




《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日 (月)	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	さわらの菜種焼き メンチカツ きゅうりのしそ和え	250 kcal 12.2 g 10.9 g 23.8 g (1.7g) 490 mg
		リン 148mg	

《主食のご案内》

1日の たんぱく質量が <b>50g</b> の方	ご飯(170g)	エネルギー	286 kcal
		たんぱく質	4.3 g
	リン 58mg	脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	49 mg

1日の たんぱく質量が <b>40g</b> の方	低たんぱくご飯(180g)	エネルギー	281 kcal
		たんぱく質	0.4 g
	リン 13mg	脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	4 mg

エネルギー 約530kcal    たんぱく質 約17g

エネルギー 約530kcal    たんぱく質 約13g

\* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

※1日の指示エネルギー量が 1800kcalの方は、間食(1ヶ当たり150~160kcal)をお召し上がりください。

《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。

※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)  
2月8日(木) 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
食塩相当量	(0.7)g
カリウム	62mg
リン	65mg

生姜ご飯(150g)  
2月17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
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	58mg
リン	62mg

わかめご飯(150g)  
2月27日(火) B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
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	61mg
リン	64mg

※大変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」「わかめご飯」「青菜ご飯」は選べません。  
「低たんぱくご飯」をお届け致します。

## 《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》

2月21日(水) Bメニュー  
赤飯(150g)  
厚揚げと挽肉のおろしポン酢ソース  
他、副菜・小鉢



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



※赤飯(150g)の栄養価

エネルギー	254kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.4g
炭水化物	51.7g
食塩相当量	(0.1)g
カリウム	62mg
リン	67mg

※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
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	93mg
リン	83mg

※大変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」「山菜おこわ」は選べません。  
「低たんぱくご飯」をお届け致します。

お届け日	A		B		C		
2月1日 (木)	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 180 mg	262 kcal 11.5 g 14.3 g 22.2 g (2.0) g 267 mg	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味 アスパラともやしのサラダ	248 kcal 10.3 g 12.0 g 24.2 g (1.6) g 460 mg リン 167 mg	たらのムニエル ナポリタン ひじきの梅風味サラダ	278 kcal 11.8 g 11.0 g 32.1 g (1.8) g 697 mg リン 166 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め 大根なます
2日 (金)	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 200 mg	295 kcal 12.2 g 15.7 g 27.3 g (1.9) g 550 mg	チーズ入りハンバーグ キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 mg リン 154 mg	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	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g 391 mg リン 74 mg	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ コールスローサラダ
3日 (土)	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 147 mg	246 kcal 12.2 g 10.7 g 25.0 g (1.9) g 434 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 mg リン 210 mg	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ	246 kcal 11.9 g 11.4 g 23.4 g (2.0) g 464 mg リン 181 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
4日 (日)	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 141 mg	236 kcal 11.0 g 10.9 g 24.4 g (1.7) g 516 mg	赤魚の西京焼き 揚げじゃがいものクリームあんかけ いんげんのお浸し	276 kcal 10.5 g 17.8 g 20.0 g (1.8) g 474 mg リン 144 mg	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ごぼうの山椒煮 わかめの和え物	249 kcal 12.5 g 10.6 g 25.5 g (1.8) g 466 mg リン 150 mg	ビーフカレー コーンコロッセ きゅうりのしそ和え

