











★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 		
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

★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。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 		
8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	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 1.8 g リン 143 mg
9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	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 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	258 kcal 12.7 g 14.9 g 19.0 g 2.0 g リン 154 mg
10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	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め マカロニサラダ	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g リン 186 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	266 kcal 12.0 g 13.5 g 23.7 g 1.9 g リン 183 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
11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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル 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 180 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
12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	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g リン 122 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
13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 20.6 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 10.7 g 15.5 g 24.9 g 1.8 g リン 129 mg
14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	221 kcal 8.1 g 11.7 g 21.8 g 1.8 g リン 157 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 リン 163 mg







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。  
 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 		
15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
16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	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	254 kcal 13.7 g 14.3 g 17.2 g 1.7 g リン 164 mg	★ごまパン 八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖こしょう和え	238 kcal 11.6 g 13.2 g 16.9 g 1.9 g リン 182 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
17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) 目玉焼き風オムレツとソーセージ 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	296 kcal 10.3 g 19.4 g 19.9 g 1.6 g リン 128 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	280 kcal 10.5 g 16.0 g 23.2 g 1.7 g リン 171 mg
18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	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の袖マヨサラダ	230 kcal 11.3 g 10.8 g 20.7 g 1.8 g リン 160 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
19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	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g 1.6 g リン 223 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	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g 1.7 g リン 162 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 17.7 g 30.2 g 1.6 g リン 129 mg
20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	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	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	286 kcal 11.0 g 19.8 g 16.8 g 1.8 g リン 158 mg
21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 180 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 19.2 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 19.9 g 23.9 g 2.0 g リン 135 mg







はおすすめメニューです。★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。  
 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 
22日 (月)	エネルギー	255 kcal	289 kcal	250 kcal
	たんぱく質	11.7 g	11.3 g	12.0 g
	脂質	10.3 g	17.3 g	13.5 g
	炭水化物	27.7 g	23.8 g	20.2 g
	食塩相当量	2.0 g	1.9 g	1.7 g
	カリウム	リン 186 mg	リン 183 mg	リン 165 mg
		458 mg	459 mg	535 mg
23日 (火)	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	20.5 g
	炭水化物	25.9 g	31.5 g	21.2 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	410 mg	441 mg
24日 (水)	エネルギー	250 kcal	★ ごまパン(あんとマーガリン)	273 kcal
	たんぱく質	11.9 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	11.3 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
	炭水化物	19.6 g	わかめのサラダ	21.0 g
	食塩相当量	1.6 g	1.6 g	1.9 g
	カリウム	リン 184 mg	リン 147 mg	リン 158 mg
		410 mg	448 mg	597 mg
25日 (木)	エネルギー	271 kcal	256 kcal	258 kcal
	たんぱく質	9.9 g	11.2 g	13.3 g
	脂質	19.9 g	16.7 g	12.8 g
	炭水化物	12.5 g	16.6 g	22.3 g
	食塩相当量	1.5 g	1.5 g	2.0 g
	カリウム	リン 153 mg	リン 203 mg	リン 177 mg
		463 mg	428 mg	515 mg
26日 (金)	エネルギー	★ 山菜おこわ(150g)	308 kcal	262 kcal
	たんぱく質	12.1 g	11.3 g	10.1 g
	脂質	10.6 g	19.8 g	12.4 g
	炭水化物	25.0 g	21.1 g	26.0 g
	食塩相当量	1.5 g	1.9 g	1.6 g
	カリウム	リン 173 mg	リン 129 mg	リン 134 mg
		552 mg	405 mg	468 mg
27日 (土)	エネルギー	306 kcal	252 kcal	247 kcal
	たんぱく質	12.2 g	9.3 g	10.3 g
	脂質	14.2 g	16.6 g	12.8 g
	炭水化物	31.4 g	14.8 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 122 mg	リン 142 mg
		437 mg	385 mg	555 mg
28日 (日)	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 155 mg	リン 142 mg
		584 mg	472 mg	428 mg





