




《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 50g 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 40g 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)
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
食塩相当量	(0.7)g
カリウム	62mg
リン	65mg

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
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	58mg
リン	62mg

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
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》

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
食塩相当量	(0.6)g
カリウム	93mg
リン	83mg

※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
食塩相当量	(0.5)g
カリウム	59mg
リン	52mg

※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。

※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、「山菜おこわ」「ごまパン」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		
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 リン 178 mg	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 リン 156 mg	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 リン 175 mg	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 リン 158 mg	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 リン 143 mg	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 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ リン 161 mg	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 リン 151 mg	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 リン 136 mg	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 リン 204 mg	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 リン 226 mg	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 リン 127 mg	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 リン 170 mg	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 リン 187 mg	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 リン 129 mg	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 リン 180 mg	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 リン 162 mg	250 kcal 12.1 g 13.8 g 19.9 g (1.7) g 514 mg	★ 山菜おこわ(150g) 新 がんと野菜の煮物 さけの塩焼き チンゲン菜のサラダ リン 190 mg	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 リン 109 mg	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 リン 141 mg	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 リン 120 mg	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 リン 193 mg	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 リン 143 mg	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 リン 114 mg	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 リン 167 mg	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 リン 162 mg	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 リン 178 mg	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 リン 121 mg	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 リン 148 mg	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 リン 151 mg	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 リン 176 mg	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 リン 180 mg	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 リン 167 mg	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 リン 166 mg	278 kcal 11.8 g 11.0 g 32.1 g (1.8) g 697 mg

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。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			
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	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 リン 120 mg	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 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 リン 154 mg	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 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 リン 77 mg	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g 412 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	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し リン 141 mg	245 kcal 12.0 g 10.6 g 24.9 g (1.8) g 433 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 リン 210 mg	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 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 リン 181 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.7 g (2.0) g 464 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	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ リン 187 mg	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 リン 157 mg	222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) 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 リン 163 mg	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g (2.0) g 582 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	かれのいの煮付け 豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ 小松菜サラダ リン 145 mg	240 kcal 12.4 g 10.9 g 22.9 g (1.9) g 435 mg	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え リン 171 mg	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g 478 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 リン 118 mg	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g 460 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	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 リン 199 mg	234 kcal 11.5 g 11.3 g 21.1 g (1.5) g 642 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 リン 175 mg	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 リン 134 mg	294 kcal 9.3 g 16.3 g 27.8 g (1.7) g 425 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	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 リン 185 mg	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 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 リン 122 mg	285 kcal 12.3 g 14.1 g 27.8 g (1.8) g 424 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 リン 171 mg	260 kcal 10.5 g 13.9 g 23.1 g (1.6) g 479 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	鶏肉のから揚げ かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのからし和え リン 148 mg	266 kcal 10.6 g 11.4 g 28.9 g (2.0) g 517 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 リン 162 mg	231 kcal 9.9 g 13.7 g 18.5 g (1.8) g 446 mg	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え リン 152 mg	240 kcal 10.1 g 12.1 g 24.5 g (1.9) g 516 mg

