

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 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	エネルギー	238 kcal	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	エネルギー	248 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー	320 kcal
	主菜		たんぱく質	10.3 g		たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	10.1 g
	副菜		脂質	9.7 g		脂質	8.5 g		脂質	20.4 g
	小鉢		炭水化物	25.9 g		炭水化物	31.5 g		炭水化物	21.4 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	472 mg		カリウム	405 mg		カリウム	452 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	143 mg	小麦、かに	リン	89 mg	乳、卵、小麦	リン	147 mg
1月2日 (木)	主食	さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	エネルギー	274 kcal	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー	313 kcal	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー	262 kcal
	主菜		たんぱく質	14.2 g		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	10.1 g
	副菜		脂質	14.0 g		脂質	19.6 g		脂質	12.4 g
	小鉢		炭水化物	20.3 g		炭水化物	23.0 g		炭水化物	26.0 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	542 mg		カリウム	446 mg		カリウム	479 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	189 mg	乳、卵、小麦	リン	168 mg	小麦	リン	134 mg
1月3日 (金)	主食	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	エネルギー	273 kcal	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ	エネルギー	263 kcal	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー	258 kcal
	主菜		たんぱく質	10.1 g		たんぱく質	11.2 g		たんぱく質	13.3 g
	副菜		脂質	19.8 g		脂質	16.7 g		脂質	12.8 g
	小鉢		炭水化物	13.1 g		炭水化物	17.2 g		炭水化物	22.3 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	476 mg		カリウム	430 mg		カリウム	519 mg
	アレルギー	小麦	リン	156 mg	卵、小麦	リン	204 mg	卵、小麦	リン	177 mg
1月4日 (土)	主食	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー	306 kcal	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	エネルギー	252 kcal	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	エネルギー	248 kcal
	主菜		たんぱく質	12.2 g		たんぱく質	9.3 g		たんぱく質	10.4 g
	副菜		脂質	14.2 g		脂質	16.6 g		脂質	12.8 g
	小鉢		炭水化物	31.4 g		炭水化物	14.9 g		炭水化物	22.3 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	437 mg		カリウム	383 mg		カリウム	545 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	165 mg	卵、小麦、かに	リン	122 mg	小麦	リン	140 mg
1月5日 (日)	主食	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	エネルギー	236 kcal	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め 春雨サラダ	エネルギー	269 kcal	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	エネルギー	282 kcal
	主菜		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	12.5 g		たんぱく質	10.8 g
	副菜		脂質	11.5 g		脂質	11.9 g		脂質	17.6 g
	小鉢		炭水化物	20.4 g		炭水化物	26.8 g		炭水化物	19.5 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
			カリウム	595 mg		カリウム	467 mg		カリウム	428 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	177 mg	乳、卵、小麦	リン	154 mg	小麦	リン	142 mg



★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。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 	
<b>「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。</b>						
1月6日 (月)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>副菜</b> 春雨の炒め物 <b>小鉢</b> わかめとじゃこの和え物 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 178 mg	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 558 mg リン 171 mg	鶏大根煮  きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 350 mg リン 116 mg
1月7日 (火)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>副菜</b> ぜんまいの炒り煮 <b>小鉢</b> 明太ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 584 mg リン 168 mg	★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 たらふムニエル きゅうりとコーンのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 533 mg リン 212 mg	和風ハンバーグ ビーフン炒め 大根おろし <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 350 mg リン 116 mg
1月8日 (水)	<b>主食</b> たらふの煮付け <b>副菜</b> キャベツと豚肉の炒め物 <b>小鉢</b> かぼちゃとさつまいものサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 652 mg リン 192 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 171 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 392 mg リン 148 mg
1月9日 (木)	<b>主食</b> かじきのしょうが蒸し <b>副菜</b> ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮 <b>小鉢</b> 玉ねぎとわかめのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 559 mg 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 169 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 448 mg リン 150 mg
1月10日 (金)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> キャベツのオイスターソース炒め <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 377 mg リン 156 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 603 mg リン 143 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おほか和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 161 mg
1月11日 (土)	<b>主食</b> さばの味噌煮 <b>副菜</b> 白菜の彩り炒め <b>小鉢</b> いんげんのごま和え <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 599 mg リン 200 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 380 mg リン 163 mg	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ かぼちゃの煮物、ブロッコリーのお浸し 柚入り大根おろし <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 462 mg リン 137 mg
1月12日 (日)	<b>主食</b> さけの柚香焼き <b>副菜</b> なすの炒め物 <b>小鉢</b> ブロッコリーの錦糸和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 579 mg リン 202 mg	豆腐と豚肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 366 mg リン 139 mg



