



3冠達成!!

- ★ 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概要：2018年9月期「サイトのイメージ調査」にて

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2021年7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品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



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。★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「わかめご飯」は選べませ

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1日 (木)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 春雨の炒め物 副菜 わかめとじゃこの和え物 小鉢 アレルゲン 小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 麻婆豆腐 脂質 12.9 g やまいもの炒り煮、小松菜炒め 炭水化物 19.9 g ひじきの梅風味サラダ 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 178 mg 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 乳、卵、小麦
7月2日 (金)	主食 たらの粕漬け焼き 主菜 キャベツと豚肉の炒め物 副菜 かぼちゃとさつまいものサラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.5 g 揚げだし高野豆腐 脂質 12.7 g つくね煮 炭水化物 20.3 g 小松菜の袖こしょう和え 食塩相当量 1.3 g カリウム 584 mg リン 175 mg 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 卵、小麦
7月3日 (土)	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 小鉢 アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 脂質 12.2 g ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 炭水化物 19.4 g 春雨サラダ 食塩相当量 1.9 g カリウム 404 mg リン 162 mg 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 乳、卵、小麦
7月4日 (日)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらのしょうが焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根と昆布の柚子風味和え アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.8 g チーズオムレツ 脂質 14.3 g カップグラタン 炭水化物 32.3 g キャベツサラダ 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg 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 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
			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
			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 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。

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 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	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 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	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 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
7月6日 (火)	主食 縞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 アレルギー 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 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	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 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 218 kcal たんぱく質 11.9 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 453 mg リン 170 mg エネルギー 218 kcal たんぱく質 11.9 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 453 mg リン 170 mg
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 アレルギー 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 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	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 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	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 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
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 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	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 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	エネルギー 257 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 エネルギー 257 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
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 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	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 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	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 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
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 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	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 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	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 164 mg エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 164 mg
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 アレルギー 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 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	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 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	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

★は主食です。★7月14日お届けBの主食は「五目おこわ」です。★7月17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「五目おこわ」「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12日 (月)	主食 鱈ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 スナッフ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 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 乳、卵、小麦
7月13日 (火)	主食 たらの西京焼き 主菜 チンゲン菜と筍の炒め物 副菜 ひじきとコーンのサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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 卵、小麦、えび	エネルギー 291 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 382 mg リン 141 mg 乳、卵、小麦
7月14日 (水)	主食 さばの塩焼き 主菜 根菜の煮物、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 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 ★五目おこわ(乳・小麦) えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物 もやしサラダ 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
7月15日 (木)	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 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 小麦
7月16日 (金)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 マカロニサラダ 小鉢 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 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 25.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 627 mg リン 146 mg 乳、卵、小麦
7月17日 (土)	主食 さけの柚子胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとオクラの和え物 小鉢 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 ★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 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
7月18日 (日)	主食 さばの味噌煮 主菜 白菜の彩り炒め 副菜 玉ねぎのおかか和え 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 546 mg リン 184 mg 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 171 mg 卵、小麦



はおすすめメニューです。★は主食です。★7月22日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★7月25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「生姜ご飯」「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。				
7月19日 (月)	主食 たらこの柚香煮 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ 小鉢 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 チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花の和え物 乳、小麦、かに	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 467 mg リン 160 mg 夏野菜カレー ブロッコリーともやしのコンソメ風味 コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 442 mg リン 145 mg
7月20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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
7月21日 (水)	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 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 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
7月22日 (木)	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 257 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
7月23日 (金)	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 小鉢 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 21.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 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 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 432 mg リン 125 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 乳、卵、小麦	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
7月24日 (土)	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 アレルギー 卵、小麦	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 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 235 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 432 mg リン 151 mg
7月25日 (日)	主食 たらこ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 小鉢 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 ★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



