



★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)	★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	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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め キャベツサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 小麦、かに		アレルギー 乳、卵、小麦	
2月2日 (火)	主菜 たらの柚香煮 副菜 男爵コロッケ 小鉢 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	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 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	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 278 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.8 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		アレルギー 乳、卵、小麦	
2月3日 (水)	主菜 かじきのごまだれ 副菜 カップグラタン 小鉢 きゅうりのしそ和え	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	えびと豆腐のトマトソース、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 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	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	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
	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	
2月4日 (木)	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 キャベツのマスタード和え	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	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		アレルギー 卵、小麦、えび		アレルギー 卵、小麦	
2月5日 (金)	★ミックスフライ 主菜 ミックスフライ 副菜 ひじきの煮物、白菜炒め 小鉢 わかめのマリネサラダ	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	★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 ほうれん草ともやしの和え物	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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 いんげんのごま和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.4 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、えび		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 小麦、えび	
2月6日 (土)	主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 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このあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め ビーンズサラダ	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	豚肉とキャベツの塩炒め 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		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦	
2月7日 (日)	主菜 たらの竜田揚げきのこのソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 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		アレルギー 乳、卵、小麦		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。★2月13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。						
2月8日 (月)	主食 さけのちゃんちゃん焼き風 副菜 ほうれん草とベーコンのソテー 小鉢 わかめの酢の物  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 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 アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月9日 (火)	主食 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 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	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え アレルギー 乳、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
2月10日 (水)	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 31.4 g 糖質 27.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 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 アレルギー 卵、小麦、かに	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 アレルギー 小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.3 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g
2月11日 (木)	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 アレルギー 小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.5 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 アレルギー 卵、小麦	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
2月12日 (金)	主食 赤魚の粕漬け焼き 副菜 ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め 小鉢 ブロッコリーのからし和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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 チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかかか和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g
