

★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 		
<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 (月)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 255 kcal	アレルギー	小麦	エネルギー 263 kcal	卵、小麦	卵、小麦	エネルギー 252 kcal
	主菜	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		たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 17.3 g			
	副菜	大根の梅サラダ	脂質 15.9 g		脂質 14.6 g	脂質 10.5 g		脂質 10.5 g	
	小鉢		炭水化物 14.8 g		炭水化物 21.0 g	炭水化物 22.1 g		炭水化物 22.1 g	
			糖質 11.1 g		糖質 16.2 g	糖質 18.4 g		糖質 18.4 g	
			食物繊維 3.7 g		食物繊維 4.8 g	食物繊維 3.7 g		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		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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal
	主菜	ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め	たんぱく質 16.2 g		たんぱく質 16.4 g	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		脂質 14.1 g	脂質 11.9 g		脂質 11.9 g	
	小鉢		炭水化物 23.7 g		炭水化物 23.1 g	炭水化物 24.6 g		炭水化物 24.6 g	
			糖質 18.9 g		糖質 18.6 g	糖質 20.5 g		糖質 20.5 g	
			食物繊維 4.8 g		食物繊維 4.5 g	食物繊維 4.1 g		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		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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 220 kcal	小麦	小麦	エネルギー 289 kcal
	主菜	五目豆、かぼちゃ煮	たんぱく質 18.0 g		たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 14.9 g			
	副菜	マカロニサラダ	脂質 7.6 g		脂質 9.2 g	脂質 12.2 g		脂質 12.2 g	
	小鉢		炭水化物 24.1 g		炭水化物 18.1 g	炭水化物 29.9 g		炭水化物 29.9 g	
			糖質 19.8 g		糖質 14.7 g	糖質 25.0 g		糖質 25.0 g	
			食物繊維 4.3 g		食物繊維 3.4 g	食物繊維 4.9 g		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		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	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 271 kcal	小麦	小麦	エネルギー 280 kcal
	主菜	さわらのしょうが焼き	たんぱく質 16.2 g		たんぱく質 15.8 g	たんぱく質 14.9 g			
	副菜	キャベツ炒め	脂質 8.9 g		脂質 15.3 g	脂質 12.3 g		脂質 12.3 g	
	小鉢	切干大根と昆布の柚子風味和え	炭水化物 26.3 g		炭水化物 17.7 g	炭水化物 26.0 g		炭水化物 26.0 g	
			糖質 22.3 g		糖質 13.7 g	糖質 22.4 g		糖質 22.4 g	
			食物繊維 4.0 g		食物繊維 4.0 g	食物繊維 3.6 g		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		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	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 226 kcal	卵、小麦	卵、小麦	エネルギー 275 kcal
	主菜	なすのミートソースがけパスタ	たんぱく質 16.3 g		たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 15.9 g			
	副菜	いんげんのお浸し	脂質 10.7 g		脂質 9.0 g	脂質 16.5 g		脂質 16.5 g	
	小鉢		炭水化物 22.0 g		炭水化物 20.4 g	炭水化物 16.5 g		炭水化物 16.5 g	
			糖質 17.7 g		糖質 17.4 g	糖質 11.6 g		糖質 11.6 g	
			食物繊維 4.3 g		食物繊維 3.0 g	食物繊維 4.9 g		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		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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 236 kcal	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび	エネルギー 263 kcal
	主菜	鶏肉のザーサイ炒め	たんぱく質 15.7 g		たんぱく質 17.5 g	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		脂質 6.2 g	脂質 9.9 g		脂質 9.9 g	
	小鉢		炭水化物 16.7 g		炭水化物 26.9 g	炭水化物 27.6 g		炭水化物 27.6 g	
			糖質 14.5 g		糖質 23.1 g	糖質 22.3 g		糖質 22.3 g	
			食物繊維 2.2 g		食物繊維 3.8 g	食物繊維 5.3 g		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		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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	エネルギー 279 kcal
	主菜	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	たんぱく質 15.5 g		たんぱく質 11.2 g	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		脂質 13.1 g	脂質 12.2 g		脂質 12.2 g	
	小鉢		炭水化物 21.2 g		炭水化物 17.6 g	炭水化物 29.3 g		炭水化物 29.3 g	
			糖質 16.6 g		糖質 14.1 g	糖質 26.0 g		糖質 26.0 g	
			食物繊維 4.6 g		食物繊維 3.5 g	食物繊維 3.3 g		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		食塩相当量 2.0 g	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★3月8日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★3月13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 	
<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8日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	288 kcal	エネルギー	236 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	16.6 g	たんぱく質	12.2 g
アレルギー	副菜	けんちんそうめん	脂質	14.3 g	脂質	14.0 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	21.1 g	炭水化物	14.9 g
			糖質	17.3 g	糖質	11.2 g
			食物繊維	3.8 g	食物繊維	3.7 g
			食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.9 g
3月9日 (火)	主食	さけのバジルマトソース	エネルギー	257 kcal	エネルギー	232 kcal
	主菜	八宝菜	たんぱく質	17.2 g	たんぱく質	10.6 g
アレルギー	副菜	わかめの酢の物	脂質	10.9 g	脂質	13.3 g
	小鉢		炭水化物	20.5 g	炭水化物	16.8 g
			糖質	17.4 g	糖質	13.2 g
			食物繊維	3.1 g	食物繊維	3.6 g
			食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g
3月10日 (水)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	263 kcal	エネルギー	269 kcal
	主菜	男爵コロッケ	たんぱく質	15.1 g	たんぱく質	12.4 g
アレルギー	副菜	マカロニサラダ	脂質	8.6 g	脂質	14.1 g
	小鉢		炭水化物	29.2 g	炭水化物	24.9 g
			糖質	26.7 g	糖質	20.9 g
			食物繊維	2.5 g	食物繊維	4.0 g
			食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.8 g
3月11日 (木)	主食	かじきのごまだれ	エネルギー	233 kcal	エネルギー	249 kcal
	主菜	カップグラタン	たんぱく質	12.3 g	たんぱく質	14.2 g
アレルギー	副菜	きゅうりのしそ和え	脂質	11.4 g	脂質	11.7 g
	小鉢		炭水化物	20.0 g	炭水化物	21.8 g
			糖質	16.1 g	糖質	18.8 g
			食物繊維	3.9 g	食物繊維	3.0 g
			食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g
3月12日 (金)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	257 kcal	エネルギー	251 kcal
	主菜	ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆	たんぱく質	18.2 g	たんぱく質	19.2 g
アレルギー	副菜	小松菜サラダ	脂質	7.9 g	脂質	10.0 g
	小鉢		炭水化物	27.6 g	炭水化物	20.4 g
			糖質	23.2 g	糖質	15.6 g
			食物繊維	4.4 g	食物繊維	4.8 g
			食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g
3月13日 (土)	主食	さばの照り焼き	エネルギー	293 kcal	エネルギー	301 kcal
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	12.3 g
アレルギー	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質	17.1 g	脂質	15.9 g
	小鉢		炭水化物	18.0 g	炭水化物	26.5 g
			糖質	12.9 g	糖質	23.3 g
			食物繊維	5.1 g	食物繊維	3.2 g
			食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.7 g
3月14日 (日)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー	251 kcal	エネルギー	270 kcal
	主菜	肉みそあんかけ豆腐	たんぱく質	18.0 g	たんぱく質	12.7 g
アレルギー	副菜	小松菜サラダ	脂質	10.3 g	脂質	14.5 g
	小鉢		炭水化物	19.5 g	炭水化物	23.4 g
			糖質	16.5 g	糖質	18.2 g
			食物繊維	3.0 g	食物繊維	5.2 g
			食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★3月17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 	
<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15日 (月)	主食	かじきマグロフライ	エネルギー 280 kcal	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	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
