



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12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)

☆はおすすりメニューです。★は主食です。★12月1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。				
12月1日 (水)	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(アクアパッツァ風) 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	
12月2日 (木)	主食 かじきマグロフライ 主菜 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 副菜 ナムル 小鉢 ナムル アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 144 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	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 小麦
12月3日 (金)	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 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 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 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 426 mg リン 167 mg 小麦
12月4日 (土)	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 小鉢 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 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	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 175 mg 小麦
12月5日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 切り昆布の煮物、野菜炒め 副菜 なすの生姜和え 小鉢 なすの生姜和え アレルゲン 小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 147 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 卵、小麦	エネルギー 316 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 374 mg リン 143 mg 卵、小麦



★はおすすめメニューです。★は主食です。★12月9日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★12月12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「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。						
12月6日 (月)	主食 たららの粕漬け焼き 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 アレルゲン 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 小松菜の袖こしょう和え アレルゲン 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 春雨の明太マヨサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 375 mg リン 134 mg
12月7日 (火)	主食 赤魚の七味焼き 副菜 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 423 mg リン 147 mg	カレーハンバーグ ほうれん草ソテー ポテトサラダ ★ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 159 mg	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 切り昆布煮、いんげん炒め ごぼうサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 468 mg リン 141 mg
12月8日 (水)	主食 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 アレルゲン 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 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物 アレルゲン 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	チンジャオオロス えびカツ、ブロッコリーの和え物 わかめの酢の物 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 280 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 136 mg
12月9日 (木)	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 もやしサラダ アレルゲン 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 アレルゲン 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 アレルゲン 小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 475 mg リン 126 mg
12月10日 (金)	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 アレルゲン 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 アレルゲン 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 アレルゲン 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
12月11日 (土)	主食 かじきのしょうが蒸し 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 小鉢 玉ねぎとわかめのサラダ アレルゲン 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 里芋のごま煮、もやし炒め オクラのサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 166 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ アレルゲン 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
12月12日 (日)	主食 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」 オムレツのデミソース たらものムニエル 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 274 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 480 mg リン 208 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	エネルギー 254 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 341 mg リン 115 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★12月16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。★12月17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「ミルクパン」「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。						
12月13日 (月)	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 274 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 466 mg リン 154 mg	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 415 mg リン 212 mg	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 415 mg リン 212 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	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ
12月14日 (火)	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 アレルギー 小麦	エネルギー 226 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 スナッフえんどうのお浸し、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 239 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 515 mg リン 194 mg	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 404 mg リン 153 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ
12月15日 (水)	主食 さけのレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 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 アレルギー 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	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	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
12月16日 (木)	主食 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 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 276 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 178 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」 ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツのケチャップ炒め マカロニサラダ ☆	エネルギー 336 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 422 mg リン 145 mg	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ
12月17日 (金)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 副菜 たらのみニエル 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 アレルギー 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	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.4 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 636 mg リン 146 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
12月18日 (土)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 オクラの和え物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 620 mg リン 214 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	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 146 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
12月19日 (日)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 465 mg リン 171 mg	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖こしょう和え アレルギー 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	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 143 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物

☆ はおすすめメニューです。

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。							
12月20日 (月)	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 ブロッコリーの塩だれ 小松菜サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 146 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 151 mg	シーフードカレー ポテトグラタン風 いんげんの玉子サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 418 mg リン 173 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和え	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
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、かに、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月22日 (水)	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 春雨サラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 441 mg リン 176 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ カップグラタン ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 589 mg リン 200 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 スパゲッティサラダ	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	小麦	小麦	
12月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	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	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め かぼちゃと野菜の煮物、なすの揚げ煮 チンゲン菜のからし和え	エネルギー 309 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 540 mg リン 123 mg	鶏肉のカレー風味から揚げ ブロッコリーの塩だれ 小松菜サラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 447 mg リン 157 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	
12月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじフライ ひじきと豆腐の彩り煮 大根なます	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 443 mg リン 135 mg	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 578 mg リン 171 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	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.4 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、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
12月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖香焼き ナポリタン キャベツの和え物	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 375 mg リン 180 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 きゅうりのサラダ	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 チンゲン菜の袖浸し	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	卵、小麦	乳、卵、小麦、かに	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	

★は主食です。★12月28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。							
12月27日 (月)	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 スナッパえんどうのお浸し、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	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		
12月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらのしょうが焼き ピーマン炒め 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 なすの揚げ煮、菜の花の和え物 明太ポテトサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 412 mg リン 159 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ナムル	エネルギー 239 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 154 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦		
12月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	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	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく 根菜のサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 451 mg リン 152 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	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	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
12月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 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		
12月31日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の柚こしょう和え	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 493 mg リン 155 mg	えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、菜の花の黄金和え きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 371 mg リン 105 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め ごぼうサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 219 mg
アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
1月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 根菜のサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 219 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花とかまぼこの和え物	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	ビーフカレー いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 482 mg リン 133 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
1月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのからし和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 503 mg リン 165 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	鶏肉ととき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 わかめの和え物	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 541 mg リン 156 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月3日お届けAの主食は「赤飯」です。★1月6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「赤飯」「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。						
1月3日 (月)	主食 ★赤飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 504 mg リン 165 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 菜の花の和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 168 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し アレルギー 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
1月4日 (火)	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 436 mg リン 163 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ オクラの和え物 アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 438 mg リン 149 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 248 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 545 mg リン 140 mg
1月5日 (水)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 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 229 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 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 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	鶏肉のから揚げ 野菜のあんかけ 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 304 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 470 mg リン 151 mg
1月6日 (木)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 主菜 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) 副菜 ナポリタン 小鉢 コールスローサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 493 mg リン 165 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 132 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 大根なます アレルギー 小麦	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
1月7日 (金)	主食 縞ホツケの甘辛煮付け 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	とんかつの玉子とし風  キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 445 mg リン 184 mg	鶏肉のジンジャーソース 小松菜の炒め物 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 175 mg
1月8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 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 290 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 114 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
1月9日 (日)	主食 たらの煮付け 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 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	揚げだし高野豆腐 つくね煮 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 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