★1月17日お届けBの主食は「フレンチトースト」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「フレンチトースト」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 		
<b>「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。</b>							
1月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 509 mg リン 203 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	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 341 mg リン 119 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	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 564 mg リン 151 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 212 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 489 mg リン 160 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	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 434 mg リン 168 mg	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 554 mg リン 166 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
1月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 631 mg リン 172 mg	オムレツのトマトソース カップグラタン キャベツサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 357 mg リン 150 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 141 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
1月16日 (木)	主食 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 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 404 mg リン 162 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	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 499 mg リン 112 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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月17日 (金)	主食 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 252 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 486 mg リン 204 mg	★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 かぼちゃコロッケ 根菜のサラダ 	エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 423 mg リン 131 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 317 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 mg リン 179 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 438 mg リン 127 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	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 573 mg リン 163 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月19日 (日)	主食 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 春雨サラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 281 mg リン 95 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	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 609 mg リン 145 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 165 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	



★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。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		
「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 ナポリタン キャベツサラダ	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 リン	290 kcal 12.9 g 16.2 g 21.4 g 1.5 g 458 mg 184 mg	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	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 リン	228 kcal 8.5 g 13.1 g 20.1 g 1.5 g 444 mg 149 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	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 リン	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g 2.0 g 586 mg 163 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.8 g 1.8 g 504 mg 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	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 リン	240 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g 1.8 g 398 mg 131 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	325 kcal 11.8 g 17.4 g 28.3 g 2.0 g 510 mg 131 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、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 マカロニサラダ	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 リン	285 kcal 13.3 g 16.2 g 21.7 g 1.8 g 551 mg 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	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 リン	268 kcal 12.0 g 13.5 g 24.4 g 1.9 g 468 mg 183 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	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 リン	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g 1.8 g 446 mg 148 mg
	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 ナポリタン ひじきの和風サラダ	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 リン	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g 460 mg 165 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	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 リン	207 kcal 12.4 g 8.1 g 22.6 g 1.9 g 357 mg 142 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ	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 リン	350 kcal 10.0 g 20.6 g 30.1 g 1.9 g 660 mg 151 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦		
1月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの塩焼きと玉子焼き 挽肉入りビーフン炒め オクラのサラダ	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 リン	250 kcal 13.6 g 13.5 g 17.7 g 1.7 g 477 mg 211 mg	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め アスパラとコーンのサラダ	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 リン	263 kcal 10.8 g 16.5 g 17.4 g 1.8 g 273 mg 163 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	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 リン	285 kcal 10.8 g 15.4 g 25.1 g 1.8 g 410 mg 129 mg
	アレルギー	卵、小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	288 kcal 13.2 g 17.9 g 17.3 g 2.0 g 484 mg 170 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	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 リン	281 kcal 10.3 g 17.1 g 20.0 g 1.9 g 463 mg 122 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	269 kcal 10.5 g 11.2 g 31.8 g 1.6 g 467 mg 143 mg
	アレルギー	卵、小麦			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 きゅうりの和え物	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 リン	270 kcal 12.5 g 14.9 g 22.2 g 1.8 g 500 mg 186 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	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 リン	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g 2.0 g 381 mg 120 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	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 リン	289 kcal 9.7 g 15.7 g 26.7 g 1.8 g 441 mg 147 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、えび			小麦		



★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。  
 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「ミルクパン」「赤飯」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	
<b>「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。</b>						
1月27日 (月)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>副菜</b> ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 <b>小鉢</b> 小松菜サラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 164 mg	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 181 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 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 302 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 480 mg リン 118 mg
1月28日 (火)	<b>主食</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け <b>副菜</b> オクラと湯葉のジュレがけ <b>小鉢</b> 3種野菜の煮物 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 497 mg リン 186 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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 514 mg 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 412 mg リン 157 mg
1月29日 (水)	<b>主食</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 <b>小鉢</b> ブロッコリーの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 187 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン」 ハンバーグ&目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 488 mg リン 121 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 482 mg リン 171 mg
1月30日 (木)	<b>主食</b> 赤魚の煮付け <b>副菜</b> 挽肉とキャベツの炒め物 <b>小鉢</b> 里芋の袖マヨサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 160 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根サラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 441 mg リン 170 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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 531 mg リン 159 mg
1月31日 (金)	<b>主食</b> さけのみそ照り焼き <b>副菜</b> がんもの炊き合わせ <b>小鉢</b> きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 529 mg リン 200 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 454 mg リン 161 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 紅白なます <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 500 mg リン 128 mg
2月1日 (土)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>副菜</b> なすのミートソースがけパスタ <b>小鉢</b> いんげんのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 585 mg リン 184 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 419 mg 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 480 mg リン 158 mg
2月2日 (日)	<b>主食</b> さばのしょうが焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 <b>小鉢</b> ブロッコリーサラダ <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 516 mg リン 179 mg	★赤飯 おでん 牛肉の中華炒め コールスローサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 490 mg リン 133 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 315 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 135 mg

