













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	252 kcal	284 kcal	258 kcal
	たんぱく質	10.4 g	10.7 g	13.3 g
	脂質	12.2 g	14.6 g	13.8 g
	炭水化物	25.2 g	27.8 g	22.1 g
	食塩相当量	1.8 g	1.7 g	1.9 g
	カリウム	リン 85 mg	リン 145 mg	リン 183 mg
2日 (土)	エネルギー	283 kcal	236 kcal	289 kcal
	たんぱく質	12.5 g	12.4 g	9.7 g
	脂質	14.1 g	10.8 g	15.7 g
	炭水化物	27.1 g	22.5 g	26.6 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.8 g
	カリウム	リン 193 mg	リン 120 mg	リン 147 mg
3日 (日)	エネルギー	278 kcal	292 kcal	259 kcal
	たんぱく質	13.0 g	9.0 g	12.0 g
	脂質	14.0 g	18.0 g	16.0 g
	炭水化物	23.3 g	24.2 g	16.8 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 183 mg	リン 114 mg	リン 142 mg
		482 mg	496 mg	475 mg

☆ 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。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 リン 203 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 リン 129 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 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 リン 184 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 リン 148 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 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) たらふくのムニエル 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 リン 168 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 リン 152 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 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 リン 164 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 リン 143 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 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 リン 210 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 リン 178 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 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 リン 186 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 リン 155 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の袖浸し	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g 2.0 g 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 リン 156 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 チンゲン菜の袖こしょう和え	258 kcal 10.6 g 15.7 g 18.0 g 1.5 g リン 169 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 リン 118 mg







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。
 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 		
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	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 春雨の明太マヨサラダ	232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g 1.6 g リン 197 mg	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 もやしときゅうりのサラダ	249 kcal 12.2 g 11.9 g 21.7 g 2.0 g リン 201 mg	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	335 kcal 11.5 g 22.3 g 20.6 g 1.9 g リン 157 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	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 リン 185 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	332 kcal 11.6 g 23.8 g 17.5 g 1.5 g リン 132 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 リン 171 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	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	234 kcal 10.3 g 11.6 g 24.6 g 1.9 g リン 150 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	308 kcal 12.8 g 19.0 g 20.9 g 2.0 g リン 173 mg	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 いんげんのからし和え	271 kcal 10.8 g 15.4 g 21.3 g 1.9 g リン 159 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	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのサラダ	252 kcal 12.8 g 14.0 g 17.2 g 1.6 g リン 165 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	254 kcal 11.2 g 10.9 g 25.7 g 2.0 g リン 130 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	290 kcal 9.8 g 20.5 g 18.4 g 1.8 g リン 147 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	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 157 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	316 kcal 9.2 g 17.6 g 30.4 g 1.6 g リン 129 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	251 kcal 12.4 g 15.1 g 16.2 g 1.6 g リン 179 mg	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	260 kcal 11.8 g 14.8 g 19.3 g 1.7 g リン 181 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	315 kcal 8.5 g 19.8 g 24.1 g 2.0 g リン 135 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	たらの柚香煮 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	289 kcal 11.3 g 17.3 g 23.9 g 1.9 g リン 183 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



