

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 			
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
1月1日 (水)	主食	赤魚の照り焼き	エネルギー	255 kcal	豆腐のかにあんかけ	エネルギー	264 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー	257 kcal
	主菜	大豆と昆布の煮物、野菜炒め	たんぱく質	18.7 g		チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質		16.5 g	大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め
	副菜	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	8.2 g	かぼちゃのいとこ煮	脂質	8.2 g	わかめのマリネサラダ	脂質	10.4 g
	小鉢		炭水化物	25.2 g		炭水化物	30.4 g		炭水化物	22.7 g
			糖質	19.5 g		糖質	26.4 g		糖質	18.4 g
			食物繊維	5.7 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
1月2日 (木)	主食	さわらの粕漬け焼き	エネルギー	248 kcal	ポークビーンズとオムレツ	エネルギー	268 kcal	筑前煮	エネルギー	237 kcal
	主菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質	17.1 g		小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質		15.2 g	切干大根煮
	副菜	もやしサラダ	脂質	9.3 g	きゅうりのしそ和え	脂質	14.3 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	8.2 g
	小鉢		炭水化物	22.2 g		炭水化物	18.5 g		炭水化物	23.2 g
			糖質	17.7 g		糖質	14.2 g		糖質	17.9 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
1月3日 (金)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	255 kcal	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ	エネルギー	236 kcal	酢豚	エネルギー	252 kcal
	主菜	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	たんぱく質	13.0 g		なすの揚げ煮、菜の花炒め	たんぱく質		13.0 g	チンゲン菜の彩り炒め
	副菜	大根の梅サラダ	脂質	15.9 g	根菜と鮭のサラダ	脂質	13.3 g	コールスローサラダ	脂質	10.5 g
	小鉢		炭水化物	14.8 g		炭水化物	17.0 g		炭水化物	22.1 g
			糖質	11.1 g		糖質	13.1 g		糖質	18.4 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	3.7 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
1月4日 (土)	主食	かじきマグロフライ	エネルギー	286 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め	エネルギー	236 kcal	鶏肉の西京焼き	エネルギー	255 kcal
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.0 g		大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質		15.4 g	なすとピーマンの炒め物
	副菜	ナムル	脂質	13.4 g	わかめサラダ	脂質	12.3 g	チンゲン菜の和え物	脂質	9.6 g
	小鉢		炭水化物	25.5 g		炭水化物	15.0 g		炭水化物	23.6 g
			糖質	21.9 g		糖質	11.9 g		糖質	19.6 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.9 g
1月5日 (日)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	270 kcal	豆のキーマカレー	エネルギー	253 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	エネルギー	253 kcal
	主菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質	16.1 g		野菜の煮物、白菜炒め	たんぱく質		15.4 g	餃子、いんげん炒め
	副菜	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	9.1 g	きゅうりとえびのサラダ	脂質	10.1 g	菜の花のおかか和え	脂質	11.3 g
	小鉢		炭水化物	30.4 g		炭水化物	23.9 g		炭水化物	21.0 g
			糖質	24.2 g		糖質	19.3 g		糖質	16.7 g
			食物繊維	6.2 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	小麦	食塩相当量	1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★1月7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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月6日 (月)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	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	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 13.2 g 糖質 9.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	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	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏大根煮 えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.9 g 糖質 20.2 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
1月7日 (火)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 13.7 g 糖質 8.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
1月8日 (水)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 25.1 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
1月9日 (木)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 27.9 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月10日 (金)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	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	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おほか和え	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
1月11日 (土)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ たらのみそ漬け焼き 柚入り大根おろし	エネルギー 215 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 14.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月12日 (日)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢	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	エネルギー 223 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.8 g 糖質 12.1 g 食物繊維 6.7 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ、切干大根煮 ほうれん草ともやしの和え物	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦、えび		卵、小麦		乳、卵、小麦	