2月13日 (土)	主食 さわらの西京焼き 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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
2月14日 (日)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	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 アレルギー 卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月17日お届けBの主食は「ミルクパン(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。							
2月15日 (月)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 256 kcal	253 kcal	エネルギー	チンジャオロース	エネルギー 272 kcal
	主菜	たんぱく質 15.2 g	たんぱく質		たんぱく質 15.4 g	たんぱく質	たんぱく質 15.5 g
副菜	脂質	12.2 g	脂質	10.1 g	脂質	14.7 g	
	炭水化物	20.2 g	炭水化物	23.9 g	炭水化物	19.6 g	
小鉢	糖質	14.7 g	糖質	19.3 g	糖質	15.9 g	
	食物繊維	5.5 g	食物繊維	4.6 g	食物繊維	3.7 g	
アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
2月16日 (火)	主食	たらの煮付け	エネルギー 246 kcal	270 kcal	エネルギー	豚肉の生姜焼き	エネルギー 276 kcal
	主菜	たんぱく質 18.2 g	たんぱく質		たんぱく質 10.5 g	たんぱく質	たんぱく質 16.2 g
副菜	脂質	7.8 g	脂質	15.7 g	脂質	14.4 g	
	炭水化物	24.8 g	炭水化物	21.5 g	炭水化物	19.8 g	
小鉢	糖質	21.1 g	糖質	15.9 g	糖質	15.7 g	
	食物繊維	3.7 g	食物繊維	5.6 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	食塩相当量 1.9 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17日 (水)	主食	さばの照り焼き	エネルギー 293 kcal	282 kcal	エネルギー	鶏肉の塩麴焼き	エネルギー 237 kcal
	主菜	たんぱく質 15.3 g	たんぱく質		たんぱく質 11.8 g	たんぱく質	たんぱく質 16.6 g
副菜	脂質	17.1 g	脂質	14.0 g	脂質	10.5 g	
	炭水化物	18.0 g	炭水化物	27.3 g	炭水化物	19.8 g	
小鉢	糖質	12.9 g	糖質	24.1 g	糖質	15.3 g	
	食物繊維	5.1 g	食物繊維	3.2 g	食物繊維	4.5 g	
アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
2月18日 (木)	主食	鰯ホツケの醤油バター風味焼き	エネルギー 287 kcal	240 kcal	エネルギー	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー 242 kcal
	主菜	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質		たんぱく質 14.4 g	たんぱく質	たんぱく質 16.2 g
副菜	脂質	15.9 g	脂質	13.0 g	脂質	10.0 g	
	炭水化物	20.0 g	炭水化物	14.7 g	炭水化物	19.3 g	
小鉢	糖質	14.5 g	糖質	12.1 g	糖質	15.4 g	
	食物繊維	5.5 g	食物繊維	2.6 g	食物繊維	3.9 g	
アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
2月19日 (金)	主食	かれいの煮付け	エネルギー 239 kcal	238 kcal	エネルギー	肉団子の甘酢あん	エネルギー 287 kcal
	主菜	たんぱく質 16.3 g	たんぱく質		たんぱく質 14.0 g	たんぱく質	たんぱく質 13.9 g
副菜	脂質	10.3 g	脂質	9.0 g	脂質	15.6 g	
	炭水化物	19.0 g	炭水化物	24.6 g	炭水化物	23.4 g	
小鉢	糖質	15.6 g	糖質	20.0 g	糖質	18.7 g	
	食物繊維	3.4 g	食物繊維	4.6 g	食物繊維	4.7 g	
アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
2月20日 (土)	主食	さばの塩焼き	エネルギー 263 kcal	265 kcal	エネルギー	チーズ入りハンバーグ	エネルギー 230 kcal
	主菜	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質		たんぱく質 14.2 g	たんぱく質	たんぱく質 16.7 g
副菜	脂質	15.1 g	脂質	10.9 g	脂質	7.7 g	
	炭水化物	17.0 g	炭水化物	28.4 g	炭水化物	22.7 g	
小鉢	糖質	14.8 g	糖質	23.6 g	糖質	19.3 g	
	食物繊維	2.2 g	食物繊維	4.8 g	食物繊維	3.4 g	
アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g	乳、小麦、えび	食塩相当量 1.8 g	乳、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g
2月21日 (日)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 256 kcal	234 kcal	エネルギー	トマトチキンカレー	エネルギー 278 kcal
	主菜	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質		たんぱく質 16.0 g	たんぱく質	たんぱく質 16.2 g
副菜	脂質	13.3 g	脂質	12.0 g	脂質	10.6 g	
	炭水化物	18.8 g	炭水化物	16.0 g	炭水化物	27.4 g	
小鉢	糖質	15.8 g	糖質	12.0 g	糖質	24.1 g	
	食物繊維	3.0 g	食物繊維	4.0 g	食物繊維	3.3 g	
アレルギー	乳、小麦	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g

★は主食です。★2月22日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★2月24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22日 (月)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
2月23日 (火)	主食 赤魚の煮付け 主菜 挽肉とキャベツの炒め物 副菜 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 4.1 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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
2月24日 (水)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「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 アレルギー 乳、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 切干大根の和風マリネ 乳、卵、小麦、えび	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