☆ はおすすめメニューです。★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。  
 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」「生姜ご飯」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 		
<b>「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。</b>							
2月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 458 mg 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	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg 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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 533 mg リン 164 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
2月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚子胡椒焼き コーンコロッケ ひじきとオクラの和え物	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 410 mg リン 184 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「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	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 448 mg リン 147 mg	豚肉の生姜炒め ピリ辛鍋風あったか豆腐 いんげんの和え物	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 405 mg リン 128 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦、えび	
2月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さんまの生姜煮 キャベツのハニーマスタード炒め チンゲン菜の袖こしょう和え 	エネルギー 269 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 170 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	エネルギー 268 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 448 mg リン 121 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	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 520 mg リン 231 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
2月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 472 mg リン 143 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 89 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 452 mg リン 147 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、かに		乳、卵、小麦	
2月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 527 mg リン 186 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 446 mg リン 168 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 134 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
2月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 156 mg	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 204 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 306 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 437 mg リン 165 mg	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 383 mg リン 122 mg	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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 545 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	

# 特殊食品デザート 一覧表

1日のエネルギー指示量が1800kcalの方向けです。

1月1日	水	ゼリー(ブルーベリー)
1月2日	木	ゼリー(オレンジ)
1月3日	金	ムース(バナナ味)
1月4日	土	ゼリー(ウメ)
1月5日	日	ゼリー(メロン)
1月6日	月	ムース(いちごミルク味)
1月7日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
1月8日	水	ゼリー(モモ)
1月9日	木	ゼリー(ブルーベリー)
1月10日	金	ゼリー(オレンジ)
1月11日	土	ムース(バナナ味)
1月12日	日	ゼリー(ウメ)
1月13日	月	ゼリー(メロン)
1月14日	火	ムース(いちごミルク味)

1月15日	水	ゼリー(モモ)
1月16日	木	ゼリー(ブルーベリー)
1月17日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
1月18日	土	ゼリー(オレンジ)
1月19日	日	ムース(バナナ味)
1月20日	月	ゼリー(ウメ)
1月21日	火	ゼリー(メロン)
1月22日	水	ムース(いちごミルク味)
1月23日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
1月24日	金	ゼリー(モモ)
1月25日	土	ゼリー(ブルーベリー)
1月26日	日	ゼリー(オレンジ)
1月27日	月	ムース(バナナ味)
1月28日	火	ゼリー(ウメ)

1月29日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
1月30日	木	ゼリー(メロン)
1月31日	金	ムース(いちごミルク味)
2月1日	土	ゼリー(モモ)
2月2日	日	ゼリー(ブルーベリー)
2月3日	月	ゼリー(オレンジ)
2月4日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
2月5日	水	ムース(バナナ味)
2月6日	木	ゼリー(ウメ)
2月7日	金	ゼリー(メロン)
2月8日	土	ムース(いちごミルク味)
2月9日	日	ゼリー(モモ)

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ゼリー(アップルとぶどう)	160	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)	150	0.0	0.0	37.5	-	0.0	2~8	1~3
ゼリー(ウメ)							0~5	0~3
ゼリー(モモ)							1~7	0~3
ゼリー(ブルーベリー)							2~6	0~3
ゼリー(メロン)							4~11	1~3
ムース(いちごミルク味)	160	0.2	8.0	21.8	20	0.05	17	10
ムース(バナナ味)								

