


おかず



《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー		250 kcal
(月)	たんぱく質	さわらの菜種焼き	16.1 g
	脂質	メンチカツ	11.2 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	20.3 g
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)		16.6g 3.7g (1.9g)

《主食のご案内》

		+	
ご飯(150g)	エネルギー	252 kcal	
	たんぱく質	3.8 g	
	脂質	0.5 g	
	炭水化物	55.7 g	
	糖質・食物繊維 (食塩相当量)	55.2g 0.5g (0g)	

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

エネルギー 約500kcal

《お食事の取り扱いについて》

- * お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- * 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- * 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- * 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
- * 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

《間食について》

果物と牛乳・ヨーグルトを 間食にお召し上がり頂くと、一層バランスのとれたお食事になります。

※果物や牛乳・ヨーグルトは
ご家庭でお好きなものをご用意下さい。

※果物の目安量
りんご1/2ヶで 約80kcal
みかん2ヶで 約80kcal
バナナ1本で 約80kcal

※牛乳の目安量
180mlで 約120kcal

※ヨーグルト全脂無糖の目安量
180gで 約120kcal



※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

《味付きご飯のご案内》

青菜ご飯(150g)
3月16日(金) Bメニューの主食



※青菜ご飯(150g)の栄養価

エネルギー	246kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	53.0g
糖質	52.6g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	(0.7)g

生姜ご飯(150g)
3月24日(土) Bメニューの主食



※生姜ご飯(150g)の栄養価

エネルギー	242kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
炭水化物	52.1g
糖質	51.8g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	(0.6)g

わかめご飯(150g)
4月7日(土) Aメニューの主食



※わかめご飯(150g)の栄養価

エネルギー	244kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.6g
炭水化物	52.8g
糖質	52.4g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	(0.6)g

《おかずの温め方のご案内》 ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで2分程加熱して お召し上がり下さい



ピンク色のカップには
「サラダ」や「お浸し」、「タルタルソース」が入っています。
温めずに冷たいままお召し上がりください。
※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



※イラストはイメージです

《新メニューのご案内》

3月6日(火) Bメニュー
 山菜おこわ(150g)
 がんと野菜の煮物
 他、副菜・小鉢



3月29日(木) Bメニュー
 ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)
 野菜のポトフ風
 他、副菜・小鉢



※山菜おこわ(150g)の栄養価

エネルギー	267kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	3.8g
炭水化物	53.9g
糖質	52.7g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	(0.6)g

※ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)の栄養価

エネルギー	235kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	8.5g
炭水化物	35.2g
糖質	34.1g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	(0.5)g

※おかずのみをご注文の方には、山菜おこわ(150g)、ごまパンは付きません。

お届け日	A		B		C	
3月1日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	八宝菜 ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ 新	238 kcal 13.5 g 11.1 g 20.3 g 14.8g 5.5g (2.0) g	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	258 kcal 13.6 g 14.9 g 15.7 g 13.1g 2.6g (1.9) g	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます 16.5g 4.2g (1.8) g
2日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 春雨の炒め物、大根のゆずみそあん わかめの和え物 新	233 kcal 14.7 g 9.5 g 20.4 g 17.1g 3.3g (2.0) g	鶏肉のバーベキュー風味 いか焼売 小松菜のお浸し	219 kcal 16.9 g 6.4 g 23.1 g 18.6g 4.5g (1.9) g	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ 19.3g 3.9g (1.9) g
3日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物	264 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (1.9) g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.3g 3.2g (1.9) g	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め ブロッコリーの和え物 11.4g 6.7g (1.9) g
4日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かじきのしょうが蒸し いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	253 kcal 15.6 g 11.7 g 21.1 g 16.3g 4.8g (1.8) g	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	219 kcal 12.5 g 11.3 g 17.8 g 14.9g 2.9g (1.8) g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物 17.6g 4.6g (1.9) g

