




### 《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー	さわらの菜種焼き	250 kcal
(月)	たんぱく質	メンチカツ	12.2 g
	脂質	きゅうりのしそ和え	10.9 g
	炭水化物		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。  
使用する電子レンジやメニューによって、温め時間に差がございますので、調整をお願い致します。
- \* 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。

【おすすめメニューのご案内】

2月27日(水)お届け Aメニュー  
たらと豆腐の生姜みぞれあん

2月15日(金)お届け Bメニュー  
豆のキーマカレー



お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
1日 (金)	エネルギー	296 kcal	223 kcal	278 kcal
	たんぱく質	12.1 g	8.4 g	11.7 g
	脂質	15.6 g	11.7 g	12.5 g
	炭水化物	24.7 g	22.1 g	27.8 g
	食塩相当量	(1.6) g	(1.8) g	(2.0) g
	カリウム	リン 186 mg	リン 155 mg	リン 163 mg
		471 mg	426 mg	586 mg
2日 (土)	エネルギー	245 kcal	258 kcal	302 kcal
	たんぱく質	12.1 g	10.6 g	8.7 g
	脂質	14.2 g	15.7 g	16.2 g
	炭水化物	16.9 g	18.0 g	28.3 g
	食塩相当量	(1.5) g	(1.5) g	(1.9) g
	カリウム	リン 156 mg	リン 169 mg	リン 118 mg
		464 mg	566 mg	460 mg
3日 (日)	エネルギー	232 kcal	249 kcal	335 kcal
	たんぱく質	11.2 g	12.2 g	11.5 g
	脂質	12.0 g	11.9 g	22.3 g
	炭水化物	18.9 g	21.7 g	20.5 g
	食塩相当量	(1.6) g	(2.0) g	(1.9) g
	カリウム	リン 197 mg	リン 201 mg	リン 156 mg
		564 mg	509 mg	405 mg

新

は新メニューです。★2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。★2月8日お届けBの主食は「赤飯(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」「赤飯」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 			
4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 リン 185 mg	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g 519 mg リン 132 mg	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼きとソーセージ いんげんのトマト炒め、ビーフン炒め コールスローサラダ リン 171 mg	332 kcal 11.6 g 23.8 g 17.5 g (1.5) g 368 mg リン 171 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 リン 171 mg	260 kcal 10.5 g 13.9 g 23.1 g (1.6) g 482 mg
5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	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋のゆめしお和え リン 150 mg	234 kcal 10.3 g 11.6 g 24.6 g (1.9) g 509 mg リン 173 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 リン 173 mg	308 kcal 12.8 g 19.0 g 20.9 g (2.0) g 440 mg リン 143 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 リン 143 mg	274 kcal 10.9 g 12.7 g 27.6 g (1.9) g 470 mg
6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 リン 223 mg	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g (1.6) g 506 mg リン 158 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 リン 158 mg	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.7) g 445 mg リン 129 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 大根なます リン 129 mg	316 kcal 9.2 g 17.6 g 30.4 g (1.6) g 503 mg
7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	鱈ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのサラダ リン 165 mg	252 kcal 12.8 g 14.0 g 17.2 g (1.6) g 500 mg リン 130 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 リン 130 mg	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g (2.0) g 416 mg リン 146 mg	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物 リン 146 mg	289 kcal 9.8 g 20.5 g 18.3 g (1.8) g 455 mg
8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	さばのしょうが焼き チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ リン 179 mg	251 kcal 12.4 g 15.1 g 16.2 g (1.6) g 516 mg リン 107 mg	★赤飯(150g) おでん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め コールスローサラダ リン 107 mg	279 kcal 11.0 g 18.5 g 18.0 g (1.9) g 453 mg リン 135 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え リン 135 mg	315 kcal 8.5 g 19.8 g 24.1 g (2.0) g 444 mg
9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	たら柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 186 mg	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g (2.0) g 458 mg リン 181 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 リン 181 mg	293 kcal 11.3 g 18.0 g 22.6 g (1.5) g 443 mg リン 163 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 リン 163 mg	248 kcal 11.8 g 13.5 g 19.9 g (1.4) g 531 mg
10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 リン 143 mg	238 kcal 10.3 g 9.7 g 25.9 g (2.0) g 472 mg リン 93 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 リン 93 mg	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g 415 mg リン 147 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 リン 147 mg	320 kcal 10.1 g 20.4 g 21.4 g (1.8) g 441 mg