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	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		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		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
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	卵、小麦、かに	食塩相当量 2.0 g	小麦	食塩相当量 1.5 g
3月16日 (火)	主食	赤魚の照り焼き	エネルギー 255 kcal	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	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
	副菜	大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	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		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		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
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	小麦、かに	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
3月17日 (水)	主食	かれないの煮付け	エネルギー 229 kcal	★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 なすときの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	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 251 kcal
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め マカロニサラダ	たんぱく質 19.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.6 g		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		たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.7 g 食物繊維 3.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
3月18日 (木)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー 230 kcal	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	鶏肉のトマトソース えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 243 kcal
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	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		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		たんぱく質 16.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.8 g
3月19日 (金)	主食	さばのしょうが焼き	エネルギー 240 kcal	チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋の袖みそ和え	エネルギー 240 kcal	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	エネルギー 258 kcal
	副菜	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	たんぱく質 13.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 12.7 g 糖質 8.9 g 食物繊維 3.8 g		たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.1 g		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
	アレルギー	小麦	食塩相当量 2.0 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
3月20日 (土)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー 246 kcal	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	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
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め 大根なます	たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g		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		たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
3月21日 (日)	主食	たらの柚子胡椒南蛮漬け	エネルギー 250 kcal	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 265 kcal	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 260 kcal
	副菜	オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	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		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		たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.5 g 食物繊維 4.3 g
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★3月23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。★3月27日お届けB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		
<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22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 スナッペンと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	鶏肉の梅だれのせ 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 242 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.4 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
3月23日 (火)	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 263 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.3 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
3月24日 (水)	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	シーフードカレー ほうれん草ソテー ポテトサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.9 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 2.0 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
3月25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
3月26日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの煮付け 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 246 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	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	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ) えび団子、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
3月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	ミックスフライ ひじきの煮物、白菜炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 27.2 g 糖質 25.1 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
3月28日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き 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 チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	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	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。★3月29日お届けBの主食は「五目おこわ」です。★3月31日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。  
★4月3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 	
<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29日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの塩焼き <b>副菜</b> 根菜の煮物、彩りひじき煮 <b>小鉢</b> チンゲン菜の錦糸和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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	★五目おこわ(乳・小麦) えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、葉の花の黄金和え もやしサラダ ★ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 253 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 28.8 g 糖質 23.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜とえびの炒り煮 大根なます <b>アレルギー</b> 乳、小麦、えび	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
3月30日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの照り焼き <b>副菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>小鉢</b> 大根の和風サラダ <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
3月31日 (水)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬焼き <b>副菜</b> ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 プロッコリーと玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 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
4月1日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> かじきのしょうが蒸し <b>副菜</b> ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 <b>小鉢</b> わかめと蒸し鶏のサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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
