



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9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)

★は主食です。★9月1日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★9月4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。						
9月1日 (水)	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 きゅうりのしそ和え アレルゲン 小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 571 mg リン 172 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 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 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
9月2日 (木)	主食 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 主菜 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 副菜 キヤベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 小鉢 わかめの和え物 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 536 mg リン 170 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 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	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キヤベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 474 mg リン 152 mg
9月3日 (金)	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 アレルゲン 小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 7.3 g 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	シーフードと野菜のクリームシチュー 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し キヤベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 22.2 g 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
9月4日 (土)	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 キヤ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	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 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	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 紅白なます 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
9月5日 (日)	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 小鉢 春雨サラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.2 g 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	麻婆なす ほうれん草の和え物、さつまいも煮 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.7 g 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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キヤベツのソース炒め わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.3 g 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月9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。							
9月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 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 チンゲン菜の柚浸し	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		卵、小麦	
9月7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 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 チンゲン菜のからし和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 439 mg リン 128 mg	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 489 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
9月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き チンゲン菜と筍の炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 541 mg リン 186 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.6 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 342 mg リン 119 mg	豚肉と彩り野菜のカレー 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 263 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 520 mg リン 165 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
9月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 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 キャベツサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 160 mg	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
9月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 揚げじゃがののり風味、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	エネルギー 217 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 444 mg リン 138 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	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 516 mg リン 176 mg	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	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 138 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
9月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ カップグラタン きゅうりと木耳のサラダ	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	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		小麦	
9月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	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	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	鶏肉のジンジャーソース 小松菜の炒め物 わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 440 mg リン 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★9月17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「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。										
9月13日 (月)	主食	たらの煮付け	エネルギー	265 kcal	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	エネルギー	268 kcal	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	エネルギー	283 kcal
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	たんぱく質	13.0 g		たんぱく質	9.5 g		たんぱく質	11.4 g
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	脂質	13.4 g		脂質	14.4 g	脂質	14.9 g	
			炭水化物	23.0 g		炭水化物	25.2 g	炭水化物	24.2 g	
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.7 g	
			カリウム	646 mg		カリウム	447 mg	カリウム	399 mg	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	190 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg	卵、小麦	リン	145 mg
9月14日 (火)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー	256 kcal	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	エネルギー	257 kcal	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
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	たんぱく質	11.3 g		たんぱく質	9.8 g		たんぱく質	12.2 g
	小鉢	わかめの酢の物	脂質	13.5 g		脂質	16.3 g	脂質	18.2 g	
			炭水化物	21.3 g		炭水化物	16.5 g	炭水化物	24.5 g	
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	442 mg		カリウム	438 mg	カリウム	486 mg	
	アレルギー	乳、小麦	リン	179 mg	乳、卵、小麦	リン	127 mg	乳、卵、小麦	リン	164 mg
9月15日 (水)	主食	かじきマグロフライ	エネルギー	309 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー	255 kcal	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	エネルギー	249 kcal
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	12.2 g		たんぱく質	9.6 g		たんぱく質	10.2 g
	小鉢	ナムル	脂質	14.8 g		脂質	16.8 g	脂質	13.1 g	
			炭水化物	31.4 g		炭水化物	14.9 g	炭水化物	22.0 g	
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.5 g	
			カリウム	435 mg		カリウム	381 mg	カリウム	537 mg	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	162 mg	卵、小麦、かに	リン	120 mg	小麦	リン	136 mg
9月16日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	225 kcal	豆のキーマカレー ほうれん草ソテー ポテトサラダ	エネルギー	285 kcal	チンジャオロース 焼売、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー	273 kcal
	副菜	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	たんぱく質	10.4 g		たんぱく質	14.2 g		たんぱく質	11.0 g
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	12.8 g		脂質	12.6 g	脂質	17.0 g	
			炭水化物	16.9 g		炭水化物	28.2 g	炭水化物	18.6 g	
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g	
			カリウム	430 mg		カリウム	553 mg	カリウム	429 mg	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	150 mg	乳、卵、小麦	リン	187 mg	乳、小麦	リン	138 mg
9月17日 (金)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー	225 kcal	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	エネルギー	303 kcal	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
	副菜	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質	11.2 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質	9.7 g		たんぱく質	9.4 g
	小鉢	マカロニサラダ	脂質	12.0 g	かぼちゃコロケ	脂質	18.6 g	脂質	18.3 g	
			炭水化物	19.2 g	根菜のサラダ	炭水化物	24.9 g	炭水化物	29.2 g	
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.1 g	食塩相当量	1.8 g	
			カリウム	425 mg		カリウム	402 mg	カリウム	501 mg	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	183 mg	乳、卵、小麦	リン	131 mg	乳、卵、小麦	リン	122 mg
9月18日 (土)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	275 kcal	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜のサラダ	エネルギー	270 kcal	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー	257 kcal
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	たんぱく質	10.2 g		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	13.3 g
	小鉢	大根の和風サラダ	脂質	19.9 g		脂質	15.9 g	脂質	12.8 g	
			炭水化物	13.0 g		炭水化物	21.4 g	炭水化物	22.1 g	
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	473 mg		カリウム	397 mg	カリウム	519 mg	
	アレルギー	小麦	リン	157 mg	卵、小麦	リン	211 mg	卵、小麦	リン	177 mg
9月19日 (日)	主食	めかじきのクリームソース	エネルギー	242 kcal	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	エネルギー	240 kcal	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 スナッペンとうとひじきのごまサラダ	エネルギー	280 kcal
	副菜	キャベツのハニーマスタード炒め	たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	10.4 g		たんぱく質	12.9 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	脂質	13.2 g		脂質	10.3 g	脂質	15.6 g	
			炭水化物	18.2 g		炭水化物	27.4 g	炭水化物	22.4 g	
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.3 g	
			カリウム	602 mg		カリウム	398 mg	カリウム	469 mg	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	191 mg	乳、小麦	リン	131 mg	卵、小麦	リン	178 mg