新 は新メニューです。★3月6日お届けBの主食は「山菜おこわ(150g)」です。

お届け日		A	B	C		
5日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの煮付け ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	257 kcal 14.5 g 15.2 g 15.4 g 11.0g 4.4g (1.9) g	225 kcal 14.4 g 8.4 g 23.3 g 18.6g 4.7g (1.9) g	247 kcal 15.3 g 13.0 g 17.3 g 12.3g 5.0g (1.9) g	
6日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の西京焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	240 kcal 16.5 g 10.7 g 18.6 g 15.5g 3.1g (1.8) g	★ 山菜おこわ(150g) がんと野菜の煮物 さけの塩焼き チンゲン菜と錦糸玉子のかに風味サラダ	218 kcal 14.1 g 12.1 g 12.5 g 9.6g 2.9g (1.5) g	232 kcal 16.8 g 7.8 g 21.8 g 17.2g 4.6g (1.9) g
7日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し	256 kcal 17.0 g 8.5 g 27.1 g 21.8g 5.3g (2.0) g	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g (1.9) g	281 kcal 12.3 g 14.1 g 26.1 g 21.6g 4.5g (1.8) g
8日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	262 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.1g 2.8g (2.0) g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ、ほうれん草の菊花和え ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	271 kcal 13.2 g 14.6 g 23.2 g 18.0g 5.2g (2.0) g	227 kcal 18.1 g 6.0 g 22.8 g 18.8g 4.0g (2.0) g
9日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g (2.0) g	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g (1.8) g	208 kcal 12.8 g 7.6 g 22.2 g 18.8g 3.4g (1.9) g
10日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物	274 kcal 14.1 g 14.1 g 23.2 g 18.8g 4.4g (2.0) g	味噌ごま炒り豆腐と南瓜焼売 なすの炒め物 キャベツサラダ	259 kcal 11.4 g 13.9 g 23.1 g 17.5g 5.6g (1.9) g	273 kcal 15.8 g 13.8 g 20.6 g 16.2g 4.4g (1.8) g
11日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	高野豆腐の炊き合わせ もやし炒め、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 コールスローサラダ	252 kcal 14.2 g 14.6 g 16.1 g 11.9g 4.2g (1.9) g	たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	246 kcal 15.0 g 12.6 g 17.5 g 14.0g 3.5g (1.9) g	269 kcal 15.2 g 9.9 g 29.9 g 25.0g 4.9g (2.0) g

新 は新メニューです。★3月16日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」です。

お届け日		A	B	C
12日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ キャベツの和え物
		242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g (1.9) g	262 kcal 12.9 g 15.2 g 17.0 g 12.6g 4.4g (1.8) g	248 kcal 14.3 g 10.7 g 23.6 g 20.0g 3.6g (2.0) g
13日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め コールスローサラダ	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かに風味サラダ
		270 kcal 12.9 g 12.4 g 25.8 g 21.8g 4.0g (1.9) g	267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g (1.7) g	234 kcal 14.1 g 9.0 g 23.7 g 19.1g 4.6g (2.0) g
14日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	チーズオムレツのデミソース 白菜炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	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
		274 kcal 21.0 g 10.2 g 21.6 g 17.5g 4.1g (1.9) g	225 kcal 11.9 g 11.8 g 18.6 g 14.1g 4.5g (1.9) g	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g (2.0) g
15日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれの煮付け ひじきの豆腐寄せの炊き合わせ 小松菜サラダ	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 ほうれん草の袖こしょう和え	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ
		258 kcal 17.8 g 5.0 g 33.9 g 29.2g 4.7g (1.9) g	264 kcal 21.9 g 12.8 g 15.5 g 11.9g 3.6g (1.9) g	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g (1.9) g
16日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油 かぼちゃとさつまいものサラダ	★ 青菜ご飯(150g) 明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ 大根なます
		225 kcal 15.5 g 9.1 g 19.5 g 16.2g 3.3g (1.7) g	221 kcal 14.7 g 10.1 g 17.9 g 13.4g 4.5g (1.5) g	268 kcal 17.3 g 10.0 g 28.8 g 23.4g 5.4g (2.0) g
17日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 卵の花 ひじきの梅風味サラダ	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ
		293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g (1.9) g	247 kcal 15.2 g 10.2 g 23.5 g 18.7g 4.8g (1.9) g	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g (1.9) g
18日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	鶏肉のから揚げ かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとソーセージの炒め物 切干大根のごま和え	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の袖みそ和え
		252 kcal 16.0 g 9.0 g 24.8 g 21.6g 3.2g (2.0) g	256 kcal 12.8 g 14.5 g 20.3 g 14.5g 5.8g (2.0) g	230 kcal 15.6 g 8.0 g 21.2 g 17.2g 4.0g (2.0) g

