

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表 2021年6月

【ご確認ください】
献立表にアレルギーが表記されております。
アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。
特定原材料7品目は乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。

★管理栄養士がお勧めしたい宅配食 No.1
★医療関係者がお勧めしたい宅配食 No.1
★リピート満足度 No.1
※日本マーケティングリサーチ機構調査発表：2018年9月期「サイトのイメージ調査」にて

株式会社 武蔵野フーズ
健康宅配本部 0120-016-113
受付時間 9:00～18:00(月～日)

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月3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。			
6月1日 (火)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 いんげんのごま和え 小鉢 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 468 mg リン 207 mg 厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め 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 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
6月2日 (水)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 主菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 副菜 菜の花のわさびマヨ和え 小鉢 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 397 mg リン 147 mg ビーフハヤシ えびカツ スパゲッティサラダ ☆ アレルギー 乳、卵、小麦、えび
6月3日 (木)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの炒り煮 副菜 明太ポテトサラダ 小鉢 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
6月4日 (金)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ 小鉢 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 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	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 鶏肉の梅だれのせ 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
6月5日 (土)	主食 かじきマグロフライ 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 ナムル 小鉢 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 小麦
6月6日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 昆布巻き、野菜炒め 副菜 春雨の明太マヨサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 538 mg リン 137 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 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 回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し 玉ねぎのおかか和え 卵、小麦



はおすすめメニューです。★は主食です。★6月10日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★6月11日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。
★6月13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「ごまパン」「枝豆と鮭のおこわ」「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。			
6月7日 (月)	主食 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 299 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 361 mg リン 158 mg 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 435 mg リン 192 mg 乳、卵、小麦
6月8日 (火)	主食 たらこ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 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 乳、卵、小麦
6月9日 (水)	主食 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 314 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 404 mg リン 146 mg 卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 543 mg リン 137 mg 卵、小麦
6月10日 (木)	主食 さけの柚子胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきとオクラの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 220 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
6月11日 (金)	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 17.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 171 mg 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 272 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 323 mg リン 110 mg 乳、卵、小麦
6月12日 (土)	主食 たらこの柚香煮 副菜 男爵コロッケ 小鉢 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 291 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 450 mg リン 165 mg 乳、卵、小麦
6月13日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬け焼き 小鉢 ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ 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 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 小麦



はおすすめメニューです。★は主食です。★6月16日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★6月19日お届けAの主食は「青菜ご飯」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「フレンチトースト」「青菜ご飯」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。						
6月14日 (月)	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 玉ねぎとわかめのサラダ 小鉢 卵、小麦 <small>アレルギー</small>	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 225 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
6月15日 (火)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 主菜 挽肉とキャベツの炒め物 副菜 ポテトサラダ 小鉢 乳、卵、小麦 <small>アレルギー</small>	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 486 mg リン 182 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 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 269 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 521 mg リン 156 mg
6月16日 (水)	主食 たらの竜田揚げきのこのソース 主菜 もやしのザーサイ炒め 副菜 マカロニサラダ 小鉢 乳、卵、小麦 <small>アレルギー</small>	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	★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 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	ビーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス 乳、卵、小麦	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
6月17日 (木)	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 小鉢 卵、小麦 <small>アレルギー</small>	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 476 mg リン 171 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	ハンバーグ&唐揚げ ブロッコリーの塩だれ スナップえんどうとひじきのごまサラダ ★ 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 186 mg
6月18日 (金)	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 小鉢 乳、卵、小麦 <small>アレルギー</small>	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 10.8 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
6月19日 (土)	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 小鉢 小麦 <small>アレルギー</small>	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	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 265 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 452 mg リン 171 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg
6月20日 (日)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく 副菜 ブロッコリーのわさびマヨ和え 小鉢 乳、卵、小麦 <small>アレルギー</small>	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 ほうれん草ソテー ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 553 mg リン 187 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 乳、小麦	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月26日お届けA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。							
6月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き ナポリタン キャベツサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 365 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	エネルギー 211 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 447 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	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、かに		卵、小麦		
6月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 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	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 131 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、小麦		
6月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	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	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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら オクラのサラダ	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 164 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
6月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきの照り焼きソース 餃子、いんげん炒め 小松菜のお浸し	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 521 mg リン 186 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンどうのお浸し、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	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ	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
アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		
6月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	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	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	鶏肉とこのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 536 mg リン 155 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
6月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 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 27.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 464 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 29.1 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、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦		
6月27日 (日)	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 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 531 mg リン 183 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 ポテトグラタン風 コールスローサラダ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 511 mg リン 162 mg
アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦		