4月2日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚の煮付け <b>副菜</b> 挽肉とキャベツの炒め物 <b>小鉢</b> ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 22.0 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
4月3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> たらのムニエル <b>小鉢</b> 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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
4月4日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの白みそ煮 <b>副菜</b> ぜんまいの煮物、いんげん炒め <b>小鉢</b> きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.8 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.1 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月10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 	
<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>						
4月5日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> あじフライ <b>副菜</b> ひじきと豆腐の彩り煮 <b>小鉢</b> 菜の花の錦糸和え <b>アレルギー</b> 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 ★ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.1 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 <b>アレルギー</b> 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
4月6日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばのみそ漬け焼き <b>副菜</b> ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 <b>小鉢</b> 大根の梅サラダ <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 ★ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
4月7日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの柚香焼き <b>副菜</b> 切干大根の煮物 <b>小鉢</b> ほうれん草とえびのからし和え <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	オムレツのかにクリームソース ボークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 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 <b>アレルギー</b> 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
4月8日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらの西京焼き <b>副菜</b> ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め <b>小鉢</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 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 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	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 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、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 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 食塩相当量 2.0 g
4月9日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> めかじきの照り焼きソース <b>副菜</b> 餃子、いんげん炒め <b>小鉢</b> 小松菜のお浸し ★ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.6 g 糖質 20.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	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 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 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 30.9 g 糖質 26.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
4月10日 (土)	<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> キャベツ炒め <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 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 食塩相当量 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 食塩相当量 1.8 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
4月11日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 縞ホッケの塩焼き <b>副菜</b> なすのミートソースがけパスタ <b>小鉢</b> いんげんのお浸し <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 食塩相当量 1.7 g	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め 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 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 食塩相当量 2.0 g	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 大根の梅サラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.9 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)
3月1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
2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
3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
4日	807	692.4	46.9	36.5	70.0	58.4	2124	5.4	1689	335	629	3.2	820	186	0.73	0.73	11.9	121	253	11.6
5日	758	836.5	46.8	36.2	58.9	46.7	2252	5.7	1769	265	594	3.2	1048	141	0.48	0.60	11.8	95	157	12.2
6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
7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
8日	756	785.0	43.1	36.0	61.9	50.4	2086	5.3	1478	273	528	4.0	1186	238	0.27	0.60	10.6	50	85	11.5
9日	767	681.4	41.0	38.6	61.9	50.3	2132	5.4	1430	250	544	3.6	1067	166	0.66	0.56	9.6	75	112	11.6
10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
11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
12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
13日	831	670.7	44.2	43.5	64.3	51.5	2188	5.6	1623	177	582	3.7	497	245	0.61	0.77	11.1	143	121	12.8
14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
15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
16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
17日	748	819.7	51.8	30.6	67.2	55.4	2095	5.3	1599	253	622	2.9	720	179	0.43	0.78	8.8	111	144	11.8
18日	738	675.0	45.1	37.0	53.4	43.7	2119	5.4	1608	189	531	2.8	1026	252	0.48	0.56	9.8	112	169	9.7
19日	738	780.1	44.9	34.9	59.0	46.0	2308	5.9	2020	301	625	4.9	1430	296	0.45	0.72	13.9	152	149	13.0
20日	771	831.8	43.3	35.2	70.5	56.3	2252	5.7	1719	359	641	4.9	1056	303	10.37	0.65	12.8	122	149	14.2
21日	775	847.4	43.9	32.3	72.1	60.4	2373	6.0	1552	249	642	3.1	1031	238	0.72	0.48	8.5	135	185	11.7
22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
23日	755	850.5	45.8	35.7	61.1	47.1	2085	5.3	1599	316	622	4.9	968	293	0.45	0.59	11.3	127	127	14.0
24日	778	805.5	43.5	37.8	65.3	52.5	2308	5.9	1613	285	589	4.1	1251	338	0.69	0.56	7.3	157	207	12.8
25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
26日	743	865.5	45.2	33.9	62.8	49.6	2311	5.9	1777	358	579	4.2	1422	322	0.33	0.55	7.8	102	143	13.2
27日	819	846.3	42.5	40.4	69.8	59.5	2105	5.3	1390	234	501	2.2	959	208	0.76	0.49	10.3	109	127	10.3
28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
29日	746	698.8	39.0	34.1	68.5	57.9	1999	5.1	1516	286	546	4.0	1213	158	0.56	0.55	9.2	95	145	10.6
30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
31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
平均	774	811.6	45.7	35.4	66.2	54.2	2226	5.7	1636	278	593	3.9	1066	232	1.19	0.60	10.0	118	171	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
五目おこわ(150g)	310	125.5	7.6	4.5	58.3	57.1	276	0.7	155	22	105	0.8	89	9	0.07	0.04	1.3	0	8	1.2
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
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	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