





| 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1日 (日) | 主食 | さばの白みそ煮 | エネルギー 289 kcal | エネルギー 242 kcal | エネルギー 251 kcal |
| | 主菜 | ぜんまいの煮物、いんげん炒め | たんぱく質 16.0 g | たんぱく質 11.3 g | たんぱく質 15.7 g |
| | 副菜 | きゅうりの和え物 | 脂質 17.1 g | 脂質 12.3 g | 脂質 6.7 g |
| | 小鉢 | | 炭水化物 15.9 g | 炭水化物 19.8 g | 炭水化物 31.5 g |
| | | | 糖質 12.8 g | 糖質 16.3 g | 糖質 27.3 g |
| | | | 食物繊維 3.1 g | 食物繊維 3.5 g | 食物繊維 4.2 g |
| | アレルギー | 小麦、えび | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 1.9 g |
| | | | | 乳、卵、小麦 | 乳、卵、小麦 |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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 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 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 | 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 | | 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 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 | 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 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 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 | 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 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 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 | 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 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 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 | 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、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 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 | 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 乳、小麦 | | アレルギー 乳、卵、小麦 | | アレルギー 卵、小麦 | |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★3月11日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★3月14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。 | | | | | | | | | | | |
| 3月9日 (月) | 主食 | さばのしょうが焼き | エネルギー 233 kcal | 明太ソースの豆腐ハンバーグ | エネルギー 244 kcal | ビーフカレー | エネルギー 258 kcal | 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 | たんぱく質 13.4 g | たんぱく質 17.1 g | たんぱく質 15.8 g |
| | 副菜 | 脂質 14.4 g | 脂質 10.8 g | | 脂質 10.8 g | | 脂質 10.8 g | | | | |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 11.9 g | 炭水化物 11.9 g | 炭水化物 19.6 g | 炭水化物 19.6 g | 炭水化物 23.7 g | 糖質 8.1 g | 糖質 8.1 g | 糖質 19.6 g | 糖質 19.6 g | |
| | 小鉢 | 糖質 8.1 g | 糖質 8.1 g | 糖質 15.2 g | 糖質 15.2 g | 糖質 4.4 g | 食物繊維 3.8 g | 食物繊維 3.8 g | 食物繊維 4.4 g | 食物繊維 4.1 g | |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 3.8 g | 食物繊維 3.8 g | 食物繊維 4.4 g | 食物繊維 4.4 g | 食物繊維 4.1 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 2.0 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 2.0 g | ☆ | | | | |
| 3月10日 (火) | 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 | 鶏肉のジンジャーソース | エネルギー 278 kcal | 男爵コロッケ | たんぱく質 15.1 g | たんぱく質 12.5 g | たんぱく質 18.0 g |
| | 副菜 | 脂質 8.6 g | 脂質 8.6 g | 脂質 13.1 g | 脂質 13.1 g | 脂質 14.2 g | 小松菜と木耳の玉子炒め | 炭水化物 29.2 g | 炭水化物 29.2 g | 炭水化物 23.9 g | 炭水化物 18.4 g |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 29.2 g | 炭水化物 29.2 g | 炭水化物 23.9 g | 炭水化物 23.9 g | 炭水化物 18.4 g | わかめときゅうりの酢の物 | 糖質 26.7 g | 糖質 26.7 g | 糖質 20.0 g | 糖質 14.6 g |
| | 小鉢 | 糖質 26.7 g | 糖質 26.7 g | 糖質 20.0 g | 糖質 20.0 g | 糖質 14.6 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 1.9 g | |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 2.5 g | 食物繊維 2.5 g | 食物繊維 3.9 g | 食物繊維 3.9 g | 食物繊維 3.8 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 1.9 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 1.9 g | ☆ | | | | |
| 3月11日 (水) | 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) 「あんとマーガリン」 | エネルギー 248 kcal | 豚肉の生姜炒め | エネルギー 240 kcal | 白菜とソーセージの炒め物 | たんぱく質 13.7 g | たんぱく質 15.5 g | たんぱく質 18.5 g |
| | 副菜 | 脂質 13.1 g | 脂質 13.1 g | 脂質 11.3 g | 脂質 11.3 g | 脂質 10.1 g | ひじきとオクラの和え物 | 炭水化物 14.0 g | 炭水化物 14.0 g | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 18.3 g |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 14.0 g | 炭水化物 14.0 g | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 18.3 g | きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 | 糖質 10.8 g | 糖質 10.8 g | 糖質 17.0 g | 糖質 14.8 g |
| | 小鉢 | 糖質 10.8 g | 糖質 10.8 g | 糖質 17.0 g | 糖質 17.0 g | 糖質 14.8 g | わかめのサラダ | 食物繊維 3.2 g | 食物繊維 3.2 g | 食物繊維 4.4 g | 食物繊維 3.5 g |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 3.2 g | 食物繊維 3.2 g | 食物繊維 4.4 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 1.8 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.9 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.9 g | ☆ | | | | |
