





☆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。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「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 
「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)	<b>主食</b> たらこの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> もやしのザーサイ炒め <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> 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	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 479 mg リン 172 mg
1月2日 (土)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> 赤魚の照り焼き <b>副菜</b> 切り昆布の煮物、野菜炒め <b>小鉢</b> 春雨の明太マヨサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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
1月3日 (日)	<b>主食</b> さばのしょうが焼き <b>主菜</b> チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 <b>副菜</b> ブロッコリーサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 553 mg リン 182 mg	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 191 mg

☆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。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4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 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	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトグラタン風 れんこんのごまヨササラダ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 157 mg
	アレルギー	小麦		乳、小麦		乳、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 307 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 436 mg リン 163 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 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 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	
1月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 372 mg リン 150 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 280 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 627 mg リン 147 mg	とんかつの玉子とじ風 小松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 288 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 192 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		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 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 290 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 429 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	
1月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.1 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 583 mg リン 167 mg	★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 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	
1月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにやく ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 225 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 430 mg リン 150 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	チンジャオロース 焼売、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 138 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、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 268 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 171 mg	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 278 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 535 mg リン 153 mg	鶏肉のパーベキュー風味 小松菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 153 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。★1月17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「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	
「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)	<b>主食</b> たらの粕漬け焼き <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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 584 mg リン 175 mg	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	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 145 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え アレルギー 乳、卵、小麦	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	
1月12日 (火)	<b>主食</b> 綿ホツケの醤油バター風味焼き <b>副菜</b> なすの炒め物 <b>小鉢</b> スナッブえんどうとひじきのごまサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 412 mg リン 157 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 アレルギー 卵、小麦	鶏肉と白菜の柚子味噌あんかけ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	★
1月13日 (水)	<b>主食</b> 赤魚の煮付け <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 251 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 543 mg リン 171 mg	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 182 mg	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め テンゲン菜ともやしの和え物 アレルギー 卵、小麦	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	
1月14日 (木)	<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 アレルギー 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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 387 mg リン 167 mg	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 470 mg リン 167 mg	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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	
1月15日 (金)	<b>主食</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 270 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 487 mg リン 196 mg	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 391 mg リン 128 mg	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	厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ピーマン炒め わかめの和え物 アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	
1月16日 (土)	<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 アレルギー 小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 564 mg リン 194 mg	エネルギー 250 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 515 mg リン 201 mg	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 379 mg リン 148 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 アレルギー 乳、小麦、えび	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し 玉ねぎのおかか和え アレルギー 卵、小麦	
1月17日 (日)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>副菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>小鉢</b> ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 560 mg リン 168 mg	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 444 mg リン 166 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 476 mg リン 128 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 アレルギー 乳、卵、小麦	筑前煮 ピーマン炒め ひじきの和風サラダ アレルギー 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。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 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 517 mg リン 208 mg	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 226 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 162 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	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 226 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 458 mg リン 168 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 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 168 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	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 ナポリタン キャベツサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 453 mg リン 179 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 240 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 424 mg リン 130 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 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 599 mg リン 164 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		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 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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚マヨサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 475 mg リン 140 mg	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 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 429 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦		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 ナポリタン ひじきの和風サラダ	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	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 204 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 353 mg リン 145 mg	牛肉の肉じゃが ぎんびらごぼう、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ	エネルギー 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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
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 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	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 131 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 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		小麦	



★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。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「わかめご飯」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>						
1月25日 (月)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらのしょうが焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> 切干大根と昆布の柚子風味和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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
1月26日 (火)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>主菜</b> ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 <b>副菜</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 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 179 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27日 (水)	<b>主食</b> たらの竜田揚げ和風あんかけ <b>主菜</b> 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 <b>副菜</b> 菜の花のわさびマヨ和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 471 mg リン 195 mg	なすのミートソースがけオムレツ ほうれん草ソテー 玉ねぎのおかか和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 397 mg リン 147 mg	エビフライ&ハンバーグ ナポリタン キャベツのごまサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 145 mg
1月28日 (木)	<b>主食</b> 鰯ホツケの塩焼き <b>主菜</b> かぼちゃコロッケ <b>副菜</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 256 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 536 mg リン 170 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	親子煮風 わかめ煮、キャベツ炒め 大根の梅サラダ ☆	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 471 mg リン 185 mg
1月29日 (金)	<b>主食</b> 赤魚のレモン醤油焼き <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 164 mg	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 餃子、いんげん炒め 小松菜のお浸し <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 163 mg
1月30日 (土)	<b>主食</b> たらの西京焼き <b>主菜</b> チンゲン菜と筍の炒め物 <b>副菜</b> キャベツとハムのコールスローサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.3 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 <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 282 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 342 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
1月31日 (日)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>主菜</b> チンゲン菜と筍の炒め物 <b>副菜</b> わかめの酢の物 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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	デミソースハンバーグ 白菜炒め オクラのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 162 mg