新 は新メニューです。★2月8日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」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」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ	296 kcal 12.2 g 15.7 g 24.8 g (1.6) g 472 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	222 kcal 8.3 g 11.7 g 22.0 g (1.9) g 436 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	279 kcal 12.2 g 12.2 g 28.0 g (2.0) g 549 mg
6日 (火)	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	かれいの煮付け 豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ 小松菜サラダ	210 kcal 12.3 g 8.1 g 21.3 g (1.9) g 452 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	284 kcal 11.5 g 13.3 g 29.4 g (2.1) g 500 mg	鶏肉のから揚げ 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え	250 kcal 11.5 g 13.2 g 20.1 g (1.7) g 485 mg
7日 (水)	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	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し	284 kcal 10.0 g 15.7 g 25.0 g (1.7) g 431 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 春雨サラダ	217 kcal 12.4 g 9.8 g 20.8 g (2.0) g 362 mg	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg
8日 (木)	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	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え かぼちゃとさつまいものサラダ	234 kcal 11.5 g 11.3 g 21.1 g (1.5) g 579 mg	★ 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	264 kcal 12.0 g 13.7 g 22.7 g (1.5) g 392 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 わかめの和え物	294 kcal 9.3 g 16.3 g 27.8 g (1.7) g 425 mg
9日 (金)	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	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーの和え物	257 kcal 12.0 g 14.2 g 18.4 g (1.8) g 519 mg	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	285 kcal 12.6 g 14.1 g 27.2 g (1.8) g 433 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	244 kcal 10.5 g 12.2 g 23.1 g (1.6) g 479 mg
10日 (土)	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	豚肉と厚揚げの甘辛煮 かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのからし和え	279 kcal 9.7 g 16.2 g 23.1 g (1.9) g 447 mg	えびの玉子とじ 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	241 kcal 9.9 g 14.8 g 18.5 g (1.9) g 445 mg	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物、ピリ辛こんにゃく 里芋の袖みそ和え	223 kcal 11.4 g 9.4 g 22.8 g (2.0) g 517 mg
11日 (日)	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	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	233 kcal 10.7 g 10.4 g 23.4 g (1.8) g 449 mg	さけのみそ照り焼き 野菜の煮物 里芋の梅おかか和え	230 kcal 11.8 g 9.0 g 24.1 g (1.8) g 576 mg	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 ひじきとコーンのサラダ	276 kcal 11.5 g 13.7 g 27.8 g (2.0) g 387 mg

新 は新メニューです。★2月17日お届けBの主食は「生姜ご飯(150g)」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」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ごぼうの山椒煮 わかめの和え物	276 kcal 10.5 g 17.8 g 20.0 g (1.8) g 474 mg	新 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	276 kcal 12.1 g 12.8 g 25.9 g (2.0) g 384 mg	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	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g 448 mg	リン 144 mg	リン 121 mg	リン 129 mg
13日 (火)	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	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 春雨サラダ	252 kcal 10.2 g 10.5 g 29.2 g (1.9) g 339 mg	厚揚げと鶏肉のなめこみぞれあん 揚げ高野浸し、チンゲン菜炒め わかめサラダ	252 kcal 12.9 g 13.6 g 20.4 g (1.8) g 473 mg	豚肉のケチャップ炒め 玉子焼き、セロリの炒め物 小松菜のごま和え	291 kcal 11.2 g 17.4 g 22.4 g (1.9) g 459 mg	リン 78 mg	リン 196 mg	リン 176 mg
14日 (水)	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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	250 kcal 11.7 g 9.8 g 27.7 g (2.0) g 458 mg	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け	262 kcal 11.0 g 14.8 g 23.4 g (1.9) g 432 mg	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 オクラのサラダ	246 kcal 12.1 g 13.0 g 20.2 g (1.7) g 535 mg	リン 186 mg	リン 178 mg	リン 166 mg
15日 (木)	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	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 わかめのマリネサラダ	289 kcal 9.3 g 17.4 g 21.4 g (1.9) g 429 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	238 kcal 11.3 g 7.5 g 31.5 g (1.9) g 410 mg	かれいの照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	237 kcal 11.2 g 9.6 g 26.2 g (1.9) g 480 mg	リン 139 mg	リン 93 mg	リン 152 mg
16日 (金)	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	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	230 kcal 12.2 g 13.0 g 14.3 g (1.7) g 538 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 きんぴらごぼう、菜の花炒め わかめの和え物	245 kcal 12.0 g 11.4 g 22.5 g (1.9) g 383 mg	豚肉の生姜炒め 小松菜の炒め物 いんげんのごま和え	262 kcal 11.6 g 16.3 g 18.4 g (1.6) g 529 mg	リン 220 mg	リン 162 mg	リン 177 mg
17日 (土)	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	新 ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのしそ和え	265 kcal 11.1 g 15.5 g 20.2 g (1.7) g 412 mg	★ 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	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg	筑前煮 ビーフン炒め もずくの酢の物	285 kcal 9.0 g 15.1 g 28.3 g (1.7) g 382 mg	リン 129 mg	リン 185 mg	リン 102 mg
18日 (日)	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	新 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ	252 kcal 11.2 g 15.3 g 18.3 g (1.9) g 423 mg	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 大根の梅サラダ	243 kcal 10.4 g 16.9 g 12.4 g (1.6) g 474 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	244 kcal 13.2 g 11.3 g 22.2 g (2.0) g 515 mg	リン 203 mg	リン 167 mg	リン 177 mg

