




### 《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	12.2 g
	脂質	メンチカツ	10.9 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	23.8 g
	食塩相当量		(1.7g)
	カリウム	リン 148mg	490 mg

### 《主食のご案内》

1日のたんぱく質量が <b>50g</b> の方	ご飯(170g)	エネルギー	286 kcal
		たんぱく質	4.3 g
	リン 58mg	脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	49 mg

1日のたんぱく質量が <b>40g</b> の方	低たんぱくご飯(180g)	エネルギー	281 kcal
		たんぱく質	0.4 g
	リン 13mg	脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	4 mg

エネルギー 約530kcal    たんぱく質 約17g

エネルギー 約530kcal    たんぱく質 約13g

\* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

### 《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。

※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



※大変申し訳ありませんが、「低たんぱくご飯」をご注文のお客様は、「わかめご飯」「たけのこおこわ」「ごまパン」「青菜ご飯」「生姜ご飯」は選べません。「低たんぱくご飯」をお届け致します。

## 《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 食塩相当量 カリウム	かれのい甘酢あん キャベツ炒め、揚げじゃがのり風味 玉ねぎとわかめのサラダ リン 151 mg	チーズオムレットとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ リン 172 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ リン 169 mg
		253 kcal 11.1 g 11.3 g 27.5 g (2.0) g 527 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 mg	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g 457 mg

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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ リン 145 mg	285 kcal 11.7 g 16.5 g 23.7 g (1.7) g 358 mg リン 152 mg	263 kcal 10.5 g 12.0 g 28.6 g (1.8) g 611 mg リン 146 mg
3日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 188 mg	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 579 mg リン 151 mg	227 kcal 10.9 g 12.7 g 18.3 g (1.6) g 352 mg リン 170 mg
4日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え リン 204 mg	280 kcal 11.3 g 15.9 g 24.3 g (2.0) g 580 mg リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg リン 151 mg
5日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらのみそ漬け焼き チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 211 mg	267 kcal 11.4 g 15.2 g 23.3 g (1.8) g 442 mg リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g 387 mg リン 129 mg
6日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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 リン 156 mg	229 kcal 10.2 g 13.3 g 16.2 g (1.8) g 533 mg リン 178 mg	267 kcal 11.6 g 15.2 g 20.5 g (2.0) g 487 mg リン 175 mg
7日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 大根ときゅうりのサラダ リン 159 mg	334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g 587 mg リン 177 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g 370 mg リン 158 mg
8日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロケ マカロニサラダ リン 161 mg	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 mg リン 158 mg	310 kcal 11.4 g 19.2 g 20.5 g (2.0) g 426 mg リン 143 mg
				275 kcal 12.5 g 13.0 g 26.7 g (2.0) g 450 mg
				281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
				283 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g 443 mg
				273 kcal 10.9 g 15.5 g 22.0 g (1.6) g 474 mg
				289 kcal 13.1 g 15.2 g 25.1 g (1.9) g 439 mg
				277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g 501 mg
				264 kcal 10.1 g 15.2 g 22.5 g (1.6) g 439 mg

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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「たけのこおこわ」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	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 リン 226 mg	230 kcal 12.2 g 10.8 g 20.7 g (1.6) g 603 mg	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜のサラダ リン 143 mg	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g 363 mg	ビーフシチュー チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 135 mg	320 kcal 9.3 g 19.9 g 25.8 g (2.0) g 451 mg
10日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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 リン 203 mg	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g (1.8) g 504 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め 栗とさつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物 リン 137 mg	260 kcal 10.7 g 9.8 g 32.8 g (1.6) g 441 mg	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 きゅうりのサラダ リン 180 mg	241 kcal 12.5 g 13.4 g 17.7 g (1.8) g 504 mg
11日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ リン 85 mg	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g 275 mg	★ 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 リン 171 mg	276 kcal 11.9 g 15.6 g 21.3 g (1.5) g 687 mg	チキンカレー キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ リン 111 mg	282 kcal 9.1 g 17.4 g 23.2 g (1.8) g 385 mg
12日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりの和え物 リン 193 mg	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し リン 141 mg	284 kcal 10.0 g 15.7 g 25.0 g (1.7) g 431 mg
13日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ リン 167 mg	235 kcal 13.2 g 10.2 g 22.2 g (2.0) g 477 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ リン 114 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮 白菜の彩りサラダ リン 143 mg	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.8) g 473 mg
14日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 リン 178 mg	266 kcal 11.2 g 14.4 g 23.3 g (1.8) g 421 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し リン 121 mg	238 kcal 9.9 g 14.5 g 18.0 g (1.6) g 415 mg	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラのサラダ リン 163 mg	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g (2.0) g 575 mg
15日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ リン 175 mg	301 kcal 14.3 g 17.1 g 20.5 g (1.6) g 529 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物 リン 181 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g 463 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物 リン 148 mg	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g 446 mg