# 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	806	824.0	31.7	38.6	78.8	66.0	2238	5.7	1329	250	379	3.6	1168	102	0.21	0.36	5.3	102	83	12.8
2日	849	753.6	35.3	46.0	69.3	54.7	2092	5.3	1467	236	491	3.7	1113	111	0.43	0.62	9.6	66	231	14.6
3日	794	765.7	34.6	49.3	52.6	42.0	2203	5.6	1425	230	537	4.2	934	135	0.84	0.82	8.3	129	379	10.6
4日	806	715.8	31.9	43.6	68.6	57.8	2194	5.6	1365	194	427	3.4	717	171	0.54	0.57	8.7	171	163	10.8
5日	787	731.4	35.2	41.0	66.7	52.2	2163	5.5	1490	259	473	3.6	801	279	0.80	0.46	7.0	133	96	14.5
6日	776	731.3	35.1	40.5	63.5	54.8	2195	5.6	1469	185	452	2.3	911	124	0.38	0.39	7.8	73	84	8.7
7日	822	807.1	34.6	45.1	68.7	56.2	2007	5.1	1467	211	496	3.5	923	144	0.47	0.45	8.6	117	84	12.5
8日	816	705.6	34.2	42.7	72.1	58.6	2141	5.4	1491	363	511	3.6	1268	205	0.64	0.45	5.7	80	81	13.5
9日	846	812.9	32.3	47.6	69.8	57.0	2246	5.7	1470	376	513	4.8	1486	200	0.40	0.53	7.4	114	171	12.8
10日	852	814.2	35.8	42.4	79.4	69.1	2201	5.6	1468	214	460	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
11日	832	806.1	35.3	50.5	54.5	43.3	2016	5.1	1441	268	500	5.5	1021	251	0.70	0.72	8.8	168	236	11.2
12日	782	917.1	34.1	42.7	65.5	51.5	2206	5.6	1396	208	462	3.3	735	202	0.54	0.57	8.1	136	120	14.0
13日	789	844.2	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1414	276	473	3.2	861	225	0.64	0.47	6.3	117	75	13.1
14日	813	811.0	35.0	43.9	68.4	55.0	2159	5.5	1477	373	494	4.6	1052	166	0.56	0.43	6.4	110	87	13.4
15日	787	598.9	32.4	37.5	78.5	67.9	1933	4.9	1410	217	463	3.1	789	149	0.63	0.64	7.9	116	187	10.6
16日	796	789.8	35.2	46.2	60.4	49.4	2212	5.6	1379	288	415	3.2	1290	284	0.29	0.53	6.8	106	105	11.0
17日	866	881.3	32.8	49.0	74.7	62.8	1758	4.5	1410	245	457	3.5	715	199	0.30	0.46	5.7	119	106	11.9
18日	800	671.6	31.5	40.3	74.5	63.9	2128	5.4	1453	246	469	2.7	1101	192	0.30	0.42	5.7	66	55	10.6
19日	860	728.3	32.0	49.0	73.1	59.3	2088	5.3	1357	233	405	3.3	1020	334	0.57	0.47	6.5	134	77	13.8
20日	796	737.2	33.1	41.8	69.3	59.2	1985	5.0	1488	213	496	3.2	880	175	0.64	0.58	8.7	154	200	10.1
21日	852	770.9	34.6	44.7	74.5	64.5	2186	5.6	1412	288	465	3.6	834	113	0.43	0.48	7.4	121	106	10.0
22日	788	768.6	34.2	42.8	68.1	55.2	2187	5.6	1465	319	517	4.6	867	248	0.38	0.58	9.0	158	88	12.9
23日	818	832.6	32.8	42.2	76.7	66.1	2136	5.4	1477	179	458	2.5	1290	74	0.37	0.37	5.5	141	84	10.6
24日	798	709.4	35.2	45.4	60.2	50.6	2071	5.3	1160	267	503	4.0	1049	86	0.35	0.46	6.6	55	135	9.6
25日	838	856.2	34.0	46.2	69.1	58.0	2173	5.5	1414	192	435	3.2	818	281	0.38	0.58	8.5	124	116	11.1
26日	795	784.2	34.6	41.4	71.4	59.7	2204	5.6	1322	237	453	2.6	747	177	0.48	0.44	8.3	130	117	11.7
27日	795	774.5	34.0	43.7	62.5	51.1	2140	5.4	1473	263	463	3.8	1292	170	0.44	0.42	5.8	95	187	11.4
28日	794	816.6	35.1	41.0	66.9	55.5	2258	5.7	1423	238	544	3.2	971	243	0.58	0.46	6.0	125	158	11.4
29日	857	652.9	34.0	48.6	68.2	55.7	2024	5.1	1475	195	479	3.3	470	207	0.50	0.68	8.4	159	90	12.5
30日	782	814.3	32.6	42.9	64.5	51.5	2245	5.7	1492	239	489	3.4	913	231	0.47	0.45	6.1	113	118	13.0
31日	809	693.0	32.4	43.3	71.2	59.6	1938	4.9	1483	256	489	4.5	1319	185	0.56	0.53	7.5	126	180	11.6
平均	813	771.6	33.9	43.9	68.9	57.1	2127	5.4	1428	250	473	3.5	977	188	0.49	0.51	7.2	117	131	11.8

※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
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