☆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」★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。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「赤飯」「ごまパン」「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>			
2月1日 (月)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> 赤魚の照り焼き <b>副菜</b> 切り昆布の煮物、野菜炒め <b>小鉢</b> 春雨の明太マヨサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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	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
2月2日 (火)	<b>主食</b> たらの柚香煮 <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 421 mg リン 187 mg
2月3日 (水)	<b>主食</b> かじきのごまだれ <b>主菜</b> カップグラタン <b>副菜</b> きゅうりと木耳のサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 612 mg リン 210 mg	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.5 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 384 mg リン 122 mg
2月4日 (木)	<b>主食</b> さけの塩焼きと玉子焼き <b>主菜</b> 挽肉入りビーフン炒め <b>副菜</b> キャベツのマスタード和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 441 mg リン 214 mg	エネルギー 279 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 229 mg リン 152 mg
2月5日 (金)	<b>主食</b> ミックスフライ <b>主菜</b> ひじきの煮物、白菜炒め <b>副菜</b> わかめのマリネサラダ <b>アレルギー</b> 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 食塩相当量 1.7 g カリウム 345 mg リン 144 mg	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 511 mg リン 152 mg
2月6日 (土)	<b>主食</b> さばのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 <b>副菜</b> 大根の和風サラダ <b>アレルギー</b> 小麦	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	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 420 mg リン 209 mg
2月7日 (日)	<b>主食</b> たらの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> もやしのザーサイ炒め <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 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	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 407 mg リン 132 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。

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

1月14日	木	ゼリー(ウメ)
1月15日	金	ムース(いちごミルク味)
1月16日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
1月17日	日	ゼリー(メロン)
1月18日	月	ゼリー(モモ)
1月19日	火	ゼリー(ブルーベリー)
1月20日	水	ゼリー(オレンジ)
1月21日	木	ムース(バナナ味)
1月22日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
1月23日	土	ゼリー(ウメ)
1月24日	日	ムース(いちごミルク味)
1月25日	月	ゼリー(メロン)
1月26日	火	ゼリー(モモ)

1月27日	水	ゼリー(ブルーベリー)
1月28日	木	ゼリー(オレンジ)
1月29日	金	ムース(バナナ味)
1月30日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
1月31日	日	ゼリー(ウメ)
2月1日	月	ムース(いちごミルク味)
2月2日	火	ゼリー(メロン)
2月3日	水	ゼリー(モモ)
2月4日	木	ゼリー(ブルーベリー)
2月5日	金	ゼリー(アップルとぶどう)
2月6日	土	ゼリー(オレンジ)
2月7日	日	ゼリー(アップルとぶどう)

