














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 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 24.1 g 19.2g 4.9g 1.8 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	258 kcal 12.3 g 15.0 g 18.9 g 14.4g 4.5g 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え セロリの彩りごまサラダ	256 kcal 16.6 g 12.7 g 18.8 g 14.3g 4.5g 1.9 g
2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	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し	257 kcal 17.1 g 8.5 g 27.3 g 22.0g 5.3g 2.0 g
3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	あじの南蛮漬け 大根とさつま芋の煮物、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	263 kcal 17.2 g 8.8 g 25.4 g 20.6g 4.8g 2.0 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 g	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	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★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。






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 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 18.8 g 15.8g 3.0g 1.8 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの和え物	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 11.9g 4.1g 1.6 g	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	246 kcal 13.3 g 13.2 g 19.3 g 15.3g 4.0g 2.0 g
5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	さわらの菜種焼き  かぼちゃ煮、白菜炒め アスパラともやしのサラダ	255 kcal 16.2 g 12.6 g 19.8 g 15.1g 4.7g 1.9 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	236 kcal 14.1 g 9.0 g 24.1 g 19.5g 4.6g 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g 2.0 g
6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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらふくニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.9 g 14.4 g 17.5 g 14.0g 3.5g 1.6 g	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	232 kcal 16.0 g 11.1 g 17.2 g 13.6g 3.6g 1.8 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
7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	282 kcal 15.7 g 16.6 g 15.0 g 12.3g 2.7g 1.9 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	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	251 kcal 15.7 g 6.7 g 31.5 g 27.3g 4.2g 1.9 g
8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 13.2g 2.6g 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	225 kcal 16.4 g 10.5 g 16.6 g 12.3g 4.3g 1.8 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
9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	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	260 kcal 19.9 g 9.6 g 21.6 g 17.1g 4.5g 1.8 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	227 kcal 12.0 g 11.8 g 18.3 g 14.3g 4.0g 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 25.8g 3.1g 2.0 g
10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	赤魚のみそ漬け焼き 揚げじゃがののり風味、甘煮豆 小松菜サラダ	248 kcal 16.7 g 7.9 g 26.4 g 22.4g 4.0g 1.5 g	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 ほうれん草の袖こしょう和え	241 kcal 18.1 g 9.2 g 21.5 g 16.7g 4.8g 1.5 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

☆ はおすすめメニューです。★3月12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 
11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	シーフードと野菜のクリームシチュー 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめサラダ	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し アスパラと玉ねぎのサラダ
		233 kcal 15.6 g 9.6 g 20.5 g 17.1g 3.4g 1.7 g	249 kcal 12.0 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g 2.0 g	262 kcal 13.9 g 13.5 g 20.7 g 16.4g 4.3g 1.9 g
12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	★ 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、鶏肉と大根の煮物 コールスローサラダ	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
		293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g 1.9 g	282 kcal 15.0 g 17.5 g 14.2 g 10.8g 3.4g 1.6 g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 g
13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	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	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとハムのコンソメ風味 切干大根のごま和え	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え
		231 kcal 15.6 g 8.0 g 21.5 g 17.5g 4.0g 2.0 g	250 kcal 14.9 g 12.8 g 20.4 g 14.9g 5.5g 1.9 g	280 kcal 17.5 g 12.8 g 22.1 g 18.1g 4.0g 1.8 g
14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	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め 切り昆布煮、ほうれん草炒め 大根の梅サラダ
		229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	225 kcal 14.6 g 9.1 g 20.2 g 17.3g 2.9g 2.0 g	247 kcal 17.3 g 12.7 g 16.9 g 11.7g 5.2g 2.0 g
15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	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりと玉子のサラダ	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	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
		260 kcal 17.1 g 9.1 g 27.1 g 22.0g 5.1g 1.5 g	239 kcal 12.7 g 10.4 g 22.7 g 19.0g 3.7g 1.5 g	268 kcal 17.3 g 9.9 g 29.0 g 23.6g 5.4g 2.0 g
16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	さばのしょうが焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	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	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え
		233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g 1.7 g	256 kcal 15.2 g 11.1 g 23.0 g 18.8g 4.2g 1.7 g	258 kcal 15.8 g 10.8 g 23.7 g 19.6g 4.1g 2.0 g
17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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	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 オクラの和え物
		263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g 2.0 g	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.9 g 20.0g 3.9g 1.9 g	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.2 g 13.7g 5.5g 1.7 g







