉のから揚げ かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え
26日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの煮付け ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	256 kcal 14.4 g 15.2 g 15.3 g 10.9g 4.4g (1.9) g	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g (2.0) g
27日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g (2.0) g	239 kcal 12.7 g 10.4 g 22.7 g 18.8g 3.9g (1.5) g
28日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	245 kcal 18.5 g 7.9 g 23.7 g 19.1g 4.6g (2.0) g	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツ炒め ひじきと枝豆のサラダ
29日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	★生姜ご飯(150g) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.6) g	235 kcal 13.1 g 8.0 g 27.0 g 22.5g 4.5g (1.9) g
				264 kcal 15.4 g 14.6 g 16.6 g 13.1g 3.5g (1.8) g

★5月4日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
30日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚子胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	237 kcal 14.2 g 13.2 g 13.8 g 10.6g 3.2g (1.8) g	豆腐ハンバーグのコンソメあん きんぴらごぼう、菜の花炒め わかめのサラダ	233 kcal 13.9 g 10.9 g 19.7 g 13.6g 6.1g (1.8) g	豚肉の生姜炒め 小松菜と挽肉の炒め物 いんげんのごま和え	276 kcal 20.9 g 14.4 g 14.1 g 9.4g 4.7g (1.8) g
5月1日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばのみそ漬け焼き ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	256 kcal 13.5 g 15.9 g 14.6 g 10.9g 3.7g (1.9) g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g (1.9) g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g (2.0) g
2日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ 大根とじゃこのサラダ	278 kcal 16.1 g 12.0 g 25.8 g 22.5g 3.3g (1.9) g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 菜の花のお浸し、ぜんまい煮 わかめの酢の物	256 kcal 12.9 g 16.1 g 14.6 g 9.3g 5.3g (1.9) g	鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 チンゲン菜の和え物	262 kcal 17.5 g 10.3 g 23.9 g 19.9g 4.0g (2.0) g
3日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの和え物	231 kcal 16.4 g 4.1 g 30.8 g 24.8g 6.0g (1.8) g	牛肉の肉豆腐 ひじきの煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	235 kcal 18.3 g 9.2 g 20.1 g 17.2g 2.9g (2.0) g	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	254 kcal 16.6 g 11.2 g 21.3 g 17.1g 4.2g (1.9) g
4日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g (1.8) g	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 野菜のポトフ風 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	262 kcal 12.2 g 12.9 g 24.0 g 19.3g 4.7g (1.5) g	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g (1.9) g
5日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	230 kcal 15.4 g 12.2 g 13.2 g 9.1g 4.1g (1.7) g	コクウま麻婆豆腐 白菜炒め、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	242 kcal 17.7 g 12.5 g 13.8 g 11.3g 2.5g (1.9) g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (1.9) g
6日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	247 kcal 18.1 g 8.0 g 24.0 g 20.4g 3.6g (2.0) g	揚げだし豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え	286 kcal 12.5 g 17.8 g 19.1 g 15.7g 3.4g (1.8) g	豚肉の生姜焼き えび団子、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g (1.8) g