★はおすすめメニューです。★は主食です。★9月23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。									
9月20日 (月)	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 チンゲン菜ともやしの和え物	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	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
9月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	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	なすのミートソースがけオムレツ ほうれん草ソテー 玉ねぎのおかか和え	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	エビフライ&ハンバーグ ナポリタン キャベツのごまサラダ	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	アレルギー	乳、卵、小麦
9月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め なすの生姜和え	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	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	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	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し わかめときゅうりの酢の物	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	アレルギー	小麦
9月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	★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&目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 マカロニサラダ	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	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	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	アレルギー	卵、小麦
9月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ オクラのサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 551 mg リン 155 mg	ポークビーンズとオムレツ 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	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 20.4 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 395 mg リン 184 mg	栗入り筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 543 mg リン 139 mg	アレルギー	小麦
9月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	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 菜の花の錦糸和え	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
9月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 スナップえんどうとひじきのごまサラダ	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	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	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	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 366 mg リン 139 mg	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★9月27日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。★10月3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「枝豆と鮭のおこわ」「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。									
9月27日 (月)	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 チンゲン菜の錦糸和え	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	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物 もやしサラダ	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	チーズ入りハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 501 mg リン 191 mg	アレルギー	卵、小麦
9月28日 (火)	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	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	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	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	乳、卵、小麦
9月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	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	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	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	アレルギー	卵、小麦
9月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの黄身味噌焼  もやしのザーサイ炒め わかめとじゃこの和え物	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 360 mg リン 177 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 なすの生姜和え	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 421 mg リン 143 mg	アレルギー	卵、小麦
10月1日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	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	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	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	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	アレルギー	乳、小麦
10月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	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	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	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 切り昆布煮、ブロッコリーの和え物 ごぼうサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 475 mg リン 155 mg	アレルギー	小麦
10月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	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 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★10月7日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★10月9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「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。										
10月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g 2.0 g 458 mg 186 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	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	291 kcal 13.6 g 15.0 g 24.9 g 1.8 g 450 mg 165 mg	ビーフカレー 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	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	312 kcal 9.2 g 20.1 g 23.3 g 2.0 g 424 mg 134 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	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	258 kcal 12.3 g 14.1 g 19.4 g 1.4 g 450 mg 213 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	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	283 kcal 10.5 g 16.9 g 22.3 g 2.0 g 439 mg 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	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	269 kcal 10.7 g 15.4 g 21.0 g 1.6 g 521 mg 156 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、小麦		
10月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 玉ねぎとわかめのサラダ	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	272 kcal 13.6 g 11.7 g 28.5 g 1.9 g 517 mg 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	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	225 kcal 10.9 g 10.3 g 21.7 g 1.8 g 526 mg 162 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	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	316 kcal 10.6 g 20.7 g 20.1 g 1.8 g 448 mg 150 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
10月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、さつまいもあんがらめ もやしサラダ	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	250 kcal 11.8 g 10.6 g 24.8 g 1.5 g 560 mg 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	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	315 kcal 11.1 g 19.8 g 23.0 g 1.9 g 444 mg 166 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	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	257 kcal 9.9 g 12.5 g 25.1 g 1.6 g 475 mg 126 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			小麦		
10月8日 (金)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	290 kcal 13.3 g 18.3 g 16.8 g 2.0 g 476 mg 171 mg	ハンバーグ&唐揚げ キャベツの玉子炒め チンゲン菜のからし和え	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	291 kcal 10.9 g 17.0 g 22.0 g 1.9 g 496 mg 158 mg	豚肉となすのみそ炒め ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	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	279 kcal 11.2 g 16.0 g 22.1 g 1.9 g 513 mg 155 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			小麦		
10月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	253 kcal 12.2 g 15.4 g 14.4 g 1.8 g 549 mg 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	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	279 kcal 11.9 g 16.3 g 21.7 g 1.6 g 511 mg 152 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 チンゲン菜のサラダ	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	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.2 g 1.9 g 376 mg 103 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦、えび		
10月10日 (日)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	247 kcal 12.1 g 11.0 g 23.8 g 1.9 g 521 mg 186 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップエンドウのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	301 kcal 11.9 g 19.2 g 18.2 g 1.9 g 430 mg 164 mg	鶏肉のパーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 11.3 g 15.0 g 28.2 g 1.8 g 473 mg 144 mg
	アレルギー	小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		