新 は新メニューです。★3月24日お届けBの主食は「生姜ご飯(150g)」です。

お届け日	A		B		C		
19日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	243 kcal 12.8 g 10.4 g 23.5 g 19.6g 3.9g (1.8) g	さけのみそ照り焼き 鶏肉と野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	281 kcal 16.5 g 7.2 g 35.8 g 31.0g 4.8g (1.8) g	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツ炒め ひじきと枝豆のサラダ	261 kcal 13.2 g 12.3 g 24.4 g 20.0g 4.4g (2.0) g
20日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め 切り昆布煮、ほうれん草炒め 大根の梅サラダ	248 kcal 18.1 g 12.8 g 16.6 g 11.4g 5.2g (2.0) 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	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g (2.0) g	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	262 kcal 15.8 g 9.2 g 26.9 g 23.5g 3.4g (1.8) g
21日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 きゅうりのからし醤油和え	242 kcal 15.2 g 8.6 g 24.7 g 21.0g 3.7g (1.9) g	シーフードと野菜のクリームシチュー かぼちゃの煮物、小松菜炒め わかめサラダ	235 kcal 13.1 g 8.0 g 27.0 g 22.5g 4.5g (1.9) g	豚肉のケチャップ炒め 玉子焼き、いかとセロリの炒め物 小松菜のごま和え	286 kcal 18.1 g 13.1 g 23.9 g 20.5g 3.4g (2.0) g
22日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g (2.0) g	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け	273 kcal 13.3 g 15.1 g 22.8 g 18.9g 3.9g (1.9) g	チキンのハーブ焼き ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 オクラの和え物	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.2 g 13.7g 5.5g (1.7) g
23日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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 わかめのマリネサラダ	242 kcal 15.4 g 9.3 g 22.9 g 18.6g 4.3g (1.9) g	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	247 kcal 14.3 g 7.6 g 30.3 g 26.3g 4.0g (1.9) g	かれいの照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	245 kcal 18.5 g 7.9 g 23.7 g 19.1g 4.6g (2.0) g
24日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	264 kcal 15.4 g 14.6 g 16.6 g 13.1g 3.5g (1.8) g	★ 生姜ご飯(150g) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.6) g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	237 kcal 16.3 g 8.3 g 23.2 g 17.9g 5.3g (1.8) g
25日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚子胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	237 kcal 14.2 g 13.2 g 13.8 g 10.6g 3.2g (1.8) g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 きんぴらごぼう、菜の花炒め わかめの酢の物	227 kcal 16.3 g 8.6 g 19.6 g 14.2g 5.4g (2.0) g	豚肉の生姜炒め 小松菜と挽肉の炒め物 いんげんのごま和え	276 kcal 20.9 g 14.4 g 14.1 g 9.4g 4.7g (1.8) g