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月30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。★7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「ミルクパン」「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。						
6月28日 (月)	主食 かじきのごまだれ 副菜 カップグラタン 小鉢 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	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キヤベツの炒め物 スパゲッティサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 388 mg リン 120 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し アレルギー 小麦	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
6月29日 (火)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 467 mg リン 163 mg	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 516 mg リン 176 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーファン炒め ひじきの梅風味サラダ アレルギー 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
6月30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	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 ハンバーグ&目玉焼き風 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 326 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 150 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 172 mg
7月1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 アレルギー 小麦	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 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	鶏肉とズッキーニのトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 480 mg リン 147 mg
7月2日 (金)	主食 たらの粕漬け焼き 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 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	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 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	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	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
7月3日 (土)	主食 あじの南蛮漬け 副菜 肉みそあんかけ豆腐 小鉢 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	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 アレルギー 卵、小麦、えび	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 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 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
7月4日 (日)	主食 ★わかめご飯 副菜 さわらのしょうが焼き 小鉢 ビーファン炒め 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 キヤベツサラダ アレルギー 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 アレルギー 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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月5日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月9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。			
7月5日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「あんとマーガリン」 副菜 たらふくニエル 小鉢 ナポリタン ひじきの和風サラダ アレルゲン 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 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 636 mg リン 148 mg 牛肉の肉じゃが 餃子、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ アレルゲン 卵、小麦
7月6日 (火)	主食 縹ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 532 mg リン 168 mg 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 アレルゲン 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 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ 小松菜の炒め物 わかめときゅうりの酢の物 アレルゲン 乳、小麦
7月7日 (水)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 キャベツサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 405 mg リン 218 mg 厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物 アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 389 mg リン 127 mg 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 アレルゲン 乳、卵、小麦
7月8日 (木)	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 アレルゲン 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 アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 270 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 アレルゲン 卵、小麦
7月9日 (金)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの炒り煮 副菜 明太ポテトサラダ アレルゲン 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 たらふくニエル きゅうりとコーンのサラダ アレルゲン 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 アレルゲン 乳、卵、小麦
7月10日 (土)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 昆布巻き、野菜炒め 副菜 春雨の明太マヨサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 538 mg リン 137 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 アレルゲン 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 回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し いんげんのごま和え アレルゲン 卵、小麦
7月11日 (日)	主食 たらふく竜田揚げ和風あんかけ 主菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 副菜 菜の花のわさびマヨ和え アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 212 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 470 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 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 171 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 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび

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。

6月1日	火	ゼリー(モモ)
6月2日	水	ゼリー(ブルーベリー)
6月3日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
6月4日	金	ゼリー(オレンジ)
6月5日	土	ムース(バナナ味)
6月6日	日	ゼリー(ウメ)
6月7日	月	ムース(いちごミルク味)
6月8日	火	ゼリー(メロン)
6月9日	水	ゼリー(モモ)
6月10日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
6月11日	金	ゼリー(ブルーベリー)
6月12日	土	ゼリー(オレンジ)
6月13日	日	ムース(バナナ味)
6月14日	月	ゼリー(ウメ)

6月15日	火	ムース(いちごミルク味)
6月16日	水	ムース(バナナ味)
6月17日	木	ゼリー(メロン)
6月18日	金	ゼリー(モモ)
6月19日	土	ゼリー(ブルーベリー)
6月20日	日	ゼリー(オレンジ)
6月21日	月	ムース(バナナ味)
6月22日	火	ゼリー(ウメ)
6月23日	水	ムース(いちごミルク味)
6月24日	木	ゼリー(メロン)
6月25日	金	ゼリー(モモ)
6月26日	土	ゼリー(メロン)
6月27日	日	ゼリー(ブルーベリー)
6月28日	月	ゼリー(オレンジ)