☆ はおすすめメニューです。★1月17日お届けBの主食は「フレンチトースト」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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月13日 (月)	主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 23.7 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
1月14日 (火)	主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のお浸し	エネルギー 290 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 30.3 g 糖質 23.4 g 食物繊維 6.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	卵、小麦	食塩相当量	小麦、えび	食塩相当量
1月15日 (水)	主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	オムレツのトマトソース いんげん炒め キャベツサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.0 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、小麦	食塩相当量
1月16日 (木)	主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
1月17日 (金)	主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.3 g 糖質 18.6 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ なすときのこのガーリック醤油炒め 根菜とハムのサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.8 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
1月18日 (土)	主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g	目玉焼き風と照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 16.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 35.4 g 糖質 32.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦、えび	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量
1月19日 (日)	主菜 副菜 小鉢	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと錦糸玉子のサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 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 わかめのマリネサラダ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量

☆ はおすすめメニューです。★1月23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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	オムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 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	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 糖質 25.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
1月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 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	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	トマトチキンカレー 野菜のあんかけ きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 27.4 g 糖質 24.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 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	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 切干大根の和風マリネ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 28.4 g 糖質 23.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
1月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーファン炒め コールスローサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 15.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.7 g	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め 菜の花の和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび		卵、小麦	
1月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 289 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 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	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の甘みそ焼き(チーズタッカルビ) 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	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 6.7 g 炭水化物 31.5 g 糖質 27.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ コーンコロッセ きゅうりのしそ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 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	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.4 g 糖質 22.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	



★1月29日お届けBの主食は「ミルクパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。★2月2日お届けBの主食は「赤飯」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				
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。											
1月27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 23.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の袖こしょう和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦、えび	
1月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 27.6 g 糖質 24.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦、えび	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
1月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.4 g 糖質 24.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