★3月19日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★3月20日お届けAの主食は「山菜おこわ(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 		
18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	250 kcal 19.2 g 8.5 g 22.7 g 18.1g 4.6g 2.0 g	247 kcal 14.3 g 7.6 g 30.3 g 26.3g 4.0g 1.9 g	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g	
19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	236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g 1.8 g	★ 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	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g 1.7 g	284 kcal 18.9 g 14.2 g 18.9 g 14.1g 4.8g 2.0 g
20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	★ 山菜おこわ(150g)  さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	244 kcal 16.0 g 11.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.6 g	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	264 kcal 15.4 g 14.5 g 16.8 g 13.3g 3.5g 1.8 g	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 g
21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	255 kcal 13.0 g 15.9 g 14.8 g 11.1g 3.7g 1.8 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	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g 2.0 g
22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	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	286 kcal 16.0 g 13.4 g 25.5 g 21.9g 3.6g 1.9 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め ふろふき大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	229 kcal 15.2 g 12.2 g 13.8 g 10.7g 3.1g 2.0 g	254 kcal 17.3 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g
23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	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	270 kcal 16.1 g 9.0 g 30.3 g 24.2g 6.1g 1.8 g	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	253 kcal 15.4 g 10.1 g 23.9 g 19.2g 4.7g 1.9 g	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 g
24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	243 kcal 17.7 g 12.4 g 13.5 g 11.5g 2.0g 1.9 g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g

★3月26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 
25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	揚げだし豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え	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
		248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.1 g 21.4g 3.7g 2.0 g	289 kcal 12.3 g 17.8 g 19.4 g 14.3g 5.1g 1.8 g	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 g
26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	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	★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	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
		258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g 1.8 g	258 kcal 12.0 g 12.6 g 23.9 g 19.5g 4.4g 1.5 g	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g 1.9 g
27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	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 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
		238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	264 kcal 14.2 g 13.3 g 20.4 g 17.0g 3.4g 2.0 g	252 kcal 16.5 g 11.2 g 19.7 g 15.4g 4.3g 1.8 g
28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	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	がんもと野菜の煮物 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜の彩りサラダ	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え
		244 kcal 16.6 g 11.2 g 18.9 g 15.0g 3.9g 1.9 g	236 kcal 15.0 g 13.4 g 13.2 g 9.7g 3.5g 1.8 g	270 kcal 14.4 g 11.9 g 26.2 g 23.5g 2.7g 1.9 g
29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	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	玉子焼きと焼売 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	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
		285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g 1.9 g	251 kcal 12.7 g 8.8 g 31.5 g 26.8g 4.7g 1.7 g	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g 1.9 g
30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	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物
		229 kcal 16.3 g 10.0 g 18.3 g 11.5g 6.8g 1.8 g	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.3g 3.2g 1.9 g	265 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g 1.9 g
31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	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め キャベツとハムのコールスローサラダ	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ
		232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.7 g 18.9g 4.8g 2.0 g	278 kcal 15.5 g 13.8 g 22.6 g 18.1g 4.5g 1.9 g	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g 2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★4月2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 
4月1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	えびと野菜の天ぷら 鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます
2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	★ わかめご飯(150g)  さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル
3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	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	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	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ えびしんじょ、ブロッコリーの和え物 小松菜のお浸し
4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	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物
5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	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	目玉焼きと照り焼きチキン いか焼売、大根の炒り煮 小松菜のお浸し	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物
6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	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	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え セロリの彩りごまサラダ
7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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりのしそ和え	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ	豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し