はおすすめメニューです。★は主食です。★7月26日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★7月29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「青菜ご飯」「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。				
7月26日 (月)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	主食 ★  ゴーヤチャンプルー 主菜 野菜の揚げ浸し 副菜 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え アレルギー 卵、小麦	主食 エネルギー 296 kcal 主菜 たんぱく質 11.4 g 副菜 脂質 19.8 g 小鉢 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 488 mg リン 165 mg アレルギー 卵、小麦	主食 エネルギー 285 kcal 主菜 たんぱく質 10.8 g 副菜 脂質 15.4 g 小鉢 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 アレルギー 卵、小麦
7月27日 (火)	主食 めかじきの照り焼きソース 主菜 餃子、いんげん炒め 副菜 小松菜のお浸し アレルギー 小麦	主食 エネルギー 247 kcal 主菜 たんぱく質 12.1 g 副菜 脂質 11.0 g 小鉢 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 アレルギー 卵、小麦	主食 エネルギー 301 kcal 主菜 たんぱく質 11.9 g 副菜 脂質 19.2 g 小鉢 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 アレルギー 卵、小麦	主食 エネルギー 298 kcal 主菜 たんぱく質 11.3 g 副菜 脂質 15.0 g 小鉢 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 乳、卵、小麦
7月28日 (水)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 オクラと湯葉のジュレがけ 副菜 3種野菜の冷たい煮物 アレルギー 小麦	主食 エネルギー 223 kcal 主菜 たんぱく質 11.9 g 副菜 脂質 7.3 g 小鉢 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 559 mg リン 193 mg アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 エネルギー 260 kcal 主菜 たんぱく質 12.0 g 副菜 脂質 13.1 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	主食 エネルギー 327 kcal 主菜 たんぱく質 11.5 g 副菜 脂質 22.2 g 小鉢 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 412 mg リン 180 mg アレルギー 乳、卵、小麦
7月29日 (木)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚の洋風煮(アクアパツァ風) 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 251 kcal 主菜 たんぱく質 14.0 g 副菜 脂質 14.8 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 321 kcal 主菜 たんぱく質 11.5 g 副菜 脂質 18.0 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 314 kcal 主菜 たんぱく質 9.3 g 副菜 脂質 17.9 g 小鉢 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 小麦
7月30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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 264 kcal 主菜 たんぱく質 10.8 g 副菜 脂質 12.2 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 284 kcal 主菜 たんぱく質 10.8 g 副菜 脂質 14.7 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 333 kcal 主菜 たんぱく質 10.6 g 副菜 脂質 23.3 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦
7月31日 (土)	主食 さけの柚香焼き 主菜 ナポリタン 副菜 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	主食 エネルギー 267 kcal 主菜 たんぱく質 13.5 g 副菜 脂質 13.2 g 小鉢 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 377 mg リン 196 mg アレルギー 乳、卵、小麦、かに	主食 エネルギー 257 kcal 主菜 たんぱく質 8.4 g 副菜 脂質 15.7 g 小鉢 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 アレルギー 卵、小麦	主食 エネルギー 289 kcal 主菜 たんぱく質 11.7 g 副菜 脂質 13.4 g 小鉢 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 卵、小麦
8月1日 (日)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにやく 副菜 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 225 kcal 主菜 たんぱく質 10.4 g 副菜 脂質 12.8 g 小鉢 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 アレルギー 乳、卵、小麦	主食 エネルギー 285 kcal 主菜 たんぱく質 14.2 g 副菜 脂質 12.6 g 小鉢 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 アレルギー 乳、小麦	主食 エネルギー 273 kcal 主菜 たんぱく質 11.0 g 副菜 脂質 17.0 g 小鉢 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 アレルギー 乳、小麦



はおすすめメニューです。★は主食です。★8月6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。				
8月2日 (月)	主食 鱈ホツケの塩焼き 主菜 なすのミートソースがけパスタ 副菜 いんげんのサラダ 小鉢 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 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 乳、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 卵、小麦
8月3日 (火)	主食 さわらの菜種焼き 主菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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 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 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg 乳、卵、小麦
8月4日 (水)	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 小鉢 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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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 小麦
8月5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 小鉢 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、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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 169 mg 乳、卵、小麦
8月6日 (金)	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 小鉢 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 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 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 乳、卵、小麦
8月7日 (土)	主食 たらん煮付け 主菜 キャベツと豚肉の炒め物 副菜 かぼちゃとさつまいものサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 646 mg リン 190 mg 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 乳、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 卵、小麦
8月8日 (日)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 春雨の炒め物 副菜 わかめとじゃこの和え物 小鉢 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 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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦

特殊食品デザート 一覧表

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)

1日のエネルギー指示量が1800kcalの方向けです。

お知らせ

特殊食品デザート (間食ゼリー・ムース) 単品販売終了

拝啓 時下ますますご清祥のことと、お慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てを賜り、深く御礼申し上げます。

この度、冷蔵の「たんぱく調整食」のオプションとして単品販売しておりました『特殊食品デザート』が、2021年7月11日をもって販売終了となります。これまでご利用いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。今後のエネルギーアップの方法は、栄養相談にて承っております。ご利用の方は下記フリーダイヤルへお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

長らくご利用いただいたことを心より感謝申し上げますと共に引き続き、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

敬具

【お問い合わせ】

武蔵野フーズ 健康宅配本部 フリーダイヤル 0120-016-113

(受付時間/年中無休 9:00~18:00)

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(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)
7月1日	811	640.8	35.0	43.3	65.7	55.4	2133	5.4	1391	201	428	2.7	910	182	0.41	0.45	8.0	108	84	10.3
2日	803	695.5	33.4	42.0	69.7	57.3	1973	5.0	1430	344	491	3.5	1359	186	0.60	0.41	5.4	95	81	12.4
3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
4日	823	602.5	33.4	40.5	80.1	69.5	2092	5.3	1419	323	486	3.1	792	154	0.63	0.66	7.9	115	173	10.6
5日	818	808.3	34.1	41.9	76.2	66.3	2060	5.2	1449	171	458	2.5	1125	70	0.39	0.37	5.6	150	87	9.9
6日	784	759.1	35.4	41.1	70.8	59.7	2178	5.5	1406	291	525	4.0	1029	237	7.03	0.46	7.1	154	227	11.1
7日	835	753.3	34.3	43.1	73.3	63.0	1979	5.0	1304	300	476	3.5	834	142	0.40	0.47	7.3	114	106	10.3
8日	802	766.3	35.8	48.6	56.5	44.3	2281	5.8	1389	250	545	4.2	1005	179	0.78	0.53	8.2	126	329	12.2
9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
10日	808	882.5	33.8	38.6	78.7	65.3	2261	5.7	1395	258	390	3.0	957	235	0.46	0.42	5.9	129	82	13.4
11日	746	633.0	35.6	38.1	66.2	54.6	2230	5.7	1323	346	513	4.4	1437	342	0.39	0.52	6.3	75	206	11.6
12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
13日	819	801.8	34.8	43.4	71.9	58.5	2199	5.6	1395	255	457	4.0	1036	214	0.32	0.48	7.1	101	100	13.4
14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
15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
16日	855	815.4	35.7	42.4	80.0	69.7	2178	5.5	1492	215	463	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
17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
18日	841	854.2	35.1	49.0	63.0	50.4	2208	5.6	1481	252	510	4.4	800	262	0.43	0.57	8.6	199	219	12.6
19日	789	737.3	35.7	38.8	73.9	61.0	2134	5.4	1367	201	491	3.1	1269	275	0.63	0.49	7.2	141	98	12.9
20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
21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
22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
23日	829	653.2	33.3	48.9	62.3	50.3	1981	5.0	1359	270	468	3.6	1176	195	0.45	0.53	7.9	66	84	12.0
24日	810	905.4	35.6	48.1	56.8	45.6	2173	5.5	1370	252	457	4.0	1270	252	6.99	0.57	8.9	96	116	11.2
25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
26日	884	747.1	35.6	52.3	63.5	52.8	1970	5.0	1474	238	474	4.5	866	108	0.50	0.54	9.8	110	109	10.7
27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
28日	810	841.5	35.4	42.6	67.5	55.2	2204	5.6	1486	269	574	4.0	1211	230	0.34	0.46	5.8	141	159	12.3
29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
30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
31日	813	762.9	33.6	42.3	71.6	61.5	2179	5.5	1417	188	491	2.9	879	164	0.71	0.53	7.2	151	189	10.1
平均	819	761.9	34.2	44.5	68.9	57.2	2099	5.3	1413	249	475	3.5	1023	194	0.89	0.48	7.4	120	127	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	126.8	7.6	4.5	58.3	57.1	280	0.7	156	22	105	0.8	90	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