1月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、小麦
1月31日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのみそ照り焼き がんもの炊き合わせ きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 28.4 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦、えび	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦、えび
2月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ いんげんのお浸し	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
2月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 11.9 g 糖質 8.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 209 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.7 g 糖質 15.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦



★2月4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7日お届けAの主食は「生姜ご飯」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		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。										
2月3日 (月)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	263 kcal	玉子焼きと肉団子	エネルギー	256 kcal	チキンのハーブ焼き	エネルギー	229 kcal
	副菜	男爵コロッケ	たんぱく質	15.1 g		キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質		12.5 g	ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味
	小鉢	マカロニサラダ	脂質	8.6 g	大根の彩り甘酢漬け	脂質	13.1 g	オクラの和え物	脂質	8.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	29.2 g		炭水化物	23.9 g		炭水化物	19.0 g
			糖質	26.7 g		糖質	20.0 g		糖質	13.5 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	5.5 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
2月4日 (火)	主食	さけの柚子胡椒焼き	エネルギー	236 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	248 kcal	豚肉の生姜炒め	エネルギー	240 kcal
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	13.7 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	15.5 g	ピリ辛鍋風あったか豆腐	たんぱく質	18.5 g
	小鉢	ひじきとオクラの和え物	脂質	13.1 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質	11.3 g	いんげんのごま和え	脂質	10.1 g
	アレルギー	乳、小麦	炭水化物	14.0 g	きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物	21.4 g		炭水化物	18.3 g
			糖質	10.8 g	わかめのサラダ	糖質	17.0 g		糖質	14.8 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	3.5 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
2月5日 (水)	主食	さんまの生姜煮	エネルギー	283 kcal	えびと野菜の天ぷら	エネルギー	272 kcal	チーズ入りハンバーグ	エネルギー	232 kcal
	副菜	キャベツのハニーマスタード炒め	たんぱく質	14.2 g	鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し	たんぱく質	15.4 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質	15.4 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	脂質	15.5 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	10.5 g	大根なます	脂質	8.6 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	19.8 g		炭水化物	27.8 g		炭水化物	22.7 g
			糖質	16.6 g		糖質	22.9 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	3.7 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
2月6日 (木)	主食	赤魚の照り焼き	エネルギー	255 kcal	豆腐のかにあんかけ	エネルギー	264 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー	257 kcal
	副菜	大豆と昆布の煮物、野菜炒め	たんぱく質	18.7 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質	16.5 g	大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め	たんぱく質	16.7 g
	小鉢	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	8.2 g	かぼちゃのいとこ煮	脂質	8.2 g	わかめのマリネサラダ	脂質	10.4 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	25.2 g		炭水化物	30.4 g		炭水化物	22.7 g
			糖質	19.5 g		糖質	26.4 g		糖質	18.4 g
			食物繊維	5.7 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.3 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
2月7日 (金)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	246 kcal	ポークビーンズとオムレツ	エネルギー	268 kcal	筑前煮	エネルギー	237 kcal
	副菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	17.1 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質	15.2 g	切干大根煮	たんぱく質	16.3 g
	小鉢	ぜんまいの煮物	脂質	9.3 g	きゅうりのしそ和え	脂質	14.3 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	8.2 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	21.4 g		炭水化物	18.5 g		炭水化物	23.2 g
			糖質	16.9 g		糖質	14.2 g		糖質	17.9 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.3 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
2月8日 (土)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	255 kcal	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	エネルギー	236 kcal	酢豚	エネルギー	252 kcal
	副菜	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	たんぱく質	13.0 g	なすの揚げ煮、菜の花炒め	たんぱく質	13.0 g	チンゲン菜の彩り炒め	たんぱく質	17.3 g
	小鉢	大根の梅サラダ	脂質	15.9 g	根菜と鮭のサラダ	脂質	13.3 g	コールスローサラダ	脂質	10.5 g
	アレルギー	小麦	炭水化物	14.8 g		炭水化物	17.0 g		炭水化物	22.1 g
