

☆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 
「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 切り昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 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 小麦、かに	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 小麦、かに
2月2日 (火)	主食 たらの柚香煮 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 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 乳、卵、小麦	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 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 きゅうりと木耳のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.3 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 乳、卵、小麦	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 乳、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 挽肉入りビーフン炒め 副菜 キャベツのマスタード和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 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 食塩相当量 1.7 g カリウム 345 mg リン 144 mg 乳、卵、小麦	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 小麦、えび
2月6日 (土)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 副菜 大根の和風サラダ アレルギー 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 卵、小麦	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 卵、小麦
2月7日 (日)	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 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 乳、卵、小麦	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 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。
 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 	
「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 主菜 さけのちゃんちゃん焼き風  副菜 春雨の炒め物 小鉢 わかめとじゃこの和え物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 450 mg リン 205 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 アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月9日 (火)	主食 主菜 さばのしょうが焼き 副菜 チンゲン菜炒め、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 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	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 310 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 190 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにやく 小松菜のごま和え アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月10日 (水)	主食 主菜 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 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 435 mg リン 162 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 アレルギー 卵、小麦、かに	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 アレルギー 小麦	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
2月11日 (木)	主食 主菜 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	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	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、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 515 mg リン 201 mg	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 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
2月12日 (金)	主食 主菜 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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 チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかかか和え アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月13日 (土)	主食 主菜 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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月14日 (日)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え アレルギー 小麦	エネルギー 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	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	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	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 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

☆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。
 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 			
「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 副菜 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにやく 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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	主食 豆のキーマカレー 副菜 野菜の煮物、白菜炒め 小鉢 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	主食 チンジャオロース 副菜 焼売、いんげん炒め 小鉢 菜の花のおかか和え アレルギー 乳、小麦	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
2月16日 (火)	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 646 mg リン 190 mg	主食 揚げだし高野豆腐 副菜 つくね煮 小鉢 小松菜の袖こしょう和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 509 mg リン 132 mg	主食 豚肉の生姜焼き 副菜 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	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		
2月17日 (水)	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 アレルギー 卵、小麦	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	主食 ★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 ハンバーグ&目玉焼き風 小鉢 なすとピーマンの炒め物 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 509 mg リン 132 mg	主食 鶏肉の塩麴焼き 副菜 ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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		
2月18日 (木)	主食 鰯ホツケの醤油バター風味焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 スナップ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	主食 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 副菜 いんげん炒め、ぜんまい煮 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 卵、小麦	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	主食 鶏肉の梅だれのせ 副菜 メンチカツ 小鉢 小松菜ともやしの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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		
2月19日 (金)	主食 かれいの煮付け 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 187 mg	主食 豆腐ハンバーグ 副菜 牛肉の中華炒め 小鉢 チンゲン菜ともやしの和え物 アレルギー 卵、小麦	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	主食 肉団子の甘酢あん 副菜 野菜の煮物 小鉢 きゅうりとザーサイの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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		
2月20日 (土)	主食 さばの塩焼き 副菜 根菜の煮物、彩りひじき煮 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	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	主食 えびと野菜の天ぷら 副菜 鶏肉とオクラの煮物、菜の花の和え物 小鉢 もやしときゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 487 mg リン 161 mg	主食 チーズ入りハンバーグ 副菜 小松菜のオイスターソース炒め 小鉢 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 501 mg リン 191 mg		
2月21日 (日)	主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 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	主食 厚揚げと挽肉のみそ炒め 副菜 さつまいも煮、ビーフン炒め 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g 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	主食 トマトチキンカレー 副菜 野菜のあんかけ 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 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		

★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。
 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」「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 	
「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、さつまいもあんがらめ 小鉢 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	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 乳、卵、小麦	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	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ 小麦	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
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 里芋の袖マヨサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 231 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ccoliの柚子胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	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 乳、小麦	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
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 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	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 乳、卵、小麦、えび	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 きんぴらごぼう、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ 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
2月25日 (木)	主食 かしきのしょうが蒸し 主菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 副菜 玉ねぎとわかめのサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 卵、小麦	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 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 135 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 卵、小麦	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
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 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 363 mg リン 132 mg	麻婆なす ほうれん草の和え物、さつまいも煮 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.6 g 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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ 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
2月28日 (日)	主食 さわらのレモン醤油焼き 主菜 ナポリタン 副菜 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 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 186 mg	チーズ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 乳、卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 11.7 g 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	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 卵、小麦	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

★は主食です。★3月4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 		
「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 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、菜の花炒め 根菜のサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 397 mg リン 211 mg	豚豚 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
3月2日 (火)	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	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 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	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
3月3日 (水)	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	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 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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
3月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 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 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	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	エネルギー 250 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
3月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ 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	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 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 287 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 156 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
3月6日 (土)	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
3月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦

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。

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)
2月8日	月	ムース(バナナ味)
2月9日	火	ゼリー(ウメ)
2月10日	水	ムース(いちごミルク味)
2月11日	木	ゼリー(メロン)
2月12日	金	ゼリー(モモ)

2月13日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
2月14日	日	ゼリー(ブルーベリー)
2月15日	月	ゼリー(オレンジ)
2月16日	火	ムース(バナナ味)
2月17日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
2月18日	木	ゼリー(ウメ)
2月19日	金	ムース(いちごミルク味)
2月20日	土	ゼリー(メロン)
2月21日	日	ゼリー(モモ)
2月22日	月	ゼリー(ブルーベリー)
2月23日	火	ゼリー(オレンジ)
2月24日	水	ゼリー(アップルとぶどう)

2月25日	木	ムース(バナナ味)
2月26日	金	ゼリー(ウメ)
2月27日	土	ムース(いちごミルク味)
2月28日	日	ゼリー(メロン)
3月1日	月	ゼリー(モモ)
3月2日	火	ゼリー(ブルーベリー)
3月3日	水	ゼリー(オレンジ)
3月4日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
3月5日	金	ムース(バナナ味)
3月6日	土	ゼリー(ウメ)
3月7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)							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)
2月1日	831	856.0	32.3	40.3	80.6	67.3	2278	5.8	1353	261	389	3.8	1155	131	0.23	0.35	5.4	98	84	13.3
2日	779	715.1	34.0	41.2	67.6	56.8	2130	5.4	1319	274	533	4.1	1126	335	7.04	0.47	7.1	160	228	10.8
3日	781	795.8	34.5	40.3	69.8	58.0	2254	5.7	1433	292	475	2.8	837	218	0.47	0.48	8.3	132	120	11.8
4日	806	711.5	35.4	46.2	61.1	51.8	2169	5.5	1080	257	495	3.8	807	98	0.33	0.35	6.2	69	123	9.3
5日	867	826.2	34.4	50.3	67.3	57.3	2042	5.2	1241	198	404	1.7	970	224	0.39	0.40	7.3	108	114	10.0
6日	768	762.2	35.7	44.7	56.4	43.6	2260	5.7	1415	265	542	4.2	1136	174	0.78	0.54	8.3	121	329	12.8
7日	842	706.9	30.3	48.5	72.9	61.4	1853	4.7	1333	196	437	2.9	788	173	0.32	0.43	6.1	110	88	11.5
8日	903	709.1	35.3	50.0	73.8	63.4	2230	5.7	1431	267	465	3.0	912	111	0.61	0.41	8.6	97	80	10.4
9日	881	685.1	34.2	51.7	66.5	53.7	2286	5.8	1418	377	507	5.4	1054	179	0.38	0.52	8.4	94	82	12.8
10日	813	713.6	32.0	44.7	68.3	57.5	1977	5.0	1353	193	418	3.4	717	171	0.52	0.57	8.7	173	163	10.8
11日	823	854.6	35.7	41.9	70.5	58.4	2337	5.9	1458	237	543	3.2	1010	250	0.54	0.43	6.0	140	158	12.1
12日	855	815.4	35.7	42.4	79.9	69.6	2203	5.6	1492	215	464	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
13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
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	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
16日	817	711.6	33.9	42.7	72.5	59.1	2171	5.5	1492	369	506	3.6	1277	213	0.60	0.44	5.8	95	81	13.4
17日	864	657.2	35.0	48.9	68.4	55.9	2070	5.3	1496	196	490	3.3	470	207	0.55	0.69	8.7	159	93	12.5
18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
19日	766	821.9	35.3	37.9	71.3	59.9	2281	5.8	1461	301	546	3.9	841	183	10.30	0.57	5.6	146	40	11.4
20日	794	681.9	34.5	43.3	67.3	57.2	2035	5.2	1492	270	523	4.1	1177	189	0.45	0.59	8.3	102	110	10.1
21日	853	770.7	34.7	44.8	74.5	64.5	2187	5.6	1410	288	464	3.6	834	113	0.43	0.48	7.4	121	106	10.0
22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
23日	785	814.1	32.7	43.1	64.5	51.5	2238	5.7	1490	239	487	3.4	913	231	0.46	0.45	6.1	113	118	13.0
24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
25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
26日	807	904.1	35.4	47.7	56.9	45.6	2132	5.4	1375	251	454	3.9	1269	252	6.99	0.57	8.8	96	115	11.3
27日	881	776.7	32.1	50.1	74.9	62.9	2128	5.4	1439	210	442	3.1	935	267	0.57	0.46	6.2	119	75	12.0
28日	803	759.0	32.7	41.3	71.7	61.3	2191	5.6	1492	316	503	3.0	884	170	0.64	0.61	8.5	153	163	10.4
平均	822	778.3	34.1	44.7	69.0	57.2	2154	5.5	1414	258	481	3.6	971	185	1.30	0.49	7.3	121	122	11.8

※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 (あんどうマーガリン)	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