













☆ 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 
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
		256 kcal 13.1 g 14.8 g 15.7 g 13.1g 2.6g 1.9 g	272 kcal 15.5 g 10.5 g 27.8 g 22.9g 4.9g 1.8 g	232 kcal 15.3 g 8.7 g 22.6 g 19.0g 3.6g 1.9 g
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
		255 kcal 16.2 g 8.9 g 25.9 g 21.7g 4.2g 1.6 g	271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.5g 4.2g 1.8 g	281 kcal 14.9 g 12.3 g 25.9 g 22.3g 3.6g 2.0 g
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
		234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g 1.9 g	220 kcal 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.9 g	218 kcal 16.7 g 6.9 g 20.9 g 17.1g 3.8g 2.0 g
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
		284 kcal 16.6 g 14.1 g 23.3 g 19.5g 3.8g 1.8 g	222 kcal 12.3 g 11.3 g 19.2 g 15.9g 3.3g 1.9 g	243 kcal 16.8 g 9.4 g 22.9 g 18.1g 4.8g 1.9 g
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
		256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g 1.8 g	244 kcal 15.3 g 11.6 g 18.5 g 14.9g 3.6g 1.7 g	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g 2.0 g
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
		241 kcal 11.0 g 11.5 g 24.0 g 19.1g 4.9g 1.8 g	258 kcal 12.3 g 15.0 g 18.9 g 14.4g 4.5g 1.9 g	256 kcal 16.6 g 12.7 g 18.8 g 14.3g 4.5g 1.9 g
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
		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

★4月11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 
8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	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	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	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
		263 kcal 17.2 g 8.8 g 25.4 g 20.6g 4.8g 2.0 g	270 kcal 12.7 g 14.5 g 23.4 g 18.2g 5.2g 1.9 g	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g 2.0 g
9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	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	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
		256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.7 g 15.7g 3.0g 1.8 g	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 11.9g 4.1g 1.6 g	246 kcal 13.3 g 13.2 g 19.3 g 15.3g 4.0g 2.0 g
10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	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	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物
		255 kcal 16.2 g 12.6 g 19.7 g 15.0g 4.7g 1.9 g	236 kcal 14.1 g 9.0 g 24.0 g 19.4g 4.6g 2.0 g	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g 2.0 g
11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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	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	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
		259 kcal 14.8 g 14.4 g 17.2 g 13.7g 3.5g 1.6 g	232 kcal 16.0 g 11.1 g 17.2 g 13.6g 3.6g 1.8 g	231 kcal 16.5 g 5.3 g 30.0 g 25.1g 4.9g 2.0 g
12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	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	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
		282 kcal 15.7 g 16.6 g 15.0 g 12.3g 2.7g 1.9 g	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g 1.9 g	251 kcal 15.7 g 6.7 g 31.5 g 27.3g 4.2g 1.9 g
13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	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	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
		267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g 1.7 g	225 kcal 16.4 g 10.5 g 16.5 g 12.2g 4.3g 1.8 g	232 kcal 14.3 g 7.7 g 25.9 g 21.9g 4.0g 1.9 g
14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	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	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	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
		260 kcal 19.8 g 9.6 g 21.6 g 17.1g 4.5g 1.8 g	225 kcal 11.7 g 11.8 g 18.0 g 14.1g 3.9g 1.9 g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g 2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★4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。