新  
 は新メニューです。★2月11日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★2月12日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。  
 ★2月17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。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」「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 	
11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 リン 184 mg	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g (1.6) g 410 mg リン 147 mg	★ごまパン(あんとマーガリン) 野菜と鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 わかめのサラダ 273 kcal 11.3 g 15.9 g 21.0 g (1.6) g 448 mg リン 156 mg	豚肉の生姜炒め ふろふき大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え 312 kcal 10.8 g 19.9 g 21.2 g (1.8) g 592 mg リン 156 mg
12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	★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 リン 185 mg	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg リン 129 mg	266 kcal 11.1 g 15.5 g 20.3 g (1.7) g 412 mg リン 132 mg	筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物 280 kcal 9.7 g 14.1 g 28.3 g (1.7) g 443 mg リン 132 mg
13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 リン 155 mg	273 kcal 10.0 g 19.8 g 12.9 g (1.6) g 460 mg リン 203 mg	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g 423 mg リン 177 mg	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g (2.0) g 519 mg リン 177 mg
14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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル リン 165 mg	306 kcal 12.2 g 14.2 g 31.4 g (1.7) g 437 mg リン 120 mg	245 kcal 9.1 g 16.5 g 13.7 g (2.0) g 384 mg リン 141 mg	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g 559 mg リン 141 mg
15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	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え リン 181 mg	236 kcal 11.9 g 11.4 g 20.3 g (1.8) g 584 mg リン 154 mg	269 kcal 12.5 g 11.9 g 26.8 g (2.0) g 468 mg リン 142 mg	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g (1.7) g 428 mg リン 142 mg
16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 リン 178 mg	247 kcal 11.0 g 15.7 g 15.3 g (1.7) g 545 mg リン 103 mg	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g (1.9) g 481 mg リン 143 mg	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g (1.7) g 439 mg リン 143 mg
17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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ リン 166 mg	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g 510 mg リン 212 mg	★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 271 kcal 12.0 g 13.9 g 23.9 g (1.5) g 533 mg リン 121 mg	275 kcal 10.3 g 16.3 g 23.4 g (2.0) g 318 mg リン 121 mg



新 は新メニューです。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
18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	263 kcal 12.9 g 13.2 g 23.3 g (1.7) g 642 mg	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え	256 kcal 10.6 g 14.4 g 20.7 g (1.6) g 443 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 393 mg
		リン 193 mg		リン 188 mg		リン 148 mg	
19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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮 玉ねぎとわかめのサラダ	268 kcal 12.6 g 12.2 g 26.6 g (1.9) g 559 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	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	271 kcal 13.2 g 14.9 g 21.5 g (1.8) g 445 mg
		リン 194 mg		リン 172 mg		リン 167 mg	
20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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ	285 kcal 11.7 g 16.4 g 23.9 g (1.7) g 358 mg	がんもと野菜の煮物 大学芋、菜の花炒め 白菜のごまサラダ	262 kcal 9.6 g 14.1 g 24.5 g (1.8) g 519 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	274 kcal 12.2 g 13.0 g 26.9 g (2.0) g 460 mg
		リン 146 mg		リン 158 mg		リン 147 mg	
21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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 579 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	259 kcal 11.2 g 15.8 g 18.2 g (1.6) g 379 mg	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
		リン 188 mg		リン 163 mg		リン 170 mg	
22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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g (2.0) g 579 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく 小松菜ともやしの和え物	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.6 g (1.8) g 443 mg
		リン 202 mg		リン 136 mg		リン 151 mg	
23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	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	245 kcal 11.2 g 11.4 g 25.9 g (1.9) g 494 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物	281 kcal 12.6 g 16.2 g 21.6 g (1.8) g 354 mg	豚肉と彩り野菜のカレー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	278 kcal 11.0 g 13.3 g 28.2 g (2.0) g 556 mg
		リン 201 mg		リン 124 mg		リン 151 mg	
24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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	228 kcal 10.2 g 13.3 g 16.0 g (1.9) g 538 mg	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	268 kcal 7.7 g 13.3 g 29.5 g (1.7) g 443 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 春雨サラダ	299 kcal 14.6 g 16.8 g 21.2 g (2.0) g 499 mg
		リン 156 mg		リン 121 mg		リン 237 mg	