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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「青菜ご飯」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	たらのムニエル ナポリタン ひじきの梅風味サラダ	248 kcal 10.4 g 12.0 g 24.1 g (1.6) g 460 mg	★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 (1.5) g 327 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め 大根なます	334 kcal 9.8 g 17.8 g 32.3 g (1.9) g 667 mg
17日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 mg	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ コールスローサラダ	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g 412 mg
18日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 mg	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め アスパラともやしのサラダ	263 kcal 11.4 g 14.5 g 21.9 g (2.0) g 244 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g (1.8) g 410 mg
19日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ	296 kcal 12.1 g 15.6 g 24.7 g (1.6) g 471 mg	チーズオムレツのデミソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) g 436 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g (2.0) g 582 mg
20日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれいの煮付け 豆腐しんじょ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	238 kcal 12.2 g 11.1 g 22.4 g (1.8) g 429 mg	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g 478 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g 460 mg
21日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え かぼちゃとさつまいものサラダ	241 kcal 11.5 g 12.0 g 21.1 g (1.5) g 642 mg	★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	283 kcal 12.0 g 15.8 g 22.9 g (1.5) g 392 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め わかめの和え物	308 kcal 9.3 g 17.7 g 27.8 g (1.7) g 425 mg
22日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーの和え物	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g 519 mg	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	285 kcal 12.3 g 14.1 g 27.8 g (1.8) g 424 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	260 kcal 10.5 g 13.9 g 23.1 g (1.6) g 479 mg

★4月29日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「生姜ご飯」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋のゆめし和え	240 kcal 10.1 g 12.1 g 24.5 g (1.9) g リン 152 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根の和風サラダ	291 kcal 10.5 g 18.1 g 20.7 g (1.9) g リン 148 mg	鶏肉のから揚げ かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのからし和え	266 kcal 10.6 g 11.4 g 28.9 g (2.0) g リン 148 mg
24日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g リン 129 mg	水餃子スープ ひじきの炒り煮 きゅうりとコーンのサラダ	270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g リン 137 mg	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ほうれん草のお浸し わかめの和え物	296 kcal 10.5 g 21.2 g 17.9 g (1.7) g リン 137 mg
25日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ	253 kcal 13.6 g 13.8 g 17.7 g (1.5) g リン 225 mg	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	247 kcal 10.6 g 12.3 g 22.7 g (1.5) g リン 119 mg	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツの玉子炒め ひじきとコーンのサラダ	294 kcal 10.7 g 16.9 g 27.0 g (2.0) g リン 119 mg
26日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの煮付け 小松菜の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	256 kcal 11.9 g 16.0 g 15.5 g (1.9) g リン 181 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー 揚げ高野浸し、チンゲン菜炒め わかめサラダ	263 kcal 12.7 g 12.6 g 23.2 g (2.0) g リン 176 mg	豚肉のケチャップ炒め 玉子焼き、セロリの炒め物 小松菜のごま和え	291 kcal 11.2 g 17.4 g 22.4 g (1.9) g リン 176 mg
27日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たら柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g (2.0) g リン 186 mg	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け	278 kcal 11.1 g 16.8 g 22.8 g (1.9) g リン 165 mg	チキンのハーブ焼き ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 オクラのサラダ	250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.2 g (1.7) g リン 165 mg
28日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれいの照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	241 kcal 11.2 g 10.0 g 26.2 g (1.9) g リン 152 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g リン 93 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	297 kcal 9.3 g 18.3 g 21.4 g (1.9) g リン 139 mg
29日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	★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	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g リン 185 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのしそ和え	265 kcal 11.1 g 15.5 g 20.2 g (1.7) g リン 102 mg	筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物	285 kcal 9.0 g 15.1 g 28.3 g (1.7) g リン 102 mg

★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。  
し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	さけの柚子胡椒焼き コーンコロケ ひじきとオクラの和え物	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g (1.6) g 410 mg リン 184 mg	266 kcal 12.1 g 11.8 g 27.8 g (1.6) g 480 mg リン 186 mg	295 kcal 10.1 g 20.3 g 17.0 g (1.6) g 524 mg リン 167 mg
5月1日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	273 kcal 10.0 g 19.9 g 12.7 g (1.6) g 460 mg リン 154 mg	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g 423 mg リン 203 mg	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g (2.0) g 515 mg リン 177 mg
2日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	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	298 kcal 12.3 g 12.8 g 31.7 g (1.7) g 537 mg リン 180 mg	268 kcal 9.4 g 18.5 g 16.0 g (1.8) g 296 mg リン 136 mg	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g 555 mg リン 142 mg
3日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ	239 kcal 11.6 g 10.4 g 23.4 g (1.9) g 536 mg リン 171 mg	291 kcal 12.0 g 17.8 g 21.2 g (2.0) g 501 mg リン 143 mg	283 kcal 10.9 g 17.5 g 19.8 g (1.7) g 420 mg リン 141 mg
4日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g 510 mg リン 166 mg	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 279 kcal 12.2 g 14.7 g 24.0 g (1.5) g 552 mg リン 217 mg	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g 320 mg リン 122 mg
5日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけの味噌漬け焼き ほうれん草炒め わかめの和え物	247 kcal 11.0 g 15.7 g 15.3 g (1.7) g 545 mg リン 178 mg	263 kcal 12.4 g 14.1 g 21.0 g (1.8) g 481 mg リン 103 mg	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g (1.7) g 436 mg リン 143 mg
6日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たららの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g 624 mg リン 192 mg	253 kcal 10.8 g 14.4 g 20.4 g (1.6) g 460 mg リン 171 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 393 mg リン 148 mg