2月25日 (木)	主食 かじきのしょうが蒸し 主菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 副菜 わかめと蒸し鶏のサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
2月26日 (金)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 副菜 きゅうりの和え物 アレルギー 小麦、えび	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 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 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 卵、小麦	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
2月27日 (土)	主食 あじフライ 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 菜の花の錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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
2月28日 (日)	主食 さわらのレモン醤油焼き 主菜 切干大根の煮物 副菜 ほうれん草のえび和え アレルギー 小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.4 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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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

★は主食です。★3月4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。											
3月1日 (月)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 255 kcal	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	エネルギー 263 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	チンゲン菜の彩り炒め	たんぱく質 17.3 g
	副菜	大根の梅サラダ	脂質 15.9 g		なすの揚げ煮、菜の花炒め		脂質 14.6 g		コールスローサラダ		脂質 10.5 g
	小鉢	小麦	炭水化物 14.8 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 21.0 g		炭水化物 22.1 g	糖質 11.1 g	糖質 16.2 g	糖質 18.4 g	
	アレルギー	小麦	食物繊維 3.7 g	卵、小麦	食物繊維 4.8 g	卵、小麦	食物繊維 3.7 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	
3月2日 (火)	主食	たらの西京焼き	エネルギー 232 kcal	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	エネルギー 287 kcal	豚肉と彩り野菜のカレー	エネルギー 267 kcal	ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め	たんぱく質 16.2 g	ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め	たんぱく質 15.0 g
	副菜	キャベツとハムのコールスローサラダ	脂質 7.7 g		牛肉の中華炒め		脂質 14.1 g		ひじきとコーンのサラダ		脂質 11.9 g
	小鉢	小麦	炭水化物 23.7 g	菜の花の和え物	炭水化物 23.1 g		炭水化物 24.6 g	糖質 18.9 g	糖質 18.6 g	糖質 20.5 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維 4.8 g	卵、小麦、えび	食物繊維 4.5 g	乳、卵、小麦	食物繊維 4.1 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.0 g	
3月3日 (水)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー 236 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 220 kcal	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー 289 kcal	五目豆、かぼちゃ煮	たんぱく質 18.0 g	餃子、いんげん炒め	たんぱく質 14.9 g
	副菜	マカロニサラダ	脂質 7.6 g		スナッペン豆腐のお浸し、大根のゆずみそあん		脂質 9.2 g		小松菜のお浸し		脂質 12.2 g
	小鉢	小麦	炭水化物 24.1 g	わかめの和え物	炭水化物 18.1 g		炭水化物 29.9 g	糖質 19.8 g	糖質 14.7 g	糖質 25.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維 4.3 g	卵、小麦	食物繊維 3.4 g	小麦	食物繊維 4.9 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4日 (木)	主食	★わかめご飯	エネルギー 256 kcal	チーズオムレツ	エネルギー 271 kcal	豚肉焼	エネルギー 280 kcal	さわらのしょうが焼き	たんぱく質 16.2 g	春雨の炒め物	たんぱく質 14.9 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 8.9 g		いんげん炒め		脂質 15.3 g		ナムル		脂質 12.3 g
	小鉢	小麦	炭水化物 26.3 g	キャベツサラダ	炭水化物 17.7 g		炭水化物 26.0 g	糖質 22.3 g	糖質 13.7 g	糖質 22.4 g	
	アレルギー	乳、小麦	食物繊維 4.0 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 4.0 g	小麦	食物繊維 3.6 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	
3月5日 (金)	主食	縞ホツケの塩焼き	エネルギー 257 kcal	水餃子スープ	エネルギー 226 kcal	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	エネルギー 275 kcal	なすのミートソースがけパスタ	たんぱく質 16.3 g	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮	たんぱく質 15.9 g
	副菜	いんげんのお浸し	脂質 10.7 g		ひじきの煮物、小松菜炒め		脂質 9.0 g		大根の梅サラダ		脂質 16.5 g
	小鉢	小麦	炭水化物 22.0 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 20.4 g		炭水化物 16.5 g	糖質 17.7 g	糖質 17.4 g	糖質 11.6 g	
	アレルギー	乳、小麦	食物繊維 4.3 g	乳、卵、小麦	食物繊維 3.0 g	卵、小麦	食物繊維 4.9 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	
3月6日 (土)	主食	さけのみそ照り焼き	エネルギー 286 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー 236 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 263 kcal	鶏肉のザーサイ炒め	たんぱく質 15.7 g	桃色シューマイ、小松菜炒め	たんぱく質 17.3 g