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)
12月1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
2日	762	696.1	29.9	40.0	69.5	58.1	1970	5.0	1335	197	400	3.1	826	172	0.42	0.54	8.0	161	152	11.4
3日	737	637.2	35.3	40.0	61.1	49.0	2218	5.6	1293	290	509	3.9	1271	277	0.42	0.59	7.0	76	186	12.1
4日	790	739.7	35.3	41.2	70.9	59.5	2159	5.5	1432	285	530	4.3	1110	260	7.02	0.45	7.0	151	227	11.4
5日	790	818.8	32.9	39.1	73.7	60.4	2196	5.6	1279	228	379	2.6	958	232	0.44	0.41	5.7	109	82	13.3
6日	787	689.6	33.0	42.2	65.6	53.7	1974	5.0	1406	342	480	3.5	1308	185	0.58	0.41	5.2	95	95	11.9
7日	811	759.1	32.2	45.1	69.6	55.9	2163	5.5	1390	244	447	3.0	999	281	0.36	0.43	5.7	121	87	13.7
8日	842	816.2	35.7	51.9	53.5	43.3	2179	5.5	1358	248	503	4.7	798	223	0.60	0.58	8.7	203	221	10.2
9日	822	736.2	32.8	42.9	72.9	59.7	1997	5.1	1479	268	460	3.5	1014	120	0.35	0.57	8.9	70	224	13.2
10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
11日	853	799.0	35.0	47.5	69.5	55.4	2176	5.5	1485	356	524	5.3	1586	213	0.37	0.44	6.9	131	72	14.1
12日	834	655.1	34.6	48.6	63.5	52.1	1976	5.0	1404	216	490	3.6	1100	111	0.41	0.56	7.7	92	190	11.4
13日	803	761.1	35.7	48.4	56.8	44.8	2272	5.8	1400	249	543	4.2	1005	180	0.77	0.53	8.2	136	329	12.0
14日	804	809.1	34.7	40.8	71.3	59.6	2196	5.6	1483	238	541	3.9	1242	191	0.33	0.46	5.3	154	153	11.7
15日	803	754.6	32.4	46.1	62.9	51.0	1993	5.1	1402	191	527	2.6	757	226	0.47	0.50	7.5	128	119	11.9
16日	864	690.2	35.7	49.9	66.0	52.9	2134	5.4	1349	223	509	3.2	861	288	0.50	0.57	8.7	117	103	13.1
17日	818	807.0	34.0	41.9	76.0	66.1	2060	5.2	1449	170	456	2.5	1122	69	0.38	0.37	5.6	148	87	9.9
18日	762	899.3	35.1	41.0	62.3	49.5	2248	5.7	1441	215	481	3.2	578	144	0.55	0.56	8.4	127	131	12.8
19日	806	734.9	34.6	41.9	69.2	57.2	2208	5.6	1439	273	493	3.8	1063	186	0.33	0.42	5.3	115	204	12.0
20日	841	665.0	35.8	48.5	62.7	50.9	2156	5.5	1372	259	489	3.8	1204	220	0.53	0.57	8.5	105	95	11.8
21日	822	688.0	34.2	41.8	76.5	67.6	2303	5.8	1359	277	485	2.7	817	200	0.25	0.43	5.7	88	108	8.9
22日	850	751.0	33.2	46.7	75.2	62.2	2224	5.6	1460	304	539	4.3	971	233	10.32	0.54	9.3	132	85	13.0
23日	786	820.8	34.1	40.8	69.4	57.3	2195	5.6	1414	295	463	2.6	930	201	0.46	0.46	8.3	128	120	12.1
24日	833	720.7	31.6	49.2	64.0	51.3	1926	4.9	1364	296	436	3.8	1347	272	0.52	0.43	6.9	127	94	12.7
25日	836	827.7	33.8	47.8	67.4	54.8	2194	5.6	1488	224	471	3.1	1079	282	0.59	0.46	6.5	112	78	12.6
26日	813	758.3	32.9	42.5	72.2	61.9	2138	5.4	1415	188	475	2.9	938	168	0.68	0.53	7.3	149	186	10.3
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	811	640.1	34.0	41.4	74.7	64.1	1940	4.9	1480	294	484	3.4	720	152	0.71	0.65	8.4	134	172	10.6
29日	823	789.9	31.8	45.5	73.6	62.0	2202	5.6	1377	244	457	3.2	1013	141	0.31	0.47	5.2	98	76	11.6
30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
31日	766	670.4	30.9	41.5	67.6	56.4	2076	5.3	1393	279	479	4.2	1191	173	0.39	0.53	6.6	97	81	11.2
平均	812	740.7	33.9	44.4	67.9	56.2	2126	5.4	1405	255	478	3.5	1033	198	0.99	0.49	7.2	121	134	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
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&マーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップ&マーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	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&マーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0