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

※特殊食品デザートは7/11をもってお届け終了となります。

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)
6月1日	782	822.2	33.9	37.4	75.3	64.7	2194	5.6	1376	326	469	3.9	837	124	0.37	0.48	7.1	99	97	10.6
2日	798	637.1	32.9	45.1	66.0	54.6	2230	5.7	1213	263	465	3.7	1272	275	0.32	0.50	5.4	69	191	11.4
3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
4日	805	900.9	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
5日	813	713.7	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
6日	804	806.7	33.4	38.2	78.5	65.6	2256	5.7	1322	215	374	2.6	947	219	0.44	0.38	5.7	131	82	12.9
7日	856	765.1	34.5	49.0	68.4	54.9	2089	5.3	1266	333	517	4.8	821	153	0.53	0.42	6.0	122	211	13.5
8日	812	843.0	35.5	42.6	68.2	55.8	2202	5.6	1491	268	575	4.0	1248	232	0.34	0.46	5.8	137	159	12.4
9日	762	832.5	34.5	41.7	59.5	48.5	1868	4.7	1443	218	424	2.5	701	251	0.37	0.46	8.4	115	109	11.0
10日	818	851.2	34.9	50.0	54.3	43.1	2053	5.2	1445	175	480	1.8	1004	254	0.53	0.50	9.9	145	103	11.2
11日	775	671.7	31.3	40.9	70.1	59.7	1976	5.0	1328	247	472	3.7	1188	115	0.38	0.51	6.6	98	94	10.4
12日	863	701.2	34.1	45.8	76.8	64.7	2264	5.8	1390	203	484	3.9	1277	227	0.40	0.48	7.5	112	141	12.1
13日	822	741.2	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
14日	813	833.1	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
15日	803	756.5	33.4	44.1	66.4	53.5	1985	5.0	1446	210	506	2.8	722	241	0.51	0.48	6.5	128	119	12.9
16日	841	706.9	30.3	48.5	73.4	61.9	1853	4.7	1333	196	437	2.9	788	173	0.32	0.43	6.1	110	88	11.5
17日	873	837.4	35.7	50.5	65.6	54.0	2310	5.9	1451	267	492	3.9	1199	324	7.04	0.62	9.2	120	109	11.6
18日	881	776.5	32.2	50.2	74.8	62.8	2129	5.4	1441	210	444	3.1	934	267	0.57	0.46	6.3	117	75	12.0
19日	801	807.7	32.5	43.9	66.9	55.6	1944	4.9	1391	329	458	3.7	1190	106	0.26	0.59	7.9	76	176	11.3
20日	783	749.6	35.6	42.4	63.7	49.4	2181	5.5	1412	235	475	3.8	872	299	0.82	0.49	7.2	153	80	14.3
21日	778	758.9	33.0	38.9	70.9	60.7	2001	5.1	1411	204	502	2.8	889	166	0.67	0.53	7.2	154	188	10.2
22日	837	760.2	34.6	47.2	67.1	54.5	2197	5.6	1474	294	499	4.2	955	215	0.51	0.54	10.0	120	92	12.6
23日	822	653.8	33.3	48.0	62.3	50.3	2109	5.4	1366	270	470	3.6	1176	195	0.45	0.53	7.9	66	84	12.0
24日	846	683.1	35.3	45.2	70.2	59.7	2215	5.6	1424	291	494	4.2	988	135	0.51	0.39	8.9	111	95	10.5
25日	808	806.9	32.7	45.8	64.6	52.2	1948	4.9	1491	225	455	2.6	871	176	0.42	0.47	8.5	107	104	12.4
26日	886	726.0	34.8	50.7	71.7	60.8	1896	4.8	1451	234	429	4.1	973	156	0.47	0.38	5.7	135	115	10.9
27日	807	857.6	35.7	39.9	76.4	63.2	2163	5.5	1384	334	464	3.2	949	215	0.59	0.50	6.3	112	79	13.2
28日	803	800.7	34.4	42.9	69.4	57.6	2188	5.6	1437	290	473	2.8	837	214	0.47	0.48	8.4	132	120	11.8
29日	801	770.5	33.8	44.1	62.8	51.2	1992	5.1	1463	261	457	3.7	1290	170	0.42	0.34	5.8	95	174	11.6
30日	892	653.7	36.1	51.5	68.2	55.8	2086	5.3	1486	219	509	3.2	474	212	0.54	0.69	9.2	159	99	12.4
平均	820	767.8	33.9	44.8	68.6	56.6	2089	5.3	1412	253	473	3.5	978	197	0.68	0.49	7.5	118	121	12.0

※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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	298	164.0	7.0	4.7	57.9	56.8	230	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
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 (あんともーガリン)	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(メーフル 風シロップともーガ 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(メーフル 風シロップともーガ 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