	副菜	きゅうりと玉子のサラダ	脂質 16.5 g		春雨の炒め物		脂質 6.2 g		紅白なます		脂質 9.9 g
	小鉢	小麦	炭水化物 16.7 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物 26.9 g		炭水化物 27.6 g	糖質 14.5 g	糖質 23.1 g	糖質 22.3 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維 2.2 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 3.8 g	卵、小麦、えび	食物繊維 5.3 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	
3月7日 (日)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー 272 kcal	なすのミートソースがけオムレツ	エネルギー 233 kcal	エビフライ&ハンバーグ	エネルギー 279 kcal	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	たんぱく質 15.5 g	ナポリタン	たんぱく質 12.0 g
	副菜	菜の花のわさびマヨ和え	脂質 14.4 g		ほうれん草ソテー		脂質 13.1 g		キャベツのごまサラダ		脂質 12.2 g
	小鉢	小麦	炭水化物 21.2 g	玉ねぎのおかか和え	炭水化物 17.6 g		炭水化物 29.3 g	糖質 16.6 g	糖質 14.1 g	糖質 26.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維 4.6 g	乳、卵、小麦	食物繊維 3.5 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 3.3 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	

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	795	885.1	52.4	28.7	78.3	64.0	2287	5.8	1760	258	604	4.2	1161	231	0.54	0.54	9.7	91	124	14.3
2日	810	759.8	45.8	36.9	72.5	62.2	2238	5.7	1518	222	611	3.3	1081	169	7.04	0.50	7.8	161	255	10.3
3日	739	849.0	43.6	31.6	69.2	57.0	2259	5.7	1665	360	582	3.3	973	205	0.82	0.54	9.3	146	146	12.2
4日	702	721.5	41.0	33.5	58.3	48.2	2292	5.8	1287	305	550	3.9	1100	278	0.29	0.47	6.4	80	174	10.1
5日	820	846.1	42.6	40.5	70.0	59.7	2108	5.4	1390	234	501	2.2	959	208	0.76	0.49	10.3	109	127	10.3
6日	765	774.8	43.9	39.2	60.2	46.7	2321	5.9	1622	232	614	4.9	1115	251	0.94	0.64	10.8	135	350	13.5
7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
8日	831	756.5	46.8	41.0	66.6	55.9	2253	5.7	1703	274	596	3.3	1101	195	0.98	0.55	10.8	109	154	10.7
9日	763	711.5	46.8	35.7	61.5	49.3	2308	5.9	1705	370	630	5.2	1104	191	0.43	0.62	12.2	123	122	12.2
10日	772	758.0	45.9	33.7	69.7	58.6	1992	5.1	1599	193	569	3.7	841	167	0.89	0.68	12.7	167	222	11.1
11日	776	847.4	43.9	32.3	72.0	60.3	2373	6.0	1552	249	642	3.1	1031	238	0.72	0.48	8.5	135	185	11.7
12日	776	1004.3	45.4	31.5	75.7	65.5	2306	5.9	1683	224	549	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
13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
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	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
16日	792	907.2	44.9	37.9	66.1	52.7	2238	5.7	1796	356	559	4.0	1407	310	0.70	0.58	6.8	103	130	13.4
17日	812	686.8	43.7	41.6	65.1	52.3	2190	5.6	1712	185	573	3.7	505	243	0.59	0.75	11.1	147	121	12.8
18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
19日	764	823.6	44.2	34.9	67.0	54.3	2311	5.9	1582	363	659	4.0	906	263	10.33	0.64	7.4	114	101	12.7
20日	758	732.7	44.0	33.7	68.1	57.7	2111	5.4	1690	287	605	4.3	1168	175	0.61	0.59	12.1	89	155	10.4
21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
22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
23日	765	877.7	44.8	36.7	61.7	48.2	2247	5.7	1726	284	625	4.2	1096	246	0.52	0.59	9.5	141	164	13.5
24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
25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
26日	791	917.9	44.9	40.6	57.4	46.6	2258	5.7	1554	257	599	4.1	1193	247	7.10	0.62	10.5	110	158	10.8
27日	739	804.1	41.6	35.5	63.4	50.7	2218	5.6	1519	267	551	3.3	938	349	0.61	0.57	7.2	130	107	12.7
28日	779	797.7	46.0	34.3	70.1	58.0	2278	5.8	1950	357	627	4.5	1240	246	0.88	0.80	13.0	129	247	12.1
平均	772	826.1	45.4	35.6	65.7	53.6	2219	5.6	1634	280	597	3.9	1047	218	1.45	0.59	9.9	120	166	12.1

※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
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	185	16.1	3.2	7.8	25.3	24.3	190	0.5	42	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