新 は新メニューです。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
25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	337 kcal 12.4 g 17.4 g 30.2 g (1.7) g リン 161 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g リン 177 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g (1.9) g リン 141 mg
26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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g リン 161 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g (1.9) g リン 168 mg	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ 卵の花 小松菜のサラダ	250 kcal 10.8 g 14.6 g 18.2 g (1.8) g リン 162 mg
27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	たらと豆腐の生姜みぞれあん いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	261 kcal 13.2 g 13.2 g 22.9 g (1.7) g リン 200 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	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g (1.9) g リン 146 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め コールスローサラダ	327 kcal 11.0 g 20.1 g 25.1 g (2.0) g リン 158 mg
28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	266 kcal 11.2 g 14.4 g 23.3 g (1.8) g リン 177 mg	目玉焼きと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し	276 kcal 12.5 g 18.4 g 14.6 g (1.5) g リン 140 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	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g (2.0) g リン 163 mg
3月1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	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	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g リン 85 mg	麻婆なす ほうれん草の和え物、さつまいも煮 もやしサラダ	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g (1.7) g リン 145 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ	258 kcal 13.3 g 13.8 g 22.1 g (1.9) g リン 183 mg
2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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g リン 193 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	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g リン 120 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	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g (1.8) g リン 147 mg
3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	あじの南蛮漬け ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	278 kcal 13.0 g 14.0 g 23.3 g (2.0) g リン 183 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	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g リン 114 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	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.7) g リン 142 mg
			482 mg		496 mg		475 mg

☆ はお客様の声にお応えして さらに美味しくなったメニューです。★3月6日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」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」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 		
4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	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.8 g (1.8) g 504 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg	デミソースハンバーグ キャベツ炒め きゅうりと玉子のサラダ	270 kcal 11.0 g 16.6 g 21.5 g (2.0) g 430 mg
		リン 203 mg		リン 129 mg		リン 134 mg	
5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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ	306 kcal 13.2 g 18.5 g 22.9 g (1.9) g 536 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	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.7 g (1.9) g 465 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g 446 mg
		リン 184 mg		リン 181 mg		リン 148 mg	
6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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらふくニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g (1.6) g 460 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 ブロッコリーのお浸し、もやし炒め 春雨サラダ	261 kcal 13.5 g 13.3 g 21.1 g (1.8) g 372 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め ナムル	335 kcal 10.3 g 19.3 g 29.3 g (2.0) g 580 mg
		リン 168 mg		リン 180 mg		リン 152 mg	
7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	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物、いんげん炒め きゅうりの和え物	280 kcal 12.8 g 17.4 g 16.5 g (1.9) g 451 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	鶏肉の甘辛みそ焼き_チーズソースがけ ブロッコリーの塩だれ かぼちゃとさつまいものいとこ煮	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g (1.6) g 467 mg
		リン 164 mg		リン 120 mg		リン 143 mg	
8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 447 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	257 kcal 11.3 g 14.5 g 20.7 g (1.9) g 248 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	285 kcal 10.8 g 15.4 g 25.1 g (1.8) g 410 mg
		リン 210 mg		リン 178 mg		リン 129 mg	
9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	223 kcal 8.4 g 11.7 g 22.1 g (1.8) g 426 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 586 mg
		リン 186 mg		リン 155 mg		リン 163 mg	
10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	赤魚のみそ漬け焼き 揚げじゃがののり風味、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	245 kcal 12.1 g 14.2 g 16.9 g (1.5) g 464 mg	豚肉と厚揚げの甘辛煮 かぼちゃ煮、いかとセロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え	258 kcal 10.6 g 15.7 g 18.0 g (1.5) g 566 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
		リン 156 mg		リン 169 mg		リン 118 mg	