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)
9月1日	826	745.8	33.6	45.9	68.8	57.1	2043	5.2	1411	365	469	4.4	1359	195	0.35	0.64	8.3	94	165	11.7
2日	798	792.0	32.4	44.0	65.8	53.0	2066	5.2	1429	212	452	2.4	742	156	0.40	0.46	8.3	101	102	12.8
3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
4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
5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
6日	813	758.3	32.9	42.5	72.2	61.9	2138	5.4	1415	188	475	2.9	879	168	0.68	0.53	7.3	149	186	10.3
7日	764	936.4	35.6	41.3	59.7	48.4	2345	6.0	1404	247	448	3.4	1001	350	6.95	0.54	6.9	121	75	11.3
8日	766	826.2	34.5	39.7	68.5	54.3	2108	5.4	1403	281	470	3.7	933	228	0.62	0.54	7.0	109	89	14.2
9日	793	620.1	32.8	39.0	77.0	65.7	2003	5.1	1400	316	472	3.3	869	199	0.63	0.63	8.0	122	171	11.3
10日	774	745.2	31.9	44.1	58.8	47.5	2004	5.1	1444	282	452	3.6	952	165	0.33	0.37	5.4	113	200	11.3
11日	803	800.7	34.4	42.9	69.4	57.6	2188	5.6	1437	290	473	2.8	837	214	0.47	0.48	8.4	132	120	11.8
12日	791	728.0	34.5	41.1	71.4	60.9	2198	5.6	1393	283	516	4.0	1102	232	7.00	0.44	7.0	144	227	10.5
13日	816	712.0	33.9	42.7	72.4	59.0	2088	5.3	1492	369	506	3.6	1277	213	0.60	0.44	5.8	95	81	13.4
14日	822	653.8	33.3	48.0	62.3	50.3	2109	5.4	1366	270	470	3.6	1176	195	0.45	0.53	7.9	66	84	12.0
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	783	749.6	35.6	42.4	63.7	49.4	2181	5.5	1412	235	475	3.8	872	299	0.82	0.49	7.2	153	80	14.3
17日	844	704.9	30.3	48.9	73.3	61.9	1853	4.7	1328	196	436	2.9	788	172	0.32	0.43	6.1	110	88	11.4
18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
19日	762	704.5	35.3	39.1	68.0	56.3	1923	4.9	1469	370	500	4.6	1081	241	0.34	0.47	8.9	130	103	11.7
20日	814	785.8	33.6	44.3	71.6	58.5	2272	5.8	1463	322	545	4.6	864	246	10.34	0.56	9.4	153	85	13.1
21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
22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
23日	892	653.7	36.1	51.5	68.2	55.8	2086	5.3	1486	219	509	3.2	474	212	0.54	0.69	9.2	159	99	12.4
24日	848	675.0	33.5	46.2	72.1	59.5	2142	5.4	1489	195	478	3.3	864	121	0.35	0.59	9.0	87	226	12.6
25日	863	701.2	34.1	45.8	76.8	64.7	2264	5.8	1390	203	484	3.9	1277	227	0.40	0.48	7.5	112	141	12.1
26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
27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
28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
29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
30日	766	671.0	35.7	42.8	57.6	46.7	2124	5.4	1274	185	423	2.6	700	136	0.43	0.43	8.1	75	84	10.9
平均	810	747.3	34.0	44.0	68.4	56.5	2120	5.4	1409	258	472	3.5	978	209	1.24	0.50	7.3	117	130	11.9

※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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	298	164.0	7.0	4.7	57.9	56.8	230	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
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