| 3月12日 (木) | 主食 | さんまの生姜煮 | エネルギー 284 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 | キャベツのハニーマスタード炒め | たんぱく質 14.2 g | たんぱく質 15.4 g | たんぱく質 15.4 g |
| | 副菜 | 脂質 15.5 g | 脂質 15.5 g | 脂質 10.5 g | 脂質 10.5 g | 脂質 8.6 g | 小松菜と高野豆腐の炒り煮 | 炭水化物 19.9 g | 炭水化物 19.9 g | 炭水化物 27.8 g | 炭水化物 22.7 g |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 19.9 g | 炭水化物 19.9 g | 炭水化物 27.8 g | 炭水化物 27.8 g | 炭水化物 22.7 g | 大根なます | 糖質 16.6 g | 糖質 16.6 g | 糖質 22.9 g | 糖質 19.0 g |
| | 小鉢 | 糖質 16.6 g | 糖質 16.6 g | 糖質 22.9 g | 糖質 22.9 g | 糖質 19.0 g | 食塩相当量 2.0 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 | |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 3.3 g | 食物繊維 3.3 g | 食物繊維 4.9 g | 食物繊維 4.9 g | 食物繊維 3.7 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.8 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 1.8 g | ☆ | | | | |
| 3月13日 (金) | 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 | 大豆と昆布の煮物、野菜炒め | たんぱく質 18.7 g | たんぱく質 16.5 g | たんぱく質 16.7 g |
| | 副菜 | 脂質 8.2 g | 脂質 8.2 g | 脂質 8.2 g | 脂質 8.2 g | 脂質 10.4 g | きゅうりとコーンのサラダ | 炭水化物 25.2 g | 炭水化物 25.2 g | 炭水化物 30.4 g | 炭水化物 22.7 g |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 25.2 g | 炭水化物 25.2 g | 炭水化物 30.4 g | 炭水化物 30.4 g | 炭水化物 22.7 g | きゅうりとコーンのサラダ | 糖質 19.5 g | 糖質 19.5 g | 糖質 26.4 g | 糖質 18.4 g |
| | 小鉢 | 糖質 19.5 g | 糖質 19.5 g | 糖質 26.4 g | 糖質 26.4 g | 糖質 18.4 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 5.7 g | 食物繊維 5.7 g | 食物繊維 4.0 g | 食物繊維 4.0 g | 食物繊維 4.3 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 2.0 g | 食塩相当量 2.0 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 | ☆ | | | | |
| 3月14日 (土) | 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 | さわらの粕漬焼き | たんぱく質 17.1 g | たんぱく質 15.2 g | たんぱく質 16.3 g |
| | 副菜 | 脂質 9.3 g | 脂質 9.3 g | 脂質 14.3 g | 脂質 14.3 g | 脂質 8.2 g | ぜんまいの煮物 | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 18.5 g | 炭水化物 23.2 g |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 21.4 g | 炭水化物 18.5 g | 炭水化物 18.5 g | 炭水化物 23.2 g | もやしサラダ | 糖質 16.9 g | 糖質 16.9 g | 糖質 14.2 g | 糖質 17.9 g |
| | 小鉢 | 糖質 16.9 g | 糖質 16.9 g | 糖質 14.2 g | 糖質 14.2 g | 糖質 17.9 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 | 食塩相当量 1.8 g | |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 4.5 g | 食物繊維 4.5 g | 食物繊維 4.3 g | 食物繊維 4.3 g | 食物繊維 5.3 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.8 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 1.8 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 | 食塩相当量 1.8 g | ☆ | | | | |
| 3月15日 (日) | 主食 | さばのみそ漬焼き | 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 | 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 | たんぱく質 13.0 g | たんぱく質 17.3 g |
| | 副菜 | 脂質 15.9 g | 脂質 15.9 g | 脂質 13.3 g | 脂質 13.3 g | 脂質 10.5 g | 大根の梅サラダ | 炭水化物 14.8 g | 炭水化物 14.8 g | 炭水化物 17.0 g | 炭水化物 22.1 g |
| アレルギー | 小鉢 | 炭水化物 14.8 g | 炭水化物 14.8 g | 炭水化物 17.0 g | 炭水化物 17.0 g | 炭水化物 22.1 g | 根菜と鮭のサラダ | 糖質 11.1 g | 糖質 11.1 g | 糖質 13.1 g | 糖質 18.4 g |
| | 小鉢 | 糖質 11.1 g | 糖質 11.1 g | 糖質 13.1 g | 糖質 13.1 g | 糖質 18.4 g | 食塩相当量 1.8 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 | |
| アレルギー | 小鉢 | 食物繊維 3.7 g | 食物繊維 3.7 g | 食物繊維 3.9 g | 食物繊維 3.9 g | 食物繊維 3.7 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.9 g | |
| | 小鉢 | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.8 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 1.9 g | 食塩相当量 2.0 g | ☆ | | | | |

★は主食です。★3月19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。 | | | | | | | | | | |
| 3月16日 (月) | 主食 | かじきマグロフライ | エネルギー | 280 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 | 12.9 g | | たんぱく質 | 15.4 g | | たんぱく質 | 17.4 g |
| | 小鉢 | ナムル | 脂質 | 11.5 g | 大根のかに湯菜あんかけ | 脂質 | 12.3 g | なすとピーマンの炒め物 | 脂質 | 9.9 g |
| | | | 炭水化物 | 31.4 g | わかめサラダ | 炭水化物 | 15.0 g | チンゲン菜の和え物 | 炭水化物 | 23.3 g |
| | | | 糖質 | 27.4 g | | 糖質 | 11.9 g | | 糖質 | 19.3 g |
| | | | 食物繊維 | 4.0 g | | 食物繊維 | 3.1 g | | 食物繊維 | 4.0 g |
| | アレルギー | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.5 g | 卵、小麦、かに | 食塩相当量 | 2.0 g | 小麦 | 食塩相当量 | 1.5 g |
| 3月17日 (火) | 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 |
| | 副菜 | 青菜入り切干大根煮 | たんぱく質 | 15.2 g | | たんぱく質 | 15.4 g | | たんぱく質 | 16.5 g |