★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。
 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」「山菜おこわ」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 
18日 (月)	エネルギー	238 kcal	247 kcal	320 kcal
	たんぱく質	10.3 g	11.3 g	10.1 g
	脂質	9.7 g	8.5 g	20.4 g
	炭水化物	25.9 g	31.5 g	21.4 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.8 g
	カリウム	リン 143 mg	リン 93 mg	リン 147 mg
		472 mg	415 mg	441 mg
19日 (火)	エネルギー	250 kcal	★ ごまパン(あんとマーガリン) 273 kcal	313 kcal
	たんぱく質	11.9 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み 11.3 g	豚肉の生姜炒め 10.8 g
	脂質	13.0 g	きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 15.9 g	ふろふき大根の肉みそあんかけ 19.9 g
	炭水化物	19.6 g	わかめのサラダ 21.0 g	いんげんのごま和え 21.3 g
	食塩相当量	1.6 g	1.6 g	1.8 g
	カリウム	リン 184 mg	リン 147 mg	リン 158 mg
		410 mg	448 mg	598 mg
20日 (水)	エネルギー	★ 山菜おこわ(150g) 252 kcal	266 kcal	280 kcal
	たんぱく質	12.1 g	ポークビーンズとオムレツ 11.1 g	筑前煮 9.7 g
	脂質	10.6 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮 15.5 g	ビーフン炒め 14.1 g
	炭水化物	25.0 g	きゅうりのしそ和え 20.3 g	もずくの酢の物 28.3 g
	食塩相当量	1.5 g	1.7 g	1.7 g
	カリウム	リン 173 mg	リン 129 mg	リン 132 mg
		552 mg	412 mg	443 mg
21日 (木)	エネルギー	273 kcal	254 kcal	258 kcal
	たんぱく質	10.0 g	11.1 g	13.3 g
	脂質	19.8 g	15.7 g	12.8 g
	炭水化物	12.9 g	18.2 g	22.3 g
	食塩相当量	1.6 g	1.9 g	2.0 g
	カリウム	リン 155 mg	リン 202 mg	リン 177 mg
		460 mg	418 mg	519 mg
22日 (金)	エネルギー	306 kcal	245 kcal	247 kcal
	たんぱく質	12.2 g	9.1 g	10.3 g
	脂質	14.2 g	16.5 g	12.8 g
	炭水化物	31.4 g	13.7 g	22.3 g
	食塩相当量	1.7 g	2.0 g	1.9 g
	カリウム	リン 165 mg	リン 120 mg	リン 141 mg
		437 mg	384 mg	559 mg
23日 (土)	エネルギー	236 kcal	269 kcal	282 kcal
	たんぱく質	11.9 g	12.5 g	10.8 g
	脂質	11.4 g	11.9 g	17.6 g
	炭水化物	20.3 g	26.8 g	19.5 g
	食塩相当量	1.8 g	2.0 g	1.7 g
	カリウム	リン 181 mg	リン 154 mg	リン 142 mg
		584 mg	468 mg	428 mg
24日 (日)	エネルギー	247 kcal	263 kcal	273 kcal
	たんぱく質	11.0 g	12.4 g	11.2 g
	脂質	15.7 g	14.0 g	14.1 g
	炭水化物	15.3 g	21.2 g	25.4 g
	食塩相当量	1.7 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 178 mg	リン 103 mg	リン 143 mg
		545 mg	481 mg	439 mg

★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。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 		
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	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 リン 193 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 リン 188 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 リン 148 mg
			642 mg	リン 188 mg	443 mg	リン 148 mg	392 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	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 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) 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 リン 121 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツの玉子炒め わかめの和え物	275 kcal 10.3 g 16.3 g 23.4 g 2.0 g リン 121 mg
			510 mg	リン 212 mg	533 mg	リン 121 mg	318 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	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 リン 194 mg	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	262 kcal 9.2 g 14.7 g 23.1 g 2.0 g リン 167 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 リン 167 mg
			559 mg	リン 173 mg	463 mg	リン 167 mg	445 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	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 リン 146 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 リン 147 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 リン 147 mg
			358 mg	リン 158 mg	519 mg	リン 147 mg	460 mg
29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 リン 188 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	260 kcal 11.2 g 15.8 g 18.3 g 1.6 g リン 163 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 リン 170 mg
			579 mg	リン 163 mg	380 mg	リン 170 mg	449 mg
30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 リン 202 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 リン 136 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 リン 151 mg
			579 mg	リン 136 mg	431 mg	リン 151 mg	443 mg
31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 リン 201 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 リン 124 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 リン 151 mg
			494 mg	リン 124 mg	354 mg	リン 151 mg	556 mg