新 は新メニューです。★2月21日お届けBの主食は「赤飯(150g)」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」は選ばません。

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 食塩相当量 カリウム	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え	226 kcal 11.0 g 12.6 g 17.6 g (1.6) g リン 178 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g リン 148 mg	たらの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	261 kcal 12.9 g 13.2 g 22.4 g (1.7) g リン 191 mg	475 mg	393 mg	627 mg
20日 (火)	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	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え	272 kcal 10.9 g 16.3 g 19.8 g (1.7) g リン 141 mg	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ	233 kcal 11.6 g 9.8 g 23.3 g (1.9) g リン 171 mg	牛肉の肉豆腐 ひじきの煮物、白菜炒め きゅうりの三色和え	260 kcal 13.1 g 14.0 g 21.3 g (2.0) g リン 152 mg	420 mg	535 mg	519 mg
21日 (水)	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	さわらのしょうが焼き 揚げ高野浸し、チンゲン菜炒め わかめサラダ	225 kcal 12.9 g 10.2 g 19.0 g (1.9) g リン 193 mg	★赤飯(150g) 厚揚げと挽肉のおろしポン酢ソース(新) さつまいも煮、ビーフン炒め コールスローサラダ	268 kcal 9.7 g 13.7 g 27.2 g (1.3) g リン 168 mg	ビーフカレー コーンコロケ きゅうりのしそ和え	320 kcal 9.5 g 19.2 g 25.7 g (1.8) g リン 127 mg	574 mg	472 mg	423 mg
22日 (木)	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	コクうま麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	251 kcal 12.4 g 12.6 g 21.1 g (1.9) g リン 104 mg	さけの味噌漬け焼き ほうれん草炒め わかめの和え物	235 kcal 11.0 g 14.3 g 15.2 g (1.6) g リン 177 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	264 kcal 11.2 g 13.1 g 25.4 g (1.8) g リン 143 mg	485 mg	544 mg	436 mg
23日 (金)	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	玉子と豚肉の中華野菜炒め(新) 菜の花のお浸し、ビーフン炒め きゅうりのサラダ	264 kcal 9.8 g 17.3 g 17.4 g (1.9) g リン 138 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	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g リン 142 mg	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	298 kcal 12.3 g 12.8 g 31.7 g (1.7) g リン 180 mg	338 mg	555 mg	537 mg
24日 (土)	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	かれいの甘酢あん キャベツ炒め、揚げじゃがののり風味 玉ねぎとわかめのサラダ	235 kcal 11.0 g 9.7 g 27.0 g (2.0) g リン 150 mg	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	238 kcal 9.4 g 12.2 g 22.5 g (2.0) g リン 179 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g リン 169 mg	526 mg	467 mg	457 mg
25日 (日)	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	豆腐ハンバーグのコンソメあん 大学芋、白菜炒め いんげんのお浸し	225 kcal 11.2 g 8.9 g 25.6 g (1.8) g リン 184 mg	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め ポテトサラダ	244 kcal 10.7 g 13.7 g 21.2 g (1.7) g リン 138 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か和え	275 kcal 12.5 g 13.0 g 26.7 g (2.0) g リン 146 mg	595 mg	409 mg	450 mg

