

★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	縞ホッケの塩焼き 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

☆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」★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。
 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「青菜ご飯」「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。							
3月8日 (月)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き ☆ 副菜 けんちんそうめん 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 529 mg リン 158 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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg	
3月9日 (火)	主食 さけのバジルトマトソース 主菜 チンゲン菜と筍の炒め物 副菜 わかめの酢の物 アレルギー 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	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	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 488 mg リン 164 mg	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	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 488 mg リン 164 mg	
3月10日 (水)	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	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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 438 mg リン 160 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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 438 mg リン 160 mg	
3月11日 (木)	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	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	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 143 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	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 143 mg	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 143 mg
3月12日 (金)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 副菜 小松菜サラダ アレルギー 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	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	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	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	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	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
3月13日 (土)	主食 さばの照り焼き 主菜 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 副菜 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	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	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	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	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	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
3月14日 (日)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 肉みそあんかけ豆腐 副菜 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	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	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	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	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	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	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

☆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。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「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。						
3月15日 (月)	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	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	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 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
	アレルギー 乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
3月16日 (火)	主食 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	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 144 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め キャベツサラダ	エネルギー 345 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 476 mg リン 157 mg
	アレルギー 卵、小麦		小麦、かに		乳、卵、小麦	
3月17日 (水)	主食 かれのいの煮付け  副菜 ビーフン炒め 小鉢 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 174 mg	★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 かぼちゃコロッケ 根菜のサラダ	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	ビーフンチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 316 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月18日 (木)	主食 さけの味噌漬け焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 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	鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 439 mg リン 143 mg
	アレルギー 小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
3月19日 (金)	主食 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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 550 mg リン 183 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン いんげんの玉子サラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 480 mg リン 139 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え	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
	アレルギー 小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月20日 (土)	主食 さわらの菜種焼き  副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 マカロニサラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.3 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 551 mg リン 186 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物	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	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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月21日 (日)	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	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	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	エネルギー 337 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 379 mg リン 148 mg
	アレルギー 小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	