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。  
 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 		
29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	さけの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 わかめの和え物 リン 169 mg	249 kcal 10.4 g 12.9 g 20.1 g 1.7 g 420 mg	コクうま麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ リン 103 mg	263 kcal 12.4 g 14.1 g 21.0 g 1.9 g 481 mg	鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ リン 143 mg	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g 1.7 g 436 mg
30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 リン 166 mg	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g 1.6 g 510 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 リン 211 mg	271 kcal 12.0 g 14.0 g 23.7 g 1.5 g 533 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 リン 123 mg	276 kcal 10.5 g 16.3 g 21.6 g 2.0 g 330 mg
5月1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 リン 193 mg	263 kcal 12.9 g 13.2 g 23.3 g 1.7 g 636 mg	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の柚こしょう和え リン 188 mg	255 kcal 10.6 g 14.5 g 20.5 g 1.7 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 リン 148 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g 1.7 g 392 mg
2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 リン 194 mg	268 kcal 12.6 g 12.2 g 26.6 g 1.9 g 559 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 リン 169 mg	262 kcal 9.1 g 14.7 g 23.1 g 2.0 g 463 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ リン 150 mg	315 kcal 10.6 g 20.7 g 19.8 g 1.8 g 444 mg
3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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ リン 147 mg	286 kcal 11.9 g 16.5 g 21.9 g 1.7 g 370 mg	がんと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め リン 156 mg	222 kcal 11.4 g 11.7 g 16.9 g 1.9 g 459 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 リン 161 mg	277 kcal 11.6 g 12.1 g 29.8 g 1.7 g 482 mg
4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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 200 mg	287 kcal 13.6 g 17.8 g 15.4 g 2.0 g 599 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 リン 162 mg	260 kcal 11.2 g 15.9 g 18.1 g 1.6 g 380 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 リン 170 mg	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g 1.9 g 449 mg
5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 202 mg	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 リン 136 mg	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 リン 151 mg	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g 1.8 g 443 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)
4月1日	794	723.7	32.5	43.5	66.4	54.6	2211	5.6	1475	321	513	4.7	1252	321	0.47	0.52	7.0	114	101	11.8
2日	824	603.6	33.3	40.4	80.0	69.2	2091	5.3	1424	323	490	3.1	793	154	0.63	0.67	8.0	116	173	10.8
3日	786	921.9	35.0	44.4	59.1	46.2	2057	5.2	1429	363	491	5.0	1195	316	0.56	0.45	6.8	123	86	12.9
4日	847	945.1	34.2	49.5	67.3	56.4	2187	5.6	1353	259	504	5.5	1073	202	0.37	0.50	5.7	122	242	10.9
5日	802	677.0	35.7	41.4	67.6	57.0	2066	5.2	1487	270	485	3.7	1092	316	0.34	0.55	6.0	89	219	10.6
6日	795	735.5	34.6	40.6	73.3	59.5	2097	5.3	1394	236	415	3.2	1012	331	0.54	0.53	6.8	131	108	13.8
7日	808	785.9	34.6	40.6	76.2	63.8	2205	5.6	1412	228	460	2.7	916	182	0.49	0.42	8.6	138	116	12.4
8日	829	709.7	34.0	48.0	64.3	53.3	2264	5.8	1447	268	440	2.8	1192	317	0.35	0.59	7.1	113	130	11.0
9日	784	700.4	35.5	42.2	65.1	54.5	2093	5.3	1367	292	486	3.8	783	213	0.51	0.50	7.5	143	92	10.6
10日	786	767.4	34.2	42.8	67.4	54.5	2186	5.6	1463	323	517	4.8	898	312	0.39	0.60	9.1	162	88	12.9
11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
12日	830	844.0	33.6	45.7	68.3	57.6	2133	5.4	1370	180	429	3.1	738	258	0.36	0.55	8.4	124	116	10.7
13日	789	748.4	33.6	44.7	62.0	51.0	2046	5.2	1100	336	517	4.2	1040	273	0.28	0.43	6.2	88	79	11.0
14日	795	769.7	31.9	39.8	74.3	63.6	2133	5.4	1486	319	506	3.2	943	173	0.62	0.65	8.7	168	161	10.7
15日	816	777.4	34.9	46.2	61.2	48.6	2145	5.4	1481	268	555	3.4	1033	317	0.57	0.47	5.9	121	174	12.6
16日	794	775.4	34.0	43.7	62.4	51.0	2141	5.4	1449	268	464	4.0	1411	248	0.45	0.44	5.9	103	187	11.4
17日	835	646.2	33.0	49.8	61.6	49.2	1998	5.1	1360	254	484	3.9	830	331	0.51	0.65	8.4	131	96	12.4
18日	809	832.6	34.9	45.2	62.9	50.4	2232	5.7	1489	267	492	3.5	911	306	0.45	0.46	6.4	122	149	12.5
19日	841	674.7	33.5	46.1	71.4	58.9	1934	4.9	1459	292	514	5.2	1377	348	0.64	0.57	7.9	152	187	12.5
20日	792	814.2	35.0	44.7	59.7	47.8	2138	5.4	1394	199	453	2.2	818	157	0.40	0.50	8.5	83	122	11.9
21日	826	709.1	32.7	49.8	59.3	46.4	2094	5.3	1392	388	496	5.9	1129	376	0.41	0.60	8.4	117	77	12.9
22日	794	700.9	35.0	41.1	71.7	58.9	2165	5.5	1452	215	534	3.6	1242	234	0.47	0.62	7.0	155	254	12.8
23日	805	824.7	31.7	38.7	78.6	65.8	2240	5.7	1323	258	383	3.8	1268	208	0.23	0.38	5.5	110	83	12.8
24日	841	832.5	34.1	48.8	63.1	50.6	1996	5.1	1455	231	489	2.2	622	212	0.57	0.46	9.2	125	101	12.5
25日	785	767.9	34.4	49.4	51.4	40.8	1968	5.0	1406	236	533	4.4	999	216	0.85	0.83	8.5	134	379	10.6
26日	822	736.9	33.5	42.8	72.1	59.5	1982	5.0	1425	238	436	3.5	997	179	0.40	0.62	9.1	80	224	12.6
27日	805	734.2	31.8	43.6	68.5	57.7	2175	5.5	1377	198	429	3.5	772	229	0.55	0.58	8.8	174	163	10.8
28日	787	734.7	35.2	40.9	66.6	52.1	2171	5.5	1484	264	478	3.6	822	279	0.80	0.46	7.0	139	96	14.5
29日	785	628.7	34.0	41.1	66.5	56.3	2079	5.3	1337	195	415	2.8	1016	249	0.41	0.44	8.2	106	80	10.2
30日	833	829.9	35.2	45.1	70.2	57.1	1985	5.0	1373	246	500	3.6	1174	308	0.47	0.54	9.1	93	109	13.1
平均	810	757.2	34.0	44.2	67.1	55.2	2110	5.4	1409	265	480	3.7	1021	256	0.48	0.54	7.5	125	143	11.9

※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
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 (あんともーがリン)	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 つシロップともーがリン)	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