






☆はおすすめメニューです。★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。				
2月1日 (土)	主食 主菜 鯖ホッケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ 小鉢 いんげんのお浸し  アレルギー 乳、小麦	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 食塩相当量	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 乳、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 さばのしょうが焼き 副菜 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 ブロッコリーサラダ アレルギー 小麦	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 食塩相当量	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 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

☆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。

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 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 263 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.9 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 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	エネルギー 229 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	★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 248 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、小麦、えび	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 チンゲン菜の錦糸和え 	エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 27.8 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび	乳、小麦、えび	乳、小麦、えび
2月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 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 かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.4 g 糖質 26.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦	小麦、かに	小麦、かに	乳、卵、小麦	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 246 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 268 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
2月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦	卵、小麦	卵、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 286 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦、かに	小麦	小麦

★2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。

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10日 (月)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 256 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	たんぱく質 15.2 g	たんぱく質 15.2 g		たんぱく質 15.4 g		たんぱく質 16.5 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質 12.2 g	野菜の煮物、白菜炒め	脂質 10.1 g	餃子、いんげん炒め	脂質 11.3 g
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物 20.2 g	きゅうりとえびのサラダ	炭水化物 23.9 g	菜の花のおかか和え	炭水化物 21.0 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.7 g		糖質 19.3 g		糖質 16.7 g
			食物繊維 5.5 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 4.3 g
			食塩相当量 1.9 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
2月11日 (火)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー 230 kcal	麻婆豆腐	エネルギー 265 kcal	鶏大根煮	エネルギー 247 kcal
	主菜	たんぱく質 15.4 g	たんぱく質 15.4 g		たんぱく質 13.1 g		たんぱく質 14.5 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質 12.2 g	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	脂質 14.1 g	えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め	脂質 11.2 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 13.2 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物 20.4 g	ポテトサラダ	炭水化物 21.9 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 9.1 g		糖質 18.0 g		糖質 20.2 g
			食物繊維 4.1 g		食物繊維 2.4 g		食物繊維 1.7 g
			食塩相当量 1.7 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
2月12日 (水)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー 258 kcal	★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」	エネルギー 258 kcal	和風ハンバーグ	エネルギー 234 kcal
	主菜	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 12.0 g		たんぱく質 16.6 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質 9.9 g	野菜のポトフ風	脂質 12.6 g	菜の花とえびの炒め物	脂質 12.8 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 23.6 g	たらのムニエル	炭水化物 23.9 g	大根おろし	炭水化物 13.7 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 19.2 g	きゅうりとコーンのサラダ	糖質 19.5 g		糖質 8.4 g
			食物繊維 4.4 g		食物繊維 4.4 g		食物繊維 5.3 g
			食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g
2月13日 (木)	主食	たらの煮付け	エネルギー 248 kcal	揚げだし豆腐	エネルギー 270 kcal	豚肉の生姜焼き	エネルギー 278 kcal
	主菜	たんぱく質 18.2 g	たんぱく質 18.2 g		たんぱく質 10.5 g		たんぱく質 16.6 g
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	脂質 7.8 g	つくね煮	脂質 15.7 g	えび団子、アスパラ炒め	脂質 14.6 g
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物 25.1 g	小松菜の袖こしょう和え	炭水化物 21.5 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物 19.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 21.4 g		糖質 15.9 g		糖質 15.0 g
			食物繊維 3.7 g		食物繊維 5.6 g		食物繊維 4.2 g
			食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.8 g
2月14日 (金)	主食	かじきのしょうがが蒸し	エネルギー 238 kcal	チーズオムレツとソーセージ	エネルギー 264 kcal	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー 252 kcal
	主菜	たんぱく質 15.2 g	たんぱく質 15.2 g		たんぱく質 14.1 g		たんぱく質 16.4 g
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆	脂質 7.5 g	のっぺい煮	脂質 13.3 g	小松菜と挽肉の炒め物	脂質 11.3 g
	小鉢	わかめと蒸し鶏のサラダ	炭水化物 27.9 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 20.4 g	春雨サラダ	炭水化物 19.7 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 22.4 g		糖質 17.3 g		糖質 15.9 g
			食物繊維 5.5 g		食物繊維 3.1 g		食物繊維 3.8 g
			食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
2月15日 (土)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー 244 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー 243 kcal	とんかつ	エネルギー 285 kcal
	主菜	たんぱく質 16.6 g	たんぱく質 16.6 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 14.4 g
	副菜	ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め	脂質 11.2 g	野菜の煮物	脂質 9.4 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質 10.9 g
	小鉢	ブロッコリーのからし和え	炭水化物 18.9 g	明太ポテトサラダ	炭水化物 24.4 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 31.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 15.0 g		糖質 20.3 g		糖質 29.7 g
			食物繊維 3.9 g		食物繊維 4.1 g		食物繊維 2.2 g
			食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g
2月16日 (日)	主食	さばの味噌煮	エネルギー 285 kcal	玉子焼きと焼売三種	エネルギー 252 kcal	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ	エネルギー 215 kcal
	主菜	たんぱく質 15.8 g	たんぱく質 15.8 g		たんぱく質 13.4 g		たんぱく質 18.0 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質 16.9 g	キャベツとアスパラの炒め物	脂質 11.2 g	たらのみそ漬け焼き	脂質 8.3 g
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物 14.8 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物 24.5 g	袖入り大根おろし	炭水化物 14.3 g
	アレルギー	小麦	糖質 11.7 g		糖質 20.9 g		糖質 10.9 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 3.6 g		食物繊維 3.4 g
			食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★2月20日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★2月22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。			
2月17日 (月)	主食 鰯ホツケの醤油バター風味焼き 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 スナッペンとうとひじきのごまサラダ 小鉢  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	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
2月18日 (火)	主食 たらの西京焼き 主菜 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め 副菜 キャベツとハムのコールスローサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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
2月19日 (水)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 主菜 五目豆、かぼちゃ煮 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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
2月20日 (木)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらのしょうが焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 切干大根と昆布の柚子風味和え アレルギー 乳、小麦	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 1.6 g	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
2月21日 (金)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 肉みそあんかけ豆腐 副菜 小松菜サラダ 小鉢 アレルギー 小麦	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	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
2月22日 (土)	主食 たらと豆腐の生姜みぞれあん 主菜 いんげんと玉子のトマト炒め 副菜 ポテトサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	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
2月23日 (日)	主食 さけのバジルマトソース 主菜 八宝菜 副菜 わかめの酢の物 小鉢 アレルギー 乳、小麦、えび	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	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