| | 小鉢 | ブロッコリーのわさびマヨ和え | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | アレルギー | 卵、小麦 | 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 |
| 3月18日 (水) | 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 |
| | 副菜 | ほうれん草とベーコンのソテー | たんぱく質 | 15.4 g | | たんぱく質 | 13.1 g | | たんぱく質 | 14.5 g |
| | 小鉢 | わかめの酢の物 | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | アレルギー | 卵、小麦 | 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 |
| 3月19日 (木) | 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 |
| | 副菜 | ぜんまいの煮物 | たんぱく質 | 16.9 g | | たんぱく質 | 12.0 g | | たんぱく質 | 16.6 g |
| | 小鉢 | マカロニサラダ | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | アレルギー | 卵、小麦 | 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 |
| 3月20日 (金) | 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 |
| | 副菜 | 牛肉と野菜の炒め物 | たんぱく質 | 18.2 g | | たんぱく質 | 10.5 g | | たんぱく質 | 16.6 g |
| | 小鉢 | かぼちゃとさつまいものサラダ | 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 |
| | | | 炭水化物 | 25.1 g | 小松菜の柚こしょう和え | 炭水化物 | 21.5 g | ほうれん草の錦糸和え | 炭水化物 | 19.2 g |
| | | | 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 |
| | アレルギー | 乳、卵、小麦 | 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 |
| 3月21日 (土) | 主食 | かじきのしょうが蒸し | 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 |
| | 副菜 | ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 | たんぱく質 | 15.2 g | | たんぱく質 | 14.1 g | | たんぱく質 | 16.4 g |
| | 小鉢 | わかめと蒸し鶏のサラダ | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | アレルギー | 卵、小麦 | 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 |
| 3月22日 (日) | 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 |
| | 副菜 | ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め | たんぱく質 | 16.6 g | | たんぱく質 | 14.5 g | | たんぱく質 | 14.4 g |
| | 小鉢 | ブロッコリーのからし和え | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | アレルギー | 乳、卵、小麦 | 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 |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★3月27日お届けAの主食は「山菜おこわ」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23日 (月) | 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 | 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 | 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 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 | 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 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 小麦 | アレルギー 乳、卵、小麦、えび | アレルギー 乳、卵、小麦 |
| 3月24日 (火) | 主食 主菜 副菜 小鉢 | 綿ホツケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 スナップえんどうとひじきのごまサラダ | エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 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 | 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 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 | 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、卵、小麦 | アレルギー 卵、小麦 | アレルギー 乳、卵、小麦 |
| 3月25日 (水) | 主食 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 223 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.1 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 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 | 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 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 | 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 | アレルギー 卵、小麦、えび | アレルギー 乳、卵、小麦 |
| 3月26日 (木) | 主食 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 | 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 | 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 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 | 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 | アレルギー 卵、小麦 | アレルギー 小麦、えび |
| 3月27日 (金) | 主食 主菜 副菜 小鉢 | ★山菜おこわ(小麦・えび) ☆ 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 1.6 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 | チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ | 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 | 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 | アレルギー 乳、卵、小麦、えび | アレルギー 乳、小麦 |
| 3月28日 (土) | 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 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 | 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 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 | 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 | アレルギー 乳、卵、小麦、えび | アレルギー 乳、卵、小麦 |
