





☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月2日お届けA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1日 (金)	主食 たらの竜田揚げきのこソース 主菜 もやしのザーサイ炒め 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 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	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
1月2日 (土)	主食 ★赤飯 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 大豆と昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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
1月3日 (日)	主食 さばのしょうが焼き 主菜 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 副菜 ブロッコリーサラダ 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 12.8 g 糖質 9.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 249 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
			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
			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
			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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月8日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風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4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	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトグラタン風 れんこんのごまマヨサラダ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
1月5日 (火)	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 237 kcal たんぱく質 15.6 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	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 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
1月6日 (水)	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 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	とんかつの玉子とじ風 小松菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 29.5 g 糖質 26.2 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
1月7日 (木)	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 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	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 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
1月8日 (金)	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) 「メープル風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
1月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 256 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.9 g	チンジャオロース 玉子焼き、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
1月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.0 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 アスパラ炒め、なすのピリ辛あんがらめ もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のパーベキュー風味 小松菜と豚肉の炒り煮 大根なます	エネルギー 231 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月17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。									
1月11日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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 239 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.0 g 糖質 21.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	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 大根煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
1月12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 スナッパ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	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	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ 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 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
1月13日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の煮付け 餃子、いんげん炒め コールスローサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 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 14.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.0 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 287 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.7 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
1月14日 (木)	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 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.3 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦
1月15日 (金)	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 248 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.3 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 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 233 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 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
1月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のシュレがけ 3種野菜の煮物	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 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 255 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦、えび
1月17日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 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 1.6 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 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 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	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月22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18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのしょうがが蒸し 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	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 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19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのちり鍋風  挽肉とキャベツの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 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 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	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	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	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦		
1月20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 272 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.6 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.3 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 10.7 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	卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦		
1月21日 (木)	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 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦		
1月22日 (金)	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 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが ぎんびらごぼう、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23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	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		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
1月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのみそ照り焼き 鶏肉のザーサイ炒め 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	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.8 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	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		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび		

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月25日お届けAの主食は「わかめご飯」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。						
1月25日 (月)	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.0 g アレルギー 乳、小麦 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 1.8 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 1.8 g	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 アレルギー 乳、小麦 食塩相当量 2.0 g	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 アレルギー 乳、小麦 食塩相当量 2.0 g