お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
15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	233 kcal 15.6 g 9.6 g 20.5 g 17.1g 3.4g 1.7 g	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	249 kcal 12.0 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g 2.0 g	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	262 kcal 13.9 g 13.5 g 20.7 g 16.4g 4.3g 1.9 g
16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	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	257 kcal 18.2 g 8.0 g 27.4 g 23.0g 4.4g 1.8 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	236 kcal 19.0 g 9.3 g 18.4 g 14.1g 4.3g 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
17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	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼き風オムレツとソーセージ 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	247 kcal 12.4 g 13.6 g 17.7 g 14.5g 3.2g 1.7 g	鶏肉の塩麹焼き 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
18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 ブロッコリーとハムのコンソメ風味 切干大根のごま和え	250 kcal 14.9 g 12.8 g 20.4 g 14.9g 5.5g 1.9 g	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	280 kcal 17.5 g 12.8 g 22.1 g 18.1g 4.0g 1.8 g
19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 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉子のサラダ	275 kcal 16.4 g 9.1 g 30.6 g 26.1g 4.5g 1.8 g	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	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.7g 3.8g 1.8 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
20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	絹ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	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	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g 2.0 g	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	247 kcal 17.3 g 12.7 g 16.9 g 11.7g 5.2g 2.0 g
21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	233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g 1.7 g	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	256 kcal 15.2 g 11.1 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.7 g	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	258 kcal 15.8 g 10.9 g 23.5 g 19.4g 4.1g 2.0 g



★4月24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26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 		
22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	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	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.8 g 19.9g 3.9g 1.9 g	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	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.2 g 13.7g 5.5g 1.7 g
23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	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	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め 栗とさつまいもの和え物	257 kcal 15.4 g 8.0 g 29.2 g 26.3g 2.9g 1.8 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め わかめのマリネサラダ	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g
24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	豚肉の生姜炒め 大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え	289 kcal 19.0 g 14.2 g 20.1 g 15.3g 4.8g 2.0 g
25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	252 kcal 12.7 g 15.9 g 14.3 g 10.6g 3.7g 1.5 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	229 kcal 13.0 g 13.3 g 16.4 g 12.5g 3.9g 1.5 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
26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	★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 14.6 g 16.6 g 13.1g 3.5g 1.8 g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 g
27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 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	236 kcal 15.4 g 12.3 g 14.9 g 11.8g 3.1g 2.0 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	254 kcal 17.3 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g
28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	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	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★4月30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 	
29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	243 kcal 17.7 g 12.5 g 13.3 g 11.3g 2.0g 1.9 g	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g
30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	258 kcal 12.0 g 12.7 g 23.7 g 19.3g 4.4g 1.5 g	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g 1.9 g
5月1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	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	248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.0 g 21.3g 3.7g 2.0 g	288 kcal 12.3 g 17.9 g 19.2 g 14.1g 5.1g 1.8 g	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 g
2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	238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	264 kcal 14.1 g 13.3 g 20.4 g 17.3g 3.1g 2.0 g	251 kcal 16.4 g 11.4 g 19.4 g 15.6g 3.8g 1.9 g
3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	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	244 kcal 16.6 g 11.3 g 18.7 g 14.8g 3.9g 1.9 g	235 kcal 13.8 g 12.3 g 16.3 g 13.9g 2.4g 2.0 g	278 kcal 15.7 g 10.9 g 28.9 g 26.7g 2.2g 1.8 g
4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	252 kcal 13.4 g 11.3 g 24.3 g 20.7g 3.6g 2.0 g	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g 1.9 g
5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	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