# 栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

\* 五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。  
\* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
2月1日	797	774.2	32.2	39.8	74.6	63.8	2134	5.4	1483	321	504	3.3	911	179	0.62	0.65	8.8	170	161	10.8
2日	805	750.0	31.4	46.1	63.2	51.6	1906	4.8	1490	300	443	4.1	908	139	0.46	0.36	5.6	120	96	11.6
3日	816	774.4	34.9	46.2	61.1	48.5	2145	5.4	1478	266	554	3.3	963	315	0.57	0.46	5.9	120	174	12.6
4日	851	647.2	34.3	52.1	59.1	45.7	1944	4.9	1369	265	488	4.3	841	218	0.45	0.71	7.7	124	256	13.4
5日	816	785.2	34.0	43.3	73.1	59.4	2293	5.8	1419	256	466	3.3	931	198	0.34	0.42	5.7	74	168	13.7
6日	841	674.1	33.5	46.0	71.6	59.1	1917	4.9	1454	287	510	5.0	1322	265	0.63	0.56	7.7	147	187	12.5
7日	795	813.2	33.8	45.4	61.2	48.2	2148	5.5	1371	201	441	2.2	818	156	0.35	0.48	8.0	82	119	13.0
8日	845	829.3	31.9	53.4	58.3	46.7	2206	5.6	1413	297	421	4.6	1016	171	0.26	0.46	7.7	93	83	11.6
9日	796	696.8	34.8	41.8	70.2	57.4	1931	4.9	1432	211	530	3.6	1242	185	0.47	0.60	6.9	151	255	12.8
10日	805	824.0	31.7	38.6	78.8	66.0	2239	5.7	1328	250	383	3.6	1192	102	0.21	0.36	5.3	104	83	12.8
11日	835	965.5	34.0	48.8	61.8	49.4	1994	5.1	1450	231	487	2.2	621	211	0.57	0.46	9.2	125	101	12.4
12日	826	709.3	34.8	44.7	68.4	53.5	1970	5.0	1376	213	446	3.2	1133	115	0.41	0.60	9.5	54	232	14.9
13日	785	763.8	34.5	48.3	53.5	41.8	2161	5.5	1402	231	535	4.3	935	137	0.84	0.81	8.3	117	380	11.7
14日	798	850.4	31.6	43.5	67.4	56.6	2173	5.5	1380	193	426	3.3	717	171	0.54	0.57	8.7	171	163	10.8
15日	787	734.7	35.2	40.9	66.6	52.1	2171	5.5	1480	264	477	3.6	822	279	0.80	0.46	7.0	139	96	14.5
16日	783	711.0	34.6	43.8	61.9	49.3	2075	5.3	1465	206	424	2.7	1269	264	0.41	0.44	7.9	106	81	12.6
17日	832	825.8	35.0	45.0	72.2	57.5	2002	5.1	1361	236	499	3.4	1146	167	0.45	0.51	8.7	85	108	14.7
18日	804	693.5	35.3	42.7	67.6	54.7	1997	5.1	1478	357	529	3.6	1279	199	0.65	0.47	7.0	83	89	12.9
19日	800	783.8	35.0	41.8	70.9	56.4	2216	5.6	1464	356	533	4.3	1413	201	0.40	0.62	8.2	111	172	14.5
20日	821	884.8	33.5	43.5	75.3	63.1	2149	5.5	1337	278	451	4.0	989	221	0.52	0.37	5.6	106	72	12.2
21日	831	866.7	34.4	51.8	55.2	41.2	2156	5.5	1407	314	521	5.5	1159	225	0.64	0.76	7.5	166	228	14.0
22日	784	948.9	35.3	44.1	62.0	47.0	2236	5.7	1453	244	489	3.9	966	254	0.49	0.60	7.9	152	134	15.0
23日	804	826.7	34.8	40.9	75.7	60.9	2234	5.7	1404	272	476	3.2	871	224	0.63	0.46	6.2	116	76	14.8
24日	795	723.1	32.5	43.4	66.7	55.0	2209	5.6	1480	311	514	4.3	1184	176	0.45	0.48	6.6	104	101	11.7
25日	848	633.2	33.1	43.6	78.0	68.2	2188	5.6	1385	289	479	2.8	795	155	0.63	0.67	7.9	117	173	9.8
26日	785	921.0	35.0	44.0	60.3	46.6	2064	5.2	1436	354	491	4.7	1050	190	0.55	0.42	6.5	116	86	13.7
27日	847	944.4	34.2	49.5	67.3	56.4	2186	5.6	1358	256	504	5.5	997	175	0.36	0.49	5.6	121	242	10.9
28日	822	671.7	35.5	43.3	71.6	57.8	2106	5.3	1458	258	480	3.4	1000	183	0.30	0.48	5.6	81	221	13.8
平均	813	786.7	34.0	44.9	66.9	54.1	2113	5.4	1422	268	482	3.8	1018	196	0.50	0.53	7.3	116	155	12.8

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
赤飯(150g)	280	94.0	5.9	3.7	57.1	56.6	54	0.1	75	12	78	0.2	0	0	0.09	0.01	1.2	0	0	0.5
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんとマーガリン)	233	16.4	4.7	8.5	34.7	33.4	213	0.5	60	25	54	0.5	1	2	0.05	0.03	0.7	0	0	1.3
ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	235	16.2	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	59	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1