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。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		
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	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 リン 160 mg	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.8) g 446 mg	さけのみそ照り焼き 野菜の煮物 里芋の梅おかか和え リン 208 mg	230 kcal 11.8 g 9.0 g 24.1 g (1.8) g 639 mg	ハンバーグのホワイトソースがけ キャベツの玉子炒め ひじきとコーンのサラダ リン 119 mg	294 kcal 10.7 g 16.9 g 27.0 g (2.0) g 342 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	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ほうれん草のお浸し わかめの和え物 リン 137 mg	296 kcal 10.5 g 21.2 g 17.9 g (1.7) g 545 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 リン 115 mg	270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g 383 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 リン 129 mg	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g 448 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	野菜入りまぐろメンチ のっぺい煮 春雨サラダ リン 71 mg	252 kcal 10.0 g 10.5 g 29.5 g (1.9) g 332 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー 揚げ高野浸し、チンゲン菜炒め わかめサラダ リン 203 mg	263 kcal 12.7 g 12.6 g 23.2 g (2.0) g 460 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 リン 176 mg	291 kcal 11.2 g 17.4 g 22.4 g (1.9) g 459 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	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 186 mg	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 リン 178 mg	267 kcal 11.1 g 15.6 g 22.8 g (1.9) g 417 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 リン 166 mg	246 kcal 12.1 g 13.0 g 20.2 g (1.7) g 535 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	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 リン 139 mg	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 リン 93 mg	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 リン 152 mg	237 kcal 11.2 g 9.6 g 26.2 g (1.9) g 480 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	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 リン 129 mg	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 リン 185 mg	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 リン 102 mg	285 kcal 9.0 g 15.1 g 28.3 g (1.7) g 382 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	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 リン 220 mg	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 リン 162 mg	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 リン 167 mg	295 kcal 10.1 g 20.3 g 17.0 g (1.6) g 524 mg

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。
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。

申し

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	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	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g リン 203 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	249 kcal 10.1 g 17.3 g 13.0 g (1.6) g リン 155 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g (2.0) g リン 177 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	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の柚こしょう和え	253 kcal 10.8 g 14.4 g 20.4 g (1.6) g リン 171 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	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g リン 192 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	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子 菜の花のおかか和え	283 kcal 10.9 g 17.5 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	239 kcal 11.6 g 10.4 g 23.4 g (1.9) g リン 152 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
29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	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ	286 kcal 12.7 g 14.8 g 24.9 g (1.6) g リン 166 mg	★ 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 (1.5) g リン 122 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツの玉子炒め わかめの和え物	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g リン 122 mg
30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	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	262 kcal 12.4 g 13.9 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	247 kcal 11.0 g 15.6 g 15.3 g (1.7) g リン 143 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
31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	玉子と豚肉の中華野菜炒め 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
4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	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	253 kcal 11.1 g 11.3 g 27.5 g (2.0) g リン 151 mg	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	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g リン 172 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

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。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		
2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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ リン 145 mg	285 kcal 11.7 g 16.5 g 23.7 g (1.7) g 358 mg	麻婆なす 菜の花の和え物、さつまいも煮 いんげんのお浸し リン 152 mg	263 kcal 10.5 g 12.0 g 28.6 g (1.8) g 611 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 リン 146 mg	275 kcal 12.5 g 13.0 g 26.7 g (2.0) g 450 mg
3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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 188 mg	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 579 mg	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物 リン 151 mg	227 kcal 10.9 g 12.7 g 18.3 g (1.6) g 352 mg	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 リン 170 mg	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
4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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え リン 204 mg	280 kcal 11.3 g 15.9 g 24.3 g (2.0) g 580 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 リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg	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 リン 151 mg	283 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g 443 mg
5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	たらのみそ漬け焼き チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 211 mg	267 kcal 11.4 g 15.2 g 23.3 g (1.8) g 442 mg	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物 リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g 387 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 リン 129 mg	273 kcal 10.9 g 15.5 g 22.0 g (2.0) g 474 mg
6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	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え リン 156 mg	229 kcal 10.2 g 13.3 g 16.2 g (1.8) g 533 mg	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 リン 178 mg	267 kcal 11.6 g 15.2 g 20.5 g (2.0) g 487 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 リン 175 mg	289 kcal 13.1 g 15.2 g 25.1 g (1.9) g 439 mg
7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	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 大根ときゅうりのサラダ リン 159 mg	334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g 587 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ リン 177 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g 370 mg	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 リン 158 mg	277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g 501 mg
8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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ マカロニサラダ リン 161 mg	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 mg	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 リン 158 mg	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 リン 143 mg	264 kcal 10.1 g 15.2 g 22.5 g (1.6) g 439 mg