☆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。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。						
3月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 11.1 g 17.7 g 24.4 g 1.9 g 614 mg 205 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g 451 mg 121 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦
3月23日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	306 kcal 13.1 g 17.5 g 23.5 g 1.6 g 583 mg 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 たらふムニエル きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	271 kcal 12.0 g 13.9 g 23.9 g 1.5 g 533 mg 212 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
3月24日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	225 kcal 10.4 g 12.8 g 16.9 g 1.6 g 430 mg 150 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	250 kcal 12.8 g 10.9 g 25.5 g 2.0 g 476 mg 204 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、小麦
3月25日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	287 kcal 13.6 g 17.8 g 15.4 g 2.0 g 599 mg 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	275 kcal 11.3 g 16.6 g 20.5 g 1.7 g 387 mg 167 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦
3月26日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	266 kcal 13.0 g 13.4 g 23.1 g 1.8 g 646 mg 190 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	268 kcal 9.5 g 14.4 g 25.2 g 2.0 g 447 mg 171 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
3月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	301 kcal 11.6 g 15.6 g 27.2 g 1.7 g 345 mg 144 mg	★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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	279 kcal 11.9 g 16.3 g 21.7 g 1.6 g 511 mg 152 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		小麦、えび
3月28日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	291 kcal 12.0 g 16.9 g 22.2 g 1.8 g 377 mg 156 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	280 kcal 13.4 g 13.4 g 24.9 g 2.0 g 627 mg 147 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「五目おこわ」「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。							
3月29日 (月)	主食	さばの塩焼き	エネルギー 268 kcal	★五目おこわ(乳・小麦)	エネルギー 272 kcal	チーズ入りハンバーグ	エネルギー 235 kcal
	主菜	根菜の煮物、彩りひじき煮	たんぱく質 11.9 g	えびと野菜の天ぷら	たんぱく質 8.7 g	小松菜のオイスターソース炒め	たんぱく質 10.7 g
	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質 16.3 g	ぜんまいの煮物	脂質 12.5 g	春雨サラダ	脂質 12.1 g
	小鉢		炭水化物 17.3 g	もやしサラダ	炭水化物 30.8 g		炭水化物 21.9 g
			食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 504 mg		カリウム 323 mg		カリウム 501 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン 171 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 110 mg	乳、卵、小麦	リン 191 mg
3月30日 (火)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 288 kcal	厚揚げと挽肉のみそ炒め	エネルギー 240 kcal	トマトチキンカレー	エネルギー 325 kcal
	主菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質 12.5 g	さつまいも煮、ピーマン炒め	たんぱく質 10.4 g	野菜のあんかけ	たんぱく質 11.8 g
	副菜	大根の和風サラダ	脂質 17.1 g	わかめの和え物	脂質 10.3 g	きゅうりと玉子のサラダ	脂質 17.4 g
	小鉢		炭水化物 18.8 g		炭水化物 27.4 g		炭水化物 28.3 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 502 mg		カリウム 398 mg		カリウム 510 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン 202 mg	乳、小麦	リン 131 mg	乳、卵、小麦	リン 131 mg
3月31日 (水)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 250 kcal	ポークビーンズとオムレツ	エネルギー 315 kcal	筑前煮	エネルギー 258 kcal
	主菜	さわらの粕漬焼き	たんぱく質 11.8 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	たんぱく質 11.1 g	ピーマン炒め	たんぱく質 10.0 g
	副菜	ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ	脂質 10.6 g	きゅうりのサラダ	脂質 19.8 g	ひじきの和風サラダ	脂質 12.5 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 24.8 g		炭水化物 23.0 g		炭水化物 25.4 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.6 g
			カリウム 560 mg		カリウム 444 mg		カリウム 476 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン 168 mg	乳、卵、小麦	リン 166 mg	小麦	リン 128 mg
4月1日 (木)	主食	かじきのしょうが蒸し	エネルギー 272 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー 226 kcal	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー 316 kcal
	主菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆	たんぱく質 13.6 g	のっぺい煮	たんぱく質 10.9 g	小松菜の炒め物	たんぱく質 10.6 g
	副菜	玉ねぎとわかめのサラダ	脂質 11.7 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質 10.3 g	春雨サラダ	脂質 20.7 g
	小鉢		炭水化物 28.5 g		炭水化物 21.7 g		炭水化物 20.1 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 517 mg		カリウム 526 mg		カリウム 448 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン 208 mg	乳、卵、小麦	リン 162 mg	乳、卵、小麦	リン 150 mg
4月2日 (金)	主食	赤魚の煮付け	エネルギー 231 kcal	深川風玉子とじ	エネルギー 283 kcal	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	エネルギー 271 kcal
	主菜	挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質 11.4 g	ブロッコリーの柚子胡椒風味	たんぱく質 10.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	たんぱく質 10.8 g
	副菜	里芋の袖マヨサラダ	脂質 10.8 g	大根サラダ	脂質 16.9 g	いんげんのからし和え	脂質 15.4 g
	小鉢		炭水化物 20.9 g		炭水化物 22.3 g		炭水化物 21.2 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 520 mg		カリウム 439 mg		カリウム 527 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン 160 mg	乳、卵、小麦	リン 168 mg	乳、小麦	リン 158 mg
4月3日 (土)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 261 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 204 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー 350 kcal
	主菜	「あんとマーガリン」	たんぱく質 10.4 g	野菜の煮物、もやし炒め	たんぱく質 12.6 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン	たんぱく質 10.0 g
	副菜	たらのムニエル	脂質 13.5 g	ツナコーン春雨サラダ	脂質 7.0 g	切干大根の和風マリネ	脂質 20.6 g
	小鉢	ナポリタン	炭水化物 24.0 g		炭水化物 24.2 g		炭水化物 30.1 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 460 mg		カリウム 353 mg		カリウム 660 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン 165 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 145 mg	乳、卵、小麦	リン 151 mg
4月4日 (日)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー 291 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー 285 kcal	鶏肉のカレー風味から揚げ	エネルギー 234 kcal
	主菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	たんぱく質 13.4 g	キャベツの玉子炒め	たんぱく質 10.5 g	ひろうすと野菜の煮物	たんぱく質 11.7 g
	副菜	きゅうりの和え物	脂質 18.2 g	明太ポテトサラダ	脂質 17.4 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質 12.4 g
	小鉢		炭水化物 17.2 g		炭水化物 20.2 g		炭水化物 19.4 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 478 mg		カリウム 462 mg		カリウム 429 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン 171 mg	乳、卵、小麦	リン 135 mg	卵、小麦	リン 149 mg



★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。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。						
4月5日 (月)	主食 あじフライ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 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 ★	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 611 mg リン 147 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
4月6日 (火)	主食 さばのみそ漬け焼き 副菜 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 大根の和風サラダ アレルギー 小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 157 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 卵、小麦	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	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg
4月7日 (水)	主食 さけの柚香焼き 副菜 ナポリタン 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 370 mg リン 207 mg	オムレツのかにクリームソース 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、かに	エネルギー 257 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 131 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
4月8日 (木)	主食 たらの西京焼き 副菜 チンゲン菜と筍の炒め物 小鉢 キャベツとハムのコールスローサラダ アレルギー 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 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 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
4月9日 (金)	主食 めかじきの照り焼きソース 副菜 餃子、いんげん炒め 小鉢 小松菜のお浸し ★ アレルギー 小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 533 mg リン 192 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 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	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 144 mg
4月10日 (土)	主食 ★わかめご飯 副菜 さわらのしょうが焼き 小鉢 ピーマン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え アレルギー 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 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 小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 141 mg
4月11日 (日)	主食 縞ホッケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	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 卵、小麦	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