★4月2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 		
4月1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	228 kcal 10.2 g 13.3 g 16.0 g 1.9 g 533 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 リン 121 mg	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 リン 236 mg	298 kcal 14.6 g 16.9 g 20.9 g 2.0 g 499 mg
2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	★わかめご飯(150g)  さわらのしょうが焼き ピーマン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え リン 172 mg	313 kcal 12.6 g 14.2 g 32.2 g 1.4 g 631 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ リン 177 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g 1.9 g 370 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル リン 141 mg	251 kcal 11.1 g 10.9 g 25.8 g 1.9 g 423 mg
3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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ 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	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 リン 169 mg	298 kcal 11.8 g 18.9 g 18.2 g 1.9 g 431 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 リン 161 mg	251 kcal 10.8 g 15.0 g 17.0 g 1.8 g 501 mg
4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 リン 200 mg	261 kcal 13.2 g 13.2 g 22.9 g 1.7 g 491 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 146 mg	259 kcal 10.0 g 16.2 g 19.3 g 1.9 g 388 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め コールスローサラダ リン 158 mg	327 kcal 11.0 g 20.1 g 25.1 g 2.0 g 474 mg
5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 179 mg	256 kcal 11.3 g 13.5 g 21.3 g 1.7 g 438 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 リン 143 mg	266 kcal 12.6 g 17.4 g 12.6 g 1.5 g 474 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
6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	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	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 リン 145 mg	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g 1.7 g 609 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 リン 185 mg	259 kcal 13.5 g 13.8 g 20.3 g 1.8 g 510 mg
7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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ 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 147 mg	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.6 g 1.8 g 441 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)
3月1日	794	731.4	34.4	40.6	75.1	59.7	2114	5.4	1382	234	413	3.2	984	320	0.54	0.53	6.7	130	107	15.4
2日	808	785.2	34.6	40.6	76.2	63.8	2205	5.6	1417	227	460	2.7	843	181	0.49	0.42	8.6	138	116	12.4
3日	829	708.6	34.0	48.0	64.3	53.3	2238	5.7	1453	268	439	2.7	1084	317	0.35	0.59	7.1	113	130	11.0
4日	796	701.8	33.8	43.9	67.7	55.3	2096	5.3	1328	292	466	3.6	783	169	0.43	0.47	6.8	140	88	12.4
5日	789	763.9	34.0	43.0	68.6	54.5	2199	5.6	1447	320	513	4.6	867	248	0.38	0.57	9.0	144	88	14.1
6日	857	764.0	34.2	46.1	74.4	63.5	2084	5.3	1412	206	500	3.0	1276	123	0.39	0.50	4.8	163	83	10.9
7日	829	839.9	33.4	45.7	70.1	57.8	2150	5.5	1358	178	427	3.1	710	247	0.36	0.55	8.3	123	115	12.3
8日	789	748.6	33.7	44.6	62.3	51.4	2046	5.2	1105	329	517	4.0	986	180	0.26	0.42	6.0	83	79	10.9
9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
10日	805	750.0	31.4	46.1	63.2	51.5	1906	4.8	1490	300	443	4.1	915	139	0.46	0.36	5.7	120	96	11.7
11日	816	776.8	34.9	46.2	61.2	48.6	2145	5.4	1486	267	555	3.4	963	316	0.57	0.47	5.9	121	174	12.6
12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
13日	813	835.9	33.9	46.0	66.8	51.9	2267	5.8	1480	267	482	3.4	904	231	0.39	0.44	6.0	117	147	14.9
14日	796	814.9	33.8	45.4	61.3	48.3	2148	5.5	1377	201	442	2.2	818	157	0.35	0.49	8.1	83	119	13.0
15日	816	673.1	33.4	43.7	70.8	58.3	1787	4.5	1462	286	511	5.0	1322	261	0.63	0.56	7.7	147	187	12.5
16日	826	708.6	32.7	49.7	59.6	46.7	2094	5.3	1395	376	495	5.4	1074	184	0.38	0.55	8.0	105	77	12.9
17日	794	700.9	35.0	41.1	71.8	59.0	2165	5.5	1452	212	534	3.5	1242	186	0.47	0.61	6.8	152	254	12.8
18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
19日	836	967.6	34.0	48.8	61.9	49.4	1994	5.1	1456	231	489	2.2	622	212	0.57	0.46	9.2	125	101	12.5
20日	798	709.2	32.9	40.2	73.6	60.0	1960	5.0	1407	227	434	3.2	994	106	0.39	0.60	8.9	62	225	13.6
21日	785	762.3	34.4	48.3	53.4	41.7	2161	5.5	1397	231	534	4.2	934	136	0.84	0.81	8.3	117	380	11.7
22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
23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
24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
25日	804	693.0	35.3	42.7	67.6	54.7	1997	5.1	1477	357	529	3.6	1279	199	0.65	0.47	7.0	83	89	12.9
26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
27日	801	786.2	35.0	41.8	71.2	56.6	2216	5.6	1467	357	534	4.3	1413	201	0.41	0.62	8.2	111	172	14.6
28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
29日	832	869.6	34.4	51.8	55.3	41.2	2156	5.5	1408	315	521	5.5	1158	228	0.64	0.76	7.5	167	228	14.1
30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
31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
平均	809	778.0	33.9	44.4	67.4	54.5	2112	5.4	1410	265	479	3.6	997	207	0.49	0.53	7.4	123	138	12.9

※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
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