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)
3月1日	755	774.9	39.9	39.2	61.8	47.9	2174	5.5	1524	256	510	3.4	884	347	0.63	0.57	7.8	129	118	13.9
2日	798	844.7	43.6	35.0	76.2	63.3	2231	5.7	1646	296	568	3.2	989	173	0.83	0.48	9.7	154	143	12.9
3日	795	787.4	46.9	36.7	66.7	53.9	2265	5.8	1783	286	605	3.7	1003	340	0.55	0.68	10.4	122	136	12.8
4日	736	736.9	42.7	38.5	54.1	43.0	2139	5.4	1457	303	554	3.9	929	183	0.58	0.57	8.7	141	121	11.1
5日	765	799.3	44.4	35.7	67.1	53.4	2283	5.8	1712	351	634	5.1	920	315	0.44	0.70	12.6	131	152	13.7
6日	722	880.5	47.4	30.8	64.7	52.7	2121	5.4	1746	332	680	4.1	1656	170	0.48	0.58	7.3	115	129	12.0
7日	775	856.7	42.7	35.6	66.3	55.9	2265	5.8	1515	186	565	3.4	712	258	0.46	0.61	10.1	143	153	10.4
8日	724	772.7	45.2	34.1	58.3	47.4	2164	5.5	1406	353	667	4.2	1336	328	0.38	0.60	6.9	121	198	10.9
9日	781	809.8	46.9	34.2	68.8	57.2	2275	5.8	2002	359	634	4.6	1279	278	0.92	0.84	13.6	136	249	11.6
10日	738	765.8	48.1	26.6	74.4	62.0	1936	4.9	1869	365	623	5.7	1070	199	0.77	0.55	8.6	143	150	12.4
11日	744	754.8	41.5	35.0	62.9	51.3	2166	5.5	1640	276	644	3.1	864	303	0.79	0.50	7.4	137	177	11.6
12日	812	704.6	46.9	45.1	52.0	39.0	2134	5.4	1567	249	627	4.9	848	261	0.56	0.82	11.7	97	302	13.0
13日	761	894.4	48.0	33.6	64.0	50.5	2272	5.8	1865	303	663	4.5	1224	299	0.64	0.59	9.7	142	187	13.5
14日	701	829.7	47.3	31.9	54.5	42.7	2235	5.7	1820	232	583	3.1	1314	202	0.38	0.62	12.5	97	151	11.8
15日	767	687.9	47.1	29.4	78.8	64.6	1959	5.0	1662	341	666	5.5	1263	318	0.93	0.69	10.4	156	267	14.2
16日	747	696.8	44.4	36.3	58.6	46.5	2112	5.4	1629	366	605	5.1	1120	193	0.42	0.61	11.5	120	116	12.1
17日	750	752.8	46.3	30.2	72.3	60.4	2218	5.6	1728	220	674	3.7	1226	186	0.54	0.70	8.5	177	315	11.9
18日	754	841.6	50.2	26.5	75.7	62.8	2262	5.7	1665	223	514	3.4	1189	207	0.41	0.50	9.1	89	115	12.9
19日	768	1000.4	48.1	38.6	54.3	41.9	2134	5.4	1772	225	668	2.4	668	191	1.00	0.62	15.1	116	181	12.4
20日	745	746.5	47.7	33.9	58.1	45.9	2068	5.3	1606	312	592	4.9	990	151	0.51	0.76	12.7	76	261	12.2
21日	743	787.9	43.3	39.7	53.9	42.6	2250	5.7	1597	238	618	4.8	1120	246	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
22日	769	882.6	48.5	35.2	62.9	52.2	2265	5.8	1580	188	604	3.6	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
23日	776	757.7	48.0	30.4	75.2	60.1	2220	5.6	1697	287	617	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	156	126	15.1
24日	727	663.0	51.3	37.5	42.6	33.7	2168	5.5	1484	206	595	3.1	965	265	0.57	0.56	10.8	94	200	8.9
25日	815	879.1	47.1	40.2	63.7	50.7	2235	5.7	1824	348	591	4.1	1378	299	0.74	0.62	8.2	89	139	13.0
26日	783	859.6	47.0	33.4	71.6	56.4	2029	5.2	1626	315	631	5.1	952	272	0.49	0.61	11.2	118	123	15.2
27日	754	782.9	45.9	32.0	68.0	54.8	2265	5.8	1538	359	624	5.0	1422	195	0.42	0.71	11.3	104	215	13.2
28日	750	922.0	46.0	36.5	58.3	48.2	2239	5.7	1466	273	547	4.0	985	256	0.53	0.45	7.1	135	130	10.1
29日	798	900.3	44.0	38.5	67.1	53.4	2195	5.6	1558	310	616	5.1	1087	235	1.00	0.79	10.3	138	259	13.7
30日	735	956.1	46.4	36.4	52.6	38.2	2192	5.6	1624	273	595	4.1	1001	350	0.57	0.59	10.6	91	155	14.4
31日	777	837.6	46.7	33.4	70.9	57.5	2330	5.9	1541	291	598	3.5	835	271	0.82	0.61	8.1	126	126	13.4
平均	760	811.8	46.1	34.8	63.8	51.3	2187	5.6	1650	288	610	4.1	1062	250	0.66	0.63	10.2	125	185	12.5

※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(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
山菜おこわ(150g)	269	142.4	6.2	3.8	53.7	52.5	232	0.6	116	28	98	0.2	53	2	0.08	0.03	1.2	0	6	1.2
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
ごまパン (あんどうマーガリン)	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