新 は新メニューです。★2月27日お届けBの主食は「わかめご飯(150g)」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		B		C		
26日 (月)	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	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	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツのケチャップ炒め ひじきとオクラの和え物	231 kcal 10.5 g 11.9 g 21.5 g (1.5) g 403 mg	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 579 mg
27日 (火)	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	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 (1.9) g 383 mg	★わかめご飯(150g) 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	277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g 501 mg	さわらの菜種焼き 野菜入りさつま揚げ 大根とツナのサラダ	276 kcal 14.5 g 16.5 g 16.1 g (1.8) g 553 mg
28日 (水)	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	たらのみそ漬け焼き、かぼちゃ煮 チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ	229 kcal 11.1 g 9.7 g 27.0 g (1.8) g 566 mg	鶏肉のクリームシチュー 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	273 kcal 10.9 g 15.5 g 22.0 g (1.6) g 474 mg	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	242 kcal 13.4 g 12.1 g 20.3 g (1.8) g 391 mg
3月1日 (木)	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	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	267 kcal 11.6 g 15.2 g 20.5 g (2.0) g 487 mg	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	218 kcal 10.2 g 12.0 g 16.2 g (1.8) g 533 mg	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃと豆のサラダ	289 kcal 13.1 g 15.2 g 25.1 g (1.9) g 439 mg
2日 (金)	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	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	310 kcal 11.4 g 19.2 g 20.5 g (2.0) g 426 mg	鶏肉のバーベキュー風味 いんげん炒め 小松菜のお浸し	264 kcal 10.1 g 15.2 g 22.5 g (1.6) g 439 mg	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロケ マカロニサラダ	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 mg
3日 (土)	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	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく 小松菜ともやしの和え物	283 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g 443 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	216 kcal 12.3 g 10.9 g 18.1 g (1.9) g 431 mg	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	280 kcal 11.3 g 15.9 g 24.3 g (2.0) g 580 mg
4日 (日)	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	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	230 kcal 12.2 g 10.8 g 20.7 g (1.6) g 603 mg	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜のサラダ	244 kcal 7.7 g 15.7 g 20.6 g (1.8) g 326 mg	ビーフシチュー チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ	263 kcal 13.8 g 11.7 g 25.5 g (2.0) g 513 mg

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。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「山菜おこわ」は選べません。

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 食塩相当量 カリウム	さばの煮付け 小松菜の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し	262 kcal 12.5 g 16.6 g 15.1 g (1.9) g 496 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	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 きゅうりのサラダ	241 kcal 12.5 g 13.4 g 17.7 g (1.8) g 504 mg
6日 (火)	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	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	250 kcal 12.1 g 13.8 g 19.9 g (1.7) g 514 mg	★ 山菜おこわ(150g) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> がんと野菜の煮物 さけの塩焼き チンゲン菜のサラダ	251 kcal 13.4 g 16.2 g 12.2 g (1.7) g 454 mg	チキンカレー キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ	267 kcal 9.0 g 15.9 g 22.7 g (1.9) g 376 mg
7日 (水)	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	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し	284 kcal 10.0 g 15.7 g 25.0 g (1.7) g 431 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 マカロニサラダ	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 mg	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりの和え物	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg
8日 (木)	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	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	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.8) g 473 mg	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 ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	225 kcal 13.1 g 9.2 g 22.1 g (2.0) g 476 mg
9日 (金)	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	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラのサラダ	269 kcal 11.9 g 9.2 g 33.7 g (2.0) g 576 mg	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	261 kcal 11.2 g 13.9 g 23.3 g (1.8) g 421 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し	235 kcal 9.9 g 14.2 g 18.0 g (1.6) g 415 mg
10日 (土)	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	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.9) g 448 mg	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 (1.9) g 528 mg	さわらのレモン醤油焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら マカロニサラダ	244 kcal 11.8 g 12.9 g 20.1 g (1.7) g 496 mg
11日 (日)	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	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーの醤油風味 アスパラともやしのサラダ	262 kcal 11.5 g 14.3 g 22.2 g (2.0) g 267 mg	たらのムニエル ナポリタン ひじきの梅風味サラダ	248 kcal 10.3 g 12.0 g 24.2 g (1.6) g 460 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め 大根なます	278 kcal 11.8 g 11.0 g 32.1 g (1.8) g 697 mg