新

は新メニューです。★3月29日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

お届け日	A		B		C		
26日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g (1.9) g	さばのみそ漬け焼き ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	257 kcal 13.6 g 15.9 g 14.7 g 11.0g 3.7g (1.9) g	豚豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g (2.0) g
27日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	揚げだし豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え	286 kcal 12.5 g 17.8 g 19.1 g 15.7g 3.4g (1.8) g	豚肉の生姜焼き えび団子、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g (1.8) g	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	247 kcal 18.1 g 8.0 g 24.0 g 20.4g 3.6g (2.0) g
28日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え	254 kcal 16.6 g 11.2 g 21.3 g 17.1g 4.2g (1.9) g	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの和え物	231 kcal 16.4 g 4.1 g 30.8 g 24.8g 6.0g (1.8) g	牛肉の肉豆腐 ひじきの煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	272 kcal 16.1 g 14.1 g 20.0 g 17.1g 2.9g (2.0) g
29日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g (1.8) g	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつ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	262 kcal 12.2 g 12.9 g 24.0 g 19.3g 4.7g (1.5) g	照り焼きソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ビーンズサラダ	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g (1.9) g
30日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	コクうま麻婆豆腐 白菜炒め、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	241 kcal 17.7 g 12.3 g 13.9 g 11.4g 2.5g (2.0) g	さけの味噌漬け焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	255 kcal 15.7 g 13.4 g 16.2 g 12.0g 4.2g (1.8) g	鶏肉のトマトソース がんとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	245 kcal 18.2 g 11.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g (2.0) g
31日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	玉子と豚肉の中華野菜炒め 菜の花のお浸し、ぜんまい煮 きゅうりのサラダ	250 kcal 11.4 g 15.9 g 15.4 g 10.3g 5.1g (1.9) g	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	262 kcal 17.5 g 10.3 g 23.9 g 19.9g 4.0g (2.0) g	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ 大根とじゃこのサラダ	278 kcal 16.1 g 12.0 g 25.8 g 22.5g 3.3g (1.9) g
4月1日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	かれいの甘酢あん キャベツ炒め、かんぴょう煮 わかめと蒸し鶏のサラダ	236 kcal 18.1 g 6.4 g 25.8 g 21.6g 4.2g (2.0) g	チーズオムレットとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	263 kcal 14.2 g 13.3 g 20.1 g 16.8g 3.3g (2.0) g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ	250 kcal 16.4 g 11.3 g 19.2 g 14.8g 4.4g (1.9) g

新 は新メニューです。★4月7日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日	A		B		C		
2日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚の粕漬け焼き 玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	251 kcal 18.9 g 11.6 g 17.4 g 13.7g 3.7g (1.9) g	麻婆なす 菜の花の和え物、白菜炒め いんげんのお浸し	239 kcal 12.6 g 12.4 g 19.5 g 14.3g 5.2g (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	271 kcal 14.7 g 11.9 g 26.0 g 23.3g 2.7g (2.0) g
3日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	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	285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g (1.9) g	玉子焼きと焼売 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	243 kcal 13.6 g 11.9 g 21.3 g 17.5g 3.8g (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	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g (1.9) g
4日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め ブロッコリーの和え物	226 kcal 15.6 g 9.9 g 18.3 g 11.5g 6.8g (1.9) g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	241 kcal 15.3 g 12.9 g 14.5 g 11.3g 3.2g (1.9) g	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物	264 kcal 14.8 g 13.5 g 19.8 g 15.4g 4.4g (1.9) g
5日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	たらのみそ漬け焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め コールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.3 g 26.2 g 20.6g 5.6g (1.9) g	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	226 kcal 15.7 g 8.7 g 21.5 g 17.0g 4.5g (1.9) g	鶏肉のクリームシチュー スペイン風オムレツ ひじきとコーンのサラダ	250 kcal 15.7 g 12.6 g 18.5 g 15.1g 3.4g (1.9) g
6日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	258 kcal 13.6 g 14.9 g 15.7 g 13.1g 2.6g (1.9) g	八宝菜 ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	238 kcal 13.5 g 11.1 g 20.3 g 14.8g 5.5g (2.0) g	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	240 kcal 13.7 g 11.1 g 20.7 g 16.5g 4.2g (1.8) g
7日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め きゅうりのしそ和え	237 kcal 15.9 g 8.2 g 23.2 g 20.2g 3.0g (1.4) g	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	244 kcal 9.6 g 13.3 g 22.4 g 18.2g 4.2g (1.9) g	鶏肉の柚香焼き なすとピーマンの炒め物 根菜と鮭のサラダ	278 kcal 18.6 g 12.1 g 22.6 g 19.0g 3.6g (1.6) g
8日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 (食塩相当量)	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g (1.9) g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 春雨の炒め物、大根のゆずみそあん わかめの和え物	232 kcal 14.7 g 9.5 g 20.4 g 17.1g 3.3g (2.0) g	鶏肉のバーベキュー風味 えびしんじょ、いんげん炒め 小松菜のお浸し	241 kcal 16.9 g 9.6 g 21.5 g 17.6g 3.9g (1.9) g