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)	150	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)							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	809	737.8	30.9	47.5	66.5	55.1	2010	5.1	1405	189	477	2.9	784	169	0.39	0.47	6.9	117	94	11.4
2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
3日	863	718.4	34.0	52.0	61.9	49.0	2353	6.0	1458	378	508	5.5	1057	185	0.38	0.56	8.5	104	82	12.9
4日	893	618.7	34.3	51.3	68.1	58.6	2144	5.4	1399	258	438	2.7	974	104	0.58	0.41	8.1	85	80	9.5
5日	810	715.4	32.3	44.0	68.6	57.8	2197	5.6	1362	194	423	3.4	717	171	0.52	0.57	8.7	171	163	10.8
6日	850	915.7	35.8	43.5	77.4	66.0	2245	5.7	1450	249	489	3.5	1111	124	0.33	0.41	5.9	84	130	11.4
7日	821	760.2	35.0	50.6	56.6	45.1	2261	5.7	1424	223	537	3.9	921	135	0.79	0.53	8.3	130	329	11.5
8日	823	807.1	34.7	45.1	68.7	56.2	2007	5.1	1466	211	495	3.5	923	144	0.47	0.45	8.6	117	84	12.5
9日	767	765.6	33.9	41.7	62.3	48.9	2178	5.5	1326	198	442	3.1	556	206	0.77	0.46	6.8	150	97	13.4
10日	816	739.6	33.7	47.6	61.3	52.3	2042	5.2	1426	257	477	3.5	1197	129	0.40	0.62	7.8	109	118	9.0
11日	803	695.4	33.4	42.0	69.7	57.3	1973	5.0	1430	344	491	3.5	1359	186	0.60	0.41	5.4	95	81	12.4
12日	799	1071.3	34.7	44.0	64.7	52.1	2140	5.4	1477	217	483	3.7	725	141	0.55	0.55	8.2	138	99	12.6
13日	780	879.9	32.9	39.5	73.3	61.1	2338	5.9	1455	359	530	5.0	1118	183	10.32	0.41	6.4	154	65	12.2
14日	846	860.8	35.7	52.1	55.6	42.2	2196	5.6	1456	304	534	5.1	1088	224	0.66	0.63	8.6	161	207	13.4
15日	834	766.6	33.7	42.9	74.1	64.1	1998	5.1	1388	286	455	3.5	834	112	0.41	0.47	7.3	121	104	10.0
16日	813	855.5	35.8	40.7	70.6	58.5	2336	5.9	1458	246	543	3.2	1010	250	0.54	0.43	6.0	140	158	12.1
17日	823	741.1	32.9	42.9	73.2	59.9	1997	5.1	1480	271	462	3.6	1017	121	0.36	0.57	8.9	72	224	13.3
18日	814	833.0	35.1	42.7	70.3	56.3	2176	5.5	1491	348	520	5.4	1628	216	0.38	0.41	6.9	132	72	14.0
19日	780	802.8	33.8	44.6	60.6	47.7	2270	5.8	1428	220	495	2.9	873	299	0.48	0.53	6.4	116	119	12.9
20日	810	748.0	30.9	43.8	70.1	59.8	1969	5.0	1476	211	473	2.9	880	170	0.62	0.60	8.5	166	174	10.3
21日	783	943.1	35.2	45.0	56.1	45.0	2119	5.4	1388	253	459	4.0	1294	246	7.03	0.53	9.0	87	93	11.1
22日	815	835.1	33.0	41.1	78.3	67.5	2105	5.3	1473	182	461	2.5	1291	72	0.37	0.37	5.4	148	84	10.8
23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
24日	921	740.5	35.6	52.7	73.5	63.2	2041	5.2	1484	226	470	4.3	1109	133	0.48	0.44	8.6	135	104	10.3
25日	825	603.4	33.5	40.5	80.2	69.6	2093	5.3	1421	323	486	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
26日	805	773.1	34.1	44.2	63.5	51.9	2161	5.5	1472	261	461	3.8	1290	170	0.42	0.35	5.8	95	174	11.6
27日	746	636.6	35.0	38.1	66.3	54.9	2255	5.7	1320	321	487	4.4	1434	337	0.39	0.52	5.8	75	200	11.4
28日	778	883.8	35.5	38.6	67.9	57.3	2145	5.4	1426	213	485	2.6	835	149	0.34	0.46	7.8	86	164	10.6
29日	784	765.4	35.8	41.3	67.0	55.5	2086	5.3	1439	356	487	4.2	984	164	0.56	0.44	6.8	112	90	11.5
30日	790	844.6	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1415	276	473	3.2	861	225	0.64	0.47	6.3	117	75	13.1
31日	809	669.2	33.9	48.0	58.7	47.1	2095	5.3	1402	248	468	3.3	969	222	0.47	0.56	8.4	102	88	11.6
平均	813	785.2	34.1	44.3	67.7	56.0	2148	5.5	1426	263	478	3.6	1035	178	1.01	0.49	7.3	118	126	11.7

※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
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(メープル風シ ロップともろこ)	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