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。

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)
3月8日	月	ゼリー(メロン)
3月9日	火	ゼリー(モモ)
3月10日	水	ゼリー(ブルーベリー)
3月11日	木	ゼリー(オレンジ)
3月12日	金	ムース(バナナ味)
3月13日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
3月14日	日	ゼリー(ウメ)

3月15日	月	ムース(いちごミルク味)
3月16日	火	ゼリー(メロン)
3月17日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
3月18日	木	ゼリー(モモ)
3月19日	金	ゼリー(ブルーベリー)
3月20日	土	ゼリー(オレンジ)
3月21日	日	ムース(バナナ味)
3月22日	月	ゼリー(ウメ)
3月23日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
3月24日	水	ムース(いちごミルク味)
3月25日	木	ゼリー(メロン)
3月26日	金	ゼリー(モモ)
3月27日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
3月28日	日	ゼリー(ブルーベリー)

3月29日	月	ゼリー(オレンジ)
3月30日	火	ムース(バナナ味)
3月31日	水	ゼリー(ウメ)
4月1日	木	ムース(いちごミルク味)
4月2日	金	ゼリー(メロン)
4月3日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
4月4日	日	ゼリー(モモ)
4月5日	月	ゼリー(ブルーベリー)
4月6日	火	ゼリー(オレンジ)
4月7日	水	ムース(バナナ味)
4月8日	木	ゼリー(ウメ)
4月9日	金	ムース(いちごミルク味)
4月10日	土	ゼリー(メロン)
4月11日	日	ゼリー(モモ)

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)	150	0.0	0.0	37.5	0	0.0	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)
3月1日	802	764.7	35.7	48.5	56.8	44.6	2281	5.8	1392	251	544	4.2	1005	179	0.78	0.53	8.2	126	329	12.2
2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
3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
4日	824	603.4	33.5	40.5	80.2	69.6	2091	5.3	1421	323	486	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
5日	800	819.1	35.0	43.6	64.4	51.7	2178	5.5	1487	247	470	2.4	857	150	0.45	0.49	8.7	81	111	12.7
6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
7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
8日	815	756.8	33.7	46.3	63.5	52.9	1965	5.0	1168	250	439	3.8	891	54	0.24	0.43	8.1	39	53	10.6
9日	823	654.7	33.4	48.0	62.4	50.4	2109	5.4	1368	270	470	3.6	1177	195	0.45	0.53	7.9	68	84	12.0
10日	779	714.2	34.0	41.2	67.9	57.1	2129	5.4	1317	262	533	3.7	1121	162	7.01	0.43	6.8	150	228	10.8
11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
12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
13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
14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
15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
16日	834	855.6	32.5	40.6	80.6	67.4	2292	5.8	1348	261	390	3.8	1156	131	0.23	0.35	5.4	98	84	13.2
17日	859	751.9	33.5	47.0	75.1	64.8	1874	4.8	1337	219	428	2.7	526	174	0.26	0.55	4.6	134	58	10.3
18日	787	626.4	34.3	41.0	66.5	56.1	2108	5.4	1350	197	424	2.6	949	171	0.41	0.42	8.1	90	84	10.4
19日	868	692.7	32.9	51.9	64.9	52.8	2287	5.8	1482	289	457	4.4	1184	206	0.36	0.53	9.2	112	102	12.1
20日	814	785.8	33.6	44.3	71.6	58.5	2272	5.8	1463	322	545	4.6	864	246	10.34	0.56	9.4	153	85	13.1
21日	822	854.6	35.7	41.9	70.6	58.5	2337	5.9	1458	237	543	3.2	1010	250	0.54	0.43	6.0	140	158	12.1
22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
23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
24日	748	756.7	34.2	40.7	61.0	48.5	2174	5.5	1335	241	492	3.1	1037	296	0.48	0.42	5.8	155	129	12.5
25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
26日	835	681.9	33.0	46.5	69.7	56.4	2200	5.6	1475	370	506	3.7	1297	221	0.36	0.40	6.2	92	92	13.3
27日	866	826.4	34.3	50.2	67.1	57.1	2039	5.2	1241	198	404	1.7	970	224	0.39	0.40	7.3	108	114	10.0
28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
29日	775	671.7	31.3	40.9	70.0	59.6	1976	5.0	1328	247	472	3.7	1188	115	0.38	0.51	6.6	98	94	10.4
30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
31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
平均	818	755.8	34.2	44.5	68.4	56.7	2141	5.4	1403	262	473	3.5	983	186	0.98	0.49	7.4	114	125	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
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 ロップとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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