| 3月29日 (日) | 主食 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 | 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 | 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 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 | 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 | アレルギー 乳、卵、小麦、えび | アレルギー 乳、卵、小麦 |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★3月30日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★4月4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。 | | | | | | | | | |
| 3月30日 (月) | 主食 主菜 副菜 小鉢 | たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ | エネルギー 253 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.9 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 |
| 3月31日 (火) | 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 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 |
| 4月1日 (水) | 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 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、ブロッコリーの醤油風味 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 |
| 4月2日 (木) | 主食 主菜 副菜 小鉢 | 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 | 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 |
| 4月3日 (金) | 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 |
| 4月4日 (土) | 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 |
| 4月5日 (日) | 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 |

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) |
|------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| 3月1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 |
| 2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 |
| 3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 |
| 4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 |
| 5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 |
| 6日 | 792 | 694.7 | 45.8 | 36.8 | 67.8 | 56.6 | 2169 | 5.5 | 1678 | 271 | 631 | 4.5 | 1069 | 221 | 0.81 | 0.71 | 10.7 | 191 | 284 | 11.2 |
| 7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 |
| 8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 |
| 9日 | 735 | 740.2 | 46.3 | 36.0 | 55.2 | 42.9 | 2105 | 5.3 | 1704 | 369 | 626 | 5.3 | 1107 | 197 | 0.43 | 0.66 | 12.1 | 133 | 122 | 12.3 |
| 10日 | 797 | 769.0 | 45.6 | 35.9 | 71.5 | 61.3 | 2265 | 5.8 | 1555 | 230 | 606 | 3.6 | 1095 | 174 | 0.45 | 0.65 | 7.6 | 162 | 281 | 10.2 |
| 11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 |
| 12日 | 788 | 925.3 | 45.0 | 34.6 | 70.4 | 58.5 | 2191 | 5.6 | 1719 | 353 | 613 | 5.4 | 1378 | 201 | 0.51 | 0.58 | 12.5 | 109 | 144 | 11.9 |
| 13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 |
| 14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 |
| 15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 |
| 16日 | 771 | 758.1 | 45.7 | 33.7 | 69.7 | 58.6 | 1991 | 5.1 | 1599 | 193 | 569 | 3.7 | 841 | 167 | 0.89 | 0.68 | 12.7 | 167 | 222 | 11.1 |
| 17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 |
| 18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 |
| 19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 |
| 20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 |
| 21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 |
| 22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 |
| 23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 |
| 24日 | 769 | 1021.7 | 47.0 | 38.9 | 54.0 | 42.0 | 2297 | 5.8 | 1609 | 275 | 577 | 4.4 | 1002 | 175 | 0.57 | 0.59 | 10.7 | 64 | 136 | 12.0 |
| 25日 | 776 | 833.2 | 43.9 | 34.4 | 71.6 | 58.2 | 2238 | 5.7 | 1501 | 279 | 557 | 3.6 | 801 | 272 | 0.81 | 0.58 | 7.9 | 126 | 114 | 13.4 |
| 26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 |
| 27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 |
| 28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 |
| 29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 |
| 30日 | 773 | 761.3 | 47.5 | 36.7 | 64.7 | 53.6 | 2022 | 5.1 | 1595 | 205 | 621 | 2.6 | 711 | 160 | 0.47 | 0.61 | 9.9 | 115 | 143 | 11.1 |
| 31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 |
| 平均 | 765 | 816.7 | 45.7 | 34.7 | 65.2 | 53.3 | 2204 | 5.6 | 1639 | 272 | 596 | 3.9 | 1015 | 218 | 0.63 | 0.62 | 10.0 | 120 | 178 | 12.0 |

※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 |
| 山菜おこわ(150g) | 262 | 127.0 | 6.0 | 3.6 | 52.0 | 50.8 | 235 | 0.6 | 112 | 29 | 95 | 0.2 | 51 | 2 | 0.08 | 0.03 | 1.2 | 0 | 6 | 1.2 |
| 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 |