☆はおすすめメニューです。★2月28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。						
2月24日 (月)	主菜 野菜入りまぐろメンチ 副菜 ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 小鉢 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		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
2月25日 (火)	主菜 さわらのレモン醤油焼き 副菜 切干大根の煮物 小鉢 ほうれん草のえび和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、フロコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	エネルギー 243 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 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	
2月26日 (水)	主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 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	
2月27日 (木)	主菜 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 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 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.7 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	
2月28日 (金)	主菜 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 副菜 たらものムニエル 小鉢 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	
2月29日 (土)	主菜 さけの塩焼きと玉子焼き 副菜 干し海老入りビーフン炒め 小鉢 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	
3月1日 (日)	主菜 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 小鉢 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	鶏肉の甘辛みそ焼き(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	

☆はおすすめメニューです。★3月5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。

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。									
3月2日 (月)	主食用 主菜 かじきのごまだれ 副菜 コーンコロケ 小鉢 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	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	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 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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	アレルギー 卵、小麦、えび
3月3日 (火)	主食用 主菜 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小鉢 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	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	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 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	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	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび	アレルギー 卵、小麦、えび
3月4日 (水)	主食用 主菜 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレがけ 小鉢 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	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	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	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	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	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、小麦、えび	アレルギー 卵、小麦
3月5日 (木)	主食用 主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 小鉢 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	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	★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 かぼちゃとさつまいものサラダ	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	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	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
3月6日 (金)	主食用 主菜 さけのみそ照り焼き  副菜 鶏肉のザーサイ炒め 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.7 g 糖質 14.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.8 g	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	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	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	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 紅白なます	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	アレルギー 卵、小麦、えび
3月7日 (土)	主食用 主菜 赤魚の煮付け 副菜 挽肉とキャベツの炒め物 小鉢 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	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	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	アレルギー 乳、小麦
3月8日 (日)	主食用 主菜 縞ホッケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ 小鉢 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	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	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	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	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 大根の梅サラダ	アレルギー 乳、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦

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)
2月1日	757	835.6	46.9	36.2	58.6	46.6	2252	5.7	1766	258	596	3.2	1044	139	0.49	0.61	11.9	97	157	12.0
2日	700	867.5	44.1	34.0	53.3	42.8	2242	5.7	1759	289	578	4.3	1088	181	0.32	0.55	11.3	116	118	10.5
3日	748	752.9	46.1	30.2	72.1	60.2	2141	5.4	1726	221	673	3.7	1226	186	0.54	0.70	8.5	178	315	11.9
4日	724	861.1	47.7	34.5	53.7	42.6	2096	5.3	1581	208	631	2.1	776	186	0.94	0.57	13.7	103	155	11.1
5日	787	924.8	45.0	34.6	70.3	58.5	2191	5.6	1718	353	613	5.4	1378	201	0.51	0.58	12.5	109	144	11.8
6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
7日	751	786.7	48.6	31.8	63.1	49.0	2117	5.4	1625	294	631	5.2	1039	122	0.51	0.75	12.4	72	263	14.1
8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
9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
10日	762	792.4	47.1	33.6	65.1	50.7	2243	5.7	1720	278	600	3.8	837	294	1.12	0.53	10.0	151	126	14.4
11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
12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
13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
14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
15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
16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
17日	769	1021.1	46.9	38.9	53.9	41.9	2254	5.7	1606	275	576	4.4	1002	175	0.57	0.59	10.7	64	136	12.0
18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
19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
20日	807	692.0	46.9	36.5	69.6	57.8	2126	5.4	1693	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
21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
22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
23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
24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
25日	780	792.0	46.1	34.3	70.2	58.0	2277	5.8	2000	359	632	4.5	1246	254	0.90	0.82	13.1	130	247	12.2
26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
27日	775	811.4	44.0	36.8	67.6	53.6	2286	5.8	1691	352	636	5.2	918	314	0.45	0.69	12.6	121	152	14.0
28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
29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
平均	761	829.6	46.0	34.6	64.5	52.6	2213	5.6	1652	284	602	4.0	1060	215	0.61	0.61	10.2	112	177	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(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
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
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 (あんともろこ)	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