# 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)
4月1日	760	764.9	43.9	34.0	66.1	55.0	2189	5.6	1772	314	620	4.9	1311	302	0.58	0.62	12.1	106	145	11.1
2日	807	692.0	46.9	36.5	69.5	57.5	2125	5.4	1694	336	636	3.3	823	190	0.73	0.74	12.1	105	253	12.0
3日	672	1069.8	50.0	23.8	62.2	51.1	2282	5.8	1691	360	617	5.2	1297	305	0.78	0.55	9.9	118	121	11.1
4日	749	955.2	45.7	34.8	65.4	53.5	2203	5.6	1489	283	616	5.7	1228	256	0.57	0.65	7.4	139	252	11.9
5日	768	744.2	46.3	31.3	71.4	61.5	2211	5.6	1688	252	592	3.8	809	276	0.50	0.58	7.8	119	293	9.9
6日	755	774.0	39.9	39.2	61.7	47.8	2174	5.5	1522	256	509	3.4	883	346	0.63	0.57	7.8	129	118	13.9
7日	798	845.4	43.5	35.0	76.0	63.1	2231	5.7	1641	301	568	3.3	1062	246	0.84	0.50	9.8	158	143	12.9
8日	795	788.5	46.9	36.7	66.7	53.9	2291	5.8	1777	286	606	3.8	1111	340	0.55	0.68	10.4	122	136	12.8
9日	736	736.9	42.7	38.5	54.0	42.9	2139	5.4	1470	306	558	4.0	929	231	0.58	0.58	8.9	144	121	11.1
10日	765	799.4	44.4	35.7	66.9	53.2	2283	5.8	1704	355	634	5.2	999	364	0.44	0.70	12.8	133	152	13.7
11日	722	880.5	47.3	30.8	64.4	52.4	2121	5.4	1746	343	679	4.5	1656	343	0.51	0.62	7.6	125	129	12.0
12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
13日	724	772.1	45.2	34.1	58.2	47.2	2164	5.5	1400	354	667	4.2	1390	328	0.38	0.60	6.9	122	198	11.0
14日	779	804.6	46.5	34.2	68.5	56.9	2274	5.8	2002	358	635	4.4	1335	273	0.92	0.84	13.5	135	249	11.6
15日	744	755.4	41.5	35.0	62.9	51.3	2166	5.5	1635	277	644	3.1	934	304	0.79	0.50	7.4	137	177	11.6
16日	742	817.6	50.5	26.8	72.3	60.0	2226	5.7	1830	324	652	5.6	1507	356	0.73	0.69	8.4	125	319	12.3
17日	777	701.5	44.3	41.2	55.5	42.7	2175	5.5	1540	238	610	4.5	789	373	0.56	0.75	12.0	104	138	12.8
18日	760	894.7	48.0	33.6	63.7	50.2	2273	5.8	1863	313	663	4.9	1254	467	0.67	0.63	10.0	151	187	13.5
19日	786	768.3	46.5	29.5	82.9	69.2	2198	5.6	1767	300	661	5.2	1298	308	0.82	0.70	11.8	146	275	13.7
20日	701	829.7	47.2	32.0	54.3	42.5	2235	5.7	1820	238	583	3.3	1314	296	0.40	0.64	12.7	102	151	11.8
21日	747	697.3	44.4	36.4	58.3	46.2	2112	5.4	1626	377	606	5.5	1175	369	0.44	0.65	12.0	131	116	12.1
22日	750	752.8	46.3	30.2	72.2	60.3	2218	5.6	1728	223	674	3.8	1226	234	0.54	0.71	8.7	180	315	11.9
23日	764	814.2	51.3	26.9	74.6	62.8	2211	5.6	1724	223	540	3.4	1064	200	0.51	0.49	9.4	86	122	11.8
24日	773	865.3	48.2	38.6	55.5	43.1	2136	5.4	1771	225	668	2.4	668	191	1.00	0.62	15.1	116	181	12.4
25日	733	789.7	43.0	39.7	52.8	41.5	1983	5.0	1575	239	614	4.8	1185	247	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
26日	745	747.0	47.7	34.0	57.9	45.7	2068	5.3	1602	321	592	5.2	1055	280	0.53	0.79	13.0	84	261	12.2
27日	776	766.4	48.7	35.3	64.0	53.3	2267	5.8	1577	193	607	3.8	896	228	0.89	0.69	14.1	162	227	10.7
28日	776	757.7	48.0	30.4	75.2	60.1	2220	5.6	1701	287	618	4.2	856	291	1.10	0.51	9.9	156	126	15.1
29日	727	663.4	51.3	37.6	42.4	33.5	2168	5.5	1481	211	595	3.3	1008	351	0.58	0.58	11.0	99	200	8.9
30日	783	859.6	47.0	33.5	71.4	56.2	2029	5.2	1626	323	630	5.3	952	402	0.51	0.64	11.5	125	123	15.2
平均	756	798.8	46.2	34.0	64.4	52.4	2188	5.6	1666	287	615	4.2	1091	299	0.65	0.65	10.5	128	193	12.1

※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
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
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
ごまパン (あんともーガリン)	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 つシロップともーガリン)	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