1月26日 (火)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 副菜 小松菜サラダ 小鉢	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 アレルギー 卵、小麦 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 251 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.8 g アレルギー 卵、小麦、えび 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 251 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.8 g アレルギー 卵、小麦、えび 食塩相当量 2.0 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 アレルギー 卵、小麦、えび 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 アレルギー 卵、小麦、えび 食塩相当量 1.9 g
1月27日 (水)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 主菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 副菜 菜の花のわさびマヨ和え 小鉢	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.3 g 糖質 26.0 g 食物繊維 3.3 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.3 g 糖質 26.0 g 食物繊維 3.3 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび 食塩相当量 2.0 g
1月28日 (木)	主食 鰯ホツケの塩焼き 主菜 なすのミートソースがけパスタ 副菜 いんげんのお浸し 小鉢	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 アレルギー 乳、小麦 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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.2 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.2 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g
1月29日 (金)	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦 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 アレルギー 卵、小麦 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 アレルギー 卵、小麦 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.0 g 食物繊維 4.9 g アレルギー 小麦 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.0 g 食物繊維 4.9 g アレルギー 小麦 食塩相当量 1.9 g
1月30日 (土)	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 287 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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 287 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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.9 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 2.0 g
1月31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	エネルギー 257 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 アレルギー 乳、小麦、えび 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.6 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.6 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.9 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.5 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.9 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.5 g アレルギー 乳、卵、小麦 食塩相当量 1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★2月1日お届けAの主食は「赤飯」です。★2月5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1日 (月)	主食 ★赤飯 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 大豆と昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 小麦、かに	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 アレルギー 乳、卵、小麦
2月2日 (火)	主食 たららの柚香煮 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.9 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
2月3日 (水)	主食 かじきのごまだれ 主菜 カップグラタン 副菜 きゅうりのしそ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.1 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、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.2 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 アレルギー 卵、小麦、えび
2月4日 (木)	主食 さけの塩焼きと玉子焼き 主菜 干し海老入りビーフン炒め 副菜 キャベツのマスタード和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 234 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.5 g 糖質 15.1 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦、えび	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 アレルギー 卵、小麦
2月5日 (金)	主食 ミックスフライ 主菜 ひじきの煮物、白菜炒め 副菜 わかめのマリネサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 27.4 g 糖質 25.3 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 小麦、えび
2月6日 (土)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 副菜 大根の梅サラダ アレルギー 小麦	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦
2月7日 (日)	主食 たららの竜田揚げきのこソース 主菜 もやしのザーサイ炒め 副菜 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、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)
1月1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
2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
3日	745	744.8	46.6	36.0	56.9	44.6	2375	6.0	1745	371	631	5.3	1107	197	0.43	0.66	12.3	133	122	12.3
4日	802	666.1	45.7	40.3	60.8	51.0	2167	5.5	1670	265	570	3.0	1118	185	0.96	0.55	10.2	102	154	9.8
5日	778	747.9	49.0	35.3	64.1	53.4	2287	5.8	1565	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
6日	772	1102.8	45.0	32.9	73.3	62.0	2345	6.0	1634	259	574	3.7	1029	130	0.31	0.49	6.6	108	180	11.3
7日	770	782.4	43.7	41.0	57.9	45.7	2308	5.9	1596	231	618	4.5	1107	246	0.92	0.64	11.1	135	353	12.2
8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
9日	781	848.5	46.1	37.0	63.7	49.9	2289	5.8	1682	256	575	4.0	780	255	1.00	0.60	8.9	168	182	13.8
10日	728	837.1	48.0	34.3	53.0	43.3	2092	5.3	1709	279	613	4.3	1010	118	0.58	0.74	12.9	114	161	9.7
11日	775	913.4	43.0	37.1	64.6	51.8	1949	5.0	1743	335	526	3.8	1628	285	0.69	0.55	6.3	104	120	12.8
12日	776	1284.0	47.4	39.0	54.4	42.8	2316	5.9	1657	269	587	4.6	1036	161	0.55	0.58	10.8	68	136	11.6
13日	778	881.6	41.8	36.5	69.0	55.5	2368	6.0	1576	421	643	5.1	1183	263	10.35	0.48	8.2	122	126	13.5
14日	806	900.6	45.8	40.9	61.0	47.7	2275	5.8	1568	292	624	4.3	1038	228	0.97	0.67	11.6	144	247	13.3
15日	759	812.1	45.1	35.1	61.5	51.2	2007	5.1	1617	298	594	3.8	917	129	0.53	0.60	11.1	108	153	10.3
16日	766	848.3	44.0	31.1	72.1	60.4	2372	6.0	1552	258	642	3.1	1031	238	0.72	0.48	8.5	135	185	11.7
17日	749	748.4	47.4	34.0	59.2	46.2	2066	5.2	1656	323	619	5.2	988	150	0.51	0.75	12.7	74	261	13.0
18日	718	822.3	47.5	27.7	66.6	53.8	2182	5.5	1627	328	611	5.0	1551	211	0.42	0.54	10.6	125	116	12.8
19日	729	835.5	43.5	36.4	56.9	43.6	2259	5.7	1613	228	592	3.2	845	319	0.51	0.62	9.2	131	159	13.3
20日	821	786.9	46.3	40.0	67.0	55.0	2007	5.1	1932	252	604	4.6	1239	247	0.89	0.79	13.5	129	266	12.0
21日	817	930.2	46.4	43.2	56.8	45.9	2225	5.7	1560	276	614	4.2	1317	249	7.16	0.66	11.8	83	165	10.9
22日	747	901.2	46.1	30.8	73.7	61.6	2128	5.4	1761	280	637	3.8	1609	117	0.48	0.43	7.7	111	132	12.1
23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
24日	785	785.5	50.5	32.6	71.2	59.9	2238	5.7	1748	276	632	4.3	1044	185	0.74	0.61	11.8	145	184	11.3
25日	808	692.4	46.9	36.5	70.0	58.4	2126	5.4	1689	335	629	3.2	820	186	0.73	0.73	11.9	121	253	11.6
26日	757	814.7	50.7	27.4	74.5	61.7	2266	5.8	1849	312	653	5.2	1456	226	0.68	0.52	8.1	116	295	12.8
27日	784	653.8	38.7	39.7	68.1	56.7	2291	5.8	1390	330	541	4.4	1446	340	0.40	0.54	6.1	75	214	11.4
28日	720	895.8	47.5	29.6	61.3	50.8	2268	5.8	1655	268	606	3.3	1106	134	0.41	0.60	10.6	76	207	10.5
29日	745	851.8	48.0	29.0	72.1	59.5	2234	5.7	1793	370	633	4.9	1369	169	0.82	0.56	9.4	104	112	12.6
30日	786	842.7	47.6	33.7	71.4	58.0	2334	5.9	1551	292	600	3.6	814	272	0.82	0.61	8.3	125	129	13.4
31日	785	693.6	40.6	42.4	58.2	47.0	2152	5.5	1450	227	532	3.3	860	194	0.63	0.58	9.9	110	116	11.2
平均	770	836.3	46.2	35.4	64.7	52.7	2211	5.6	1650	287	603	4.1	1107	212	1.16	0.60	10.2	115	177	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
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
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
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(メープル風シ ロップとマーガリン)	234	16.2	4.4	8.5	35.1	34.0	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
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