			糖質	11.1 g		糖質	13.1 g		糖質	18.4 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	3.7 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
2月9日 (日)	主食	かじきマグロフライ	エネルギー	286 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め	エネルギー	236 kcal	鶏肉の西京焼き	エネルギー	255 kcal
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.0 g	大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質	15.4 g	なすとピーマンの炒め物	たんぱく質	17.4 g
	小鉢	ナムル	脂質	13.4 g	わかめサラダ	脂質	12.3 g	チンゲン菜の和え物	脂質	9.6 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	25.5 g		炭水化物	15.0 g		炭水化物	23.6 g
			糖質	21.9 g		糖質	11.9 g		糖質	19.6 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.0 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	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)
1月1日	776	862.6	51.9	26.8	78.3	64.3	2280	5.8	1756	243	583	4.1	1164	207	0.53	0.54	9.7	86	122	14.0
2日	753	787.3	48.6	31.8	63.9	49.8	2142	5.4	1630	294	631	5.2	1039	122	0.51	0.75	12.4	72	263	14.1
3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
4日	777	748.0	48.8	35.3	64.1	53.4	2286	5.8	1565	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
5日	776	754.4	48.0	30.5	75.3	60.2	2212	5.6	1707	282	613	4.2	835	291	1.10	0.51	9.9	150	126	15.1
6日	742	763.9	43.0	37.5	55.5	47.3	2200	5.6	1672	177	529	2.5	984	200	0.44	0.49	8.5	95	151	8.2
7日	750	851.1	45.5	35.3	61.2	47.1	2061	5.2	1607	317	620	4.8	967	293	0.45	0.59	11.2	127	127	14.1
8日	796	901.3	45.3	38.1	65.8	52.3	2260	5.7	1793	350	562	4.0	1398	302	0.73	0.59	6.7	88	130	13.5
9日	754	782.8	45.7	32.1	68.0	55.6	2270	5.8	1564	357	618	4.8	1409	195	0.42	0.65	11.0	101	215	12.4
10日	772	1002.7	45.5	31.5	75.2	65.0	2304	5.9	1658	223	545	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
11日	752	831.1	47.2	36.4	53.6	43.5	2304	5.9	1523	273	632	4.6	896	249	0.90	0.76	10.1	128	285	10.1
12日	705	992.8	46.6	32.0	52.8	39.6	2216	5.6	1609	247	581	3.6	755	260	0.61	0.56	11.0	65	150	13.2
13日	785	842.3	47.6	33.7	71.4	58.0	2334	5.9	1550	292	600	3.6	814	272	0.82	0.61	8.3	125	129	13.4
14日	746	894.6	49.0	28.2	72.5	57.9	2210	5.6	1825	407	659	5.3	1451	176	0.81	0.55	9.0	102	122	14.6
15日	767	688.2	46.2	33.1	68.1	56.3	1994	5.1	1683	230	610	3.3	819	186	0.73	0.71	12.0	105	267	11.8
16日	782	826.7	47.7	38.2	60.8	49.9	2253	5.7	1608	298	569	3.8	1197	304	0.44	0.65	10.0	120	134	10.9
17日	795	942.9	49.8	37.1	67.3	55.4	2002	5.1	1652	261	628	3.2	766	183	0.46	0.63	9.5	128	174	11.9
18日	763	682.9	42.6	31.1	74.8	65.6	2264	5.8	1518	217	579	2.8	888	154	0.47	0.45	7.7	79	133	9.2
19日	725	747.8	40.0	36.2	60.6	47.1	2119	5.4	1449	248	500	3.1	890	338	0.62	0.57	7.5	135	111	13.5
20日	788	774.8	45.3	36.8	67.7	55.5	1981	5.0	1979	254	605	4.4	1242	253	0.90	0.79	13.1	130	261	12.2
21日	768	815.3	45.6	35.9	62.2	51.9	2225	5.7	1633	300	599	3.9	917	130	0.53	0.60	11.1	108	153	10.3
22日	767	800.1	44.4	35.7	67.6	53.9	2284	5.8	1710	351	634	5.1	920	315	0.44	0.69	12.6	130	152	13.7
23日	751	898.6	45.8	31.9	72.1	60.2	2158	5.5	1765	276	632	3.8	1608	119	0.48	0.43	7.7	104	131	11.9
24日	735	738.3	41.0	37.6	56.6	46.3	2177	5.5	1297	335	580	3.9	1213	292	0.27	0.54	6.3	81	189	10.3
25日	782	871.7	43.0	36.1	67.2	56.4	2304	5.9	1565	199	571	3.5	794	282	0.48	0.64	10.2	143	152	10.8
26日	756	837.0	43.7	33.0	70.8	58.7	2210	5.6	1550	305	556	3.1	883	165	0.82	0.50	9.3	143	143	12.1
27日	742	817.3	50.5	26.7	72.5	60.2	2226	5.7	1848	315	653	5.4	1462	226	0.71	0.66	8.1	116	319	12.3
28日	751	825.5	41.0	32.2	70.1	58.6	2301	5.8	1517	257	617	3.0	997	249	0.75	0.52	7.5	134	173	11.5
29日	806	682.3	42.7	41.3	65.2	52.4	2145	5.4	1692	186	562	3.7	494	243	0.55	0.74	10.8	147	118	12.8
30日	765	877.7	44.8	36.7	61.6	48.1	2257	5.7	1726	284	625	4.2	1096	246	0.52	0.59	9.5	141	164	13.5
31日	767	705.3	44.4	30.3	79.5	66.1	2113	5.4	1669	311	629	5.0	1261	238	0.77	0.64	9.7	135	257	13.4
平均	762	817.3	45.6	34.2	66.3	54.2	2205	5.6	1642	275	598	4.0	1031	228	0.63	0.61	9.8	117	181	12.2

※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
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
赤飯(150g)	298	100.5	6.3	3.9	60.9	60.4	55	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
ごまパン (あんとうマーガリン)	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
ミルクパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	186	16.1	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	41	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0