





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>				
3月1日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> <b>副菜</b> <b>小鉢</b> 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 288 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 170 mg	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 122 mg	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 467 mg リン 143 mg
アレルギー	卵、小麦	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。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」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>						
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 きゅうりの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 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 236 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 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 289 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 441 mg リン 147 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	小麦		
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揚げ、ぜんまいの炒り煮 小鉢 小松菜サラダ	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	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) ピーマン炒め ひじきの梅風味サラダ	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
	アレルギー 卵、小麦		卵、小麦、えび	小麦		
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 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	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	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
	アレルギー 小麦		乳、小麦、えび	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 ブロッコリーの和え物	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	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	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
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦	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 きゅうりのサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 523 mg リン 215 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	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	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
	アレルギー 乳、小麦	☆	乳、卵、小麦	小麦		
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 里芋の袖マヨサラダ	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	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	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
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	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 いんげんのサラダ	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	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	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
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	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。  
 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>							
3月9日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 449 mg リン 191 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	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
アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		
3月10日 (火)	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	鶏肉のジンジャーソース 小松菜と木耳の玉子炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 395 mg リン 126 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
3月11日 (水)	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		
3月12日 (木)	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 チンゲン菜の柚こしょう和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 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		
3月13日 (金)	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		
3月14日 (土)	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		
3月15日 (日)	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		

★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。  
 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>						
3月16日 (月)	主食 かじきマグロフライ 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 ナムル	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 436 mg リン 164 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 249 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 537 mg リン 136 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦、かに	小麦		
3月17日 (火)	主食 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 595 mg リン 177 mg	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 たんぱく質 12.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 154 mg	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 たんぱく質 10.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 428 mg リン 142 mg
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	小麦		
3月18日 (水)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 わかめとじゃこの和え物	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	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 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	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 13.6 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
	アレルギー	小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦		
3月19日 (木)	主食 さわらの西京焼き 副菜 ぜんまいの炒り煮 小鉢 明太ポテトサラダ	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 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	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	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
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		
3月20日 (金)	主食 たらの煮付け 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 小鉢 かぼちゃとさつまいものサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦		
3月21日 (土)	主食 かじきのしょうが蒸し 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮 小鉢 玉ねぎとわかめのサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		
3月22日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 副菜 キャベツのオイスターソース炒め 小鉢 マカロニサラダ	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	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 切干大根の梅おかか和え	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	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27日お届けAの主食は「山菜おこわ」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「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 	
<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>						
3月23日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	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	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	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
	アレルギー	小麦	卵、小麦	卵、小麦	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 なすの炒め物 スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 614 mg リン 205 mg	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	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	
3月25日 (水)	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	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	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 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	リン	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 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	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	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 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	リン	卵、小麦	
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 ビーフン炒め 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	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 174 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	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	リン	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 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	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	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 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	リン	乳、卵、小麦	
3月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルマトソース 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	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	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 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	リン	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。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」「ごまパン(あんとマーガリン)」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>						
3月30日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらこの竜田揚げきのこソース <b>副菜</b> もやしのザーサイ炒め <b>小鉢</b> マカロニサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 425 mg リン 183 mg	<b>★フレンチトースト(乳・卵・小麦)</b> エネルギー 297 kcal チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 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	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	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
3月31日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 野菜入りまぐろメンチ <b>副菜</b> ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 <b>小鉢</b> 春雨サラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	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	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>麻婆なす</b> エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.6 g ほうれん草の和え物、さつまいも煮 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	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
4月1日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらのレモン醤油焼き <b>副菜</b> ナポリタン <b>小鉢</b> キャベツサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 464 mg リン 186 mg	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>チーズオムレツのデミソース</b> エネルギー 221 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 11.7 g 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 433 mg リン 153 mg	<b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 586 mg リン 163 mg
4月2日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの照り焼き <b>副菜</b> 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら <b>小鉢</b> 大根の和風サラダ  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 502 mg リン 202 mg	<b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>厚揚げと挽肉のみそ炒め</b> エネルギー 240 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g さつまいも煮、ビーフン炒め 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 131 mg	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 131 mg
4月3日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらの菜種焼き <b>副菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>小鉢</b> マカロニサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.3 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 551 mg リン 186 mg	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>豆腐ハンバーグ</b> エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.5 g 牛肉の中華炒め 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 468 mg リン 183 mg	<b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 157 mg
4月4日 (土)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「あん」とマーガリン」 <b>副菜</b> たらこのムニエル <b>小鉢</b> ナポリタン ひじきの和風サラダ  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 460 mg リン 165 mg	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>豆腐の五目うま煮</b> エネルギー 207 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.1 g 野菜の煮物、もやし炒め 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 357 mg リン 142 mg	<b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 350 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 660 mg リン 151 mg
4月5日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの塩焼きと玉子焼き <b>副菜</b> 挽肉入りビーフン炒め <b>小鉢</b> オクラのサラダ  アレルギー 卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 211 mg	<b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	<b>高野豆腐の炊き合わせ</b> エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.5 g もやしのザーサイ炒め 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 273 mg リン 163 mg	<b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg

## 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。

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

3月13日	金	ゼリー(モモ)
3月14日	土	ゼリー(ブルーベリー)
3月15日	日	ゼリー(オレンジ)
3月16日	月	ムース(バナナ味)
3月17日	火	ゼリー(ウメ)
3月18日	水	ゼリー(メロン)
3月19日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
3月20日	金	ムース(いちごミルク味)
3月21日	土	ゼリー(モモ)
3月22日	日	ゼリー(ブルーベリー)
3月23日	月	ゼリー(オレンジ)
3月24日	火	ムース(バナナ味)

3月25日	水	ゼリー(ウメ)
3月26日	木	ゼリー(メロン)
3月27日	金	ムース(いちごミルク味)
3月28日	土	ゼリー(モモ)
3月29日	日	ゼリー(ブルーベリー)
3月30日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
3月31日	火	ゼリー(オレンジ)
4月1日	水	ムース(バナナ味)
4月2日	木	ゼリー(ウメ)
4月3日	金	ゼリー(メロン)
4月4日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
4月5日	日	ムース(いちごミルク味)

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)
3月1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
2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
3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
4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
5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
6日	848	656.2	34.7	46.7	69.8	59.7	1974	5.0	1477	220	504	4.4	1125	165	0.58	0.58	8.4	181	207	10.1
7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
8日	799	818.2	35.1	43.6	64.1	51.6	2178	5.5	1484	240	472	2.4	853	148	0.46	0.50	8.8	83	111	12.5
9日	853	714.0	33.7	52.0	60.2	47.3	2103	5.3	1417	376	505	5.5	1057	185	0.38	0.56	8.3	104	82	12.9
10日	823	712.3	35.6	44.7	69.6	58.6	2149	5.5	1312	219	495	3.5	1146	171	0.38	0.56	6.0	126	249	11.0
11日	833	833.8	35.2	49.6	58.9	48.0	1978	5.0	1263	186	459	1.7	764	209	0.53	0.39	8.7	100	102	10.9
12日	825	884.8	35.3	44.0	69.1	56.3	2242	5.7	1452	365	522	5.2	1430	203	0.38	0.50	8.6	108	85	12.8
13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
14日	855	752.2	35.2	47.1	68.9	54.3	1995	5.1	1452	236	488	3.7	1113	111	0.43	0.62	9.6	66	231	14.6
15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
16日	809	714.0	31.6	44.3	68.3	57.5	1974	5.0	1356	193	422	3.4	717	171	0.54	0.57	8.7	173	163	10.8
17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
18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
19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
20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
21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
22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
23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
24日	805	900.7	33.9	44.6	65.6	52.6	2193	5.6	1431	235	465	3.5	662	151	0.56	0.55	8.1	130	99	13.0
25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
26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
27日	824	603.6	33.3	40.4	80.1	69.5	2092	5.3	1423	323	487	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
28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
29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
30日	839	709.3	30.2	48.5	72.0	60.6	1842	4.7	1349	194	436	2.9	788	175	0.32	0.45	6.2	107	88	11.4
31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
平均	818	769.1	34.0	44.7	67.9	56.0	2128	5.4	1424	256	474	3.5	981	192	0.49	0.51	7.4	115	131	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(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
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