



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・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2022年1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)

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1日 (土)	主食		エネルギー	250 kcal		エネルギー	240 kcal		エネルギー	272 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	15.9 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	15.5 g	ビーフカレー	たんぱく質	14.7 g
	副菜	春巻き	脂質	9.3 g	ほうれん草の彩り炒め	脂質	9.6 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	12.9 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	23.7 g	里芋の柚みそ和え	炭水化物	22.6 g	コールスローサラダ	炭水化物	24.7 g
			糖質	20.9 g		糖質	17.5 g		糖質	20.1 g
			食物繊維	2.8 g		食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
1月2日 (日)	主食		エネルギー	249 kcal		エネルギー	226 kcal		エネルギー	284 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	13.6 g	水餃子スープ	たんぱく質	14.6 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	16.3 g
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質	10.8 g	ひじきの煮物、小松菜炒め	脂質	9.0 g	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質	18.3 g
	小鉢	いんげんのからし和え	炭水化物	22.8 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	20.4 g	ナムル	炭水化物	14.6 g
			糖質	18.7 g		糖質	17.4 g		糖質	10.0 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	3.0 g		食物繊維	4.6 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g



★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。

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	エネルギー	250 kcal	エネルギー	280 kcal	エネルギー	225 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	16.9 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	11.9 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	14.5 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.7 g	ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	16.2 g	ひじきの炒り煮	脂質	7.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.4 g	菜の花の和え物	炭水化物	22.5 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	24.9 g
			糖質	14.6 g		糖質	16.7 g		糖質	21.1 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.8 g		食物繊維	3.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
1月4日 (火)	主食		エネルギー	286 kcal	エネルギー	240 kcal	エネルギー	255 kcal		
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質	16.0 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	15.3 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	17.4 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	13.4 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	12.5 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	9.6 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	25.5 g	オクラの和え物	炭水化物	15.9 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	23.6 g
			糖質	21.9 g		糖質	12.4 g		糖質	19.6 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.9 g
1月5日 (水)	主食		エネルギー	282 kcal	エネルギー	226 kcal	エネルギー	290 kcal		
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	13.4 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め	たんぱく質	12.1 g	鶏肉のから揚げ	たんぱく質	15.0 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	16.4 g	えびカツ	脂質	10.5 g	野菜のあんかけ	脂質	13.9 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.7 g	わかめの和え物	炭水化物	20.8 g	スナッペンとうとひじきのごまサラダ	炭水化物	24.0 g
			糖質	14.9 g		糖質	17.4 g		糖質	20.7 g
			食物繊維	2.8 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	3.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
1月6日 (木)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	264 kcal	エネルギー	236 kcal	エネルギー	263 kcal		
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	19.0 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	17.6 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	17.3 g
	副菜	赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風)	脂質	15.1 g	春雨の炒め物	脂質	6.2 g	桃色シューマイ、小松菜炒め	脂質	9.9 g
	小鉢	鶏肉のマヨネーズ焼き	炭水化物	12.0 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	26.7 g	大根なます	炭水化物	27.7 g
		コールスローサラダ	糖質	9.2 g		糖質	23.0 g		糖質	22.4 g
			食物繊維	2.8 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
1月7日 (金)	主食		エネルギー	263 kcal	エネルギー	292 kcal	エネルギー	281 kcal		
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	12.1 g	とんかつの玉子とし風	たんぱく質	12.5 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	19.2 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	10.2 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	12.1 g	小松菜と木耳の玉子炒め	脂質	14.3 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	30.6 g	大根の彩り甘酢漬	炭水化物	33.1 g	ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	炭水化物	18.5 g
			糖質	27.7 g		糖質	30.2 g		糖質	13.8 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
1月8日 (土)	主食		エネルギー	285 kcal	エネルギー	268 kcal	エネルギー	261 kcal		
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	17.8 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	13.0 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質	17.0 g
	副菜	肉みそあんかけ豆腐	脂質	14.3 g	ブロッコリーとハムのオイスターソース風味	脂質	14.4 g	スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮	脂質	13.4 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	19.4 g	春雨サラダ	炭水化物	23.0 g	白菜の彩りサラダ	炭水化物	17.9 g
			糖質	16.4 g		糖質	18.0 g		糖質	15.2 g
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	2.7 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
1月9日 (日)	主食		エネルギー	245 kcal	エネルギー	270 kcal	エネルギー	275 kcal		
	主菜	たらの煮付け	たんぱく質	18.2 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	10.5 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	16.5 g
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	脂質	7.8 g	つくね煮	脂質	15.7 g	えび団子、白菜炒め	脂質	14.3 g
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物	24.6 g	小松菜の柚こしょう和え	炭水化物	21.5 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	19.4 g
			糖質	20.9 g		糖質	15.9 g		糖質	15.5 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	3.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月11日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★1月15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。

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10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	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 284 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.1 g 糖質 22.7 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 29.4 g 糖質 24.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月11日 (火)	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 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g	★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 242 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.5 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
1月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.9 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	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 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
1月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのちり鍋風 かぼちゃコロッケ キャベツとハムのコールスローサラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.2 g 糖質 23.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月14日 (金)	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 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 g	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	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 いんげんのツナ和え	エネルギー 278 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
1月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	★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 261 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.4 g	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 13.5 g 糖質 8.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
1月16日 (日)	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 糖質 16.5 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 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 スパゲッティサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 21.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月18日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★1月23日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」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。							
1月17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦、えび	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.3 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ 明太ポテトサラダ ★	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 大根の和風サラダ 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 23.3 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
1月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.4 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
1月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 28.9 g 糖質 23.0 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	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 ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
1月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物 乳、小麦、えび	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	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 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
1月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え 小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	チンジャオロース えびカツ、ブロッコリーの和え物 ほうれん草の錦糸和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
1月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 30.9 g 糖質 26.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
1月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.8 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 なすとピーマンの炒め物 ツナコーン春雨サラダ 小麦、えび	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 28.1 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 切干大根の和風マリネ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 231 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 27.9 g 糖質 23.2 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月28日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★1月29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。

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24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 挽肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 13.1 g 糖質 8.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g	シーフードと野菜のクリームシチュー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	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 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g
1月25日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのからし和え 乳、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 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 乳、卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	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 ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 14.0 g 糖質 9.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.4 g
1月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、ブロッコリーの醤油風味 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 310 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.0 g 糖質 21.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g
1月27日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 菜の花の和え物 小麦、かに	エネルギー 273 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.7 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 枝豆入り卵の花、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g
1月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ナムル 乳、小麦	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 糖質 18.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
1月29日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え 卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	★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 乳、卵、小麦	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 26.6 g 糖質 23.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g	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 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
1月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.9 g 糖質 23.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の袖こしょう和え 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	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 卵、小麦、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月1日お届けBの主食は「フレンチトースト」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。										
1月31日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 31.4 g 糖質 27.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	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	アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 オクラのおかか和え	アレルギー 小麦
	2月1日 (火)	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 253 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.4 g	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 男爵コロッケ 根菜とハムのサラダ	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.6 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス
2月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 14.2 g 糖質 10.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	アレルギー 小麦
	2月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き キャベツのケチャップ炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.2 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 278 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	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 いんげんのツナ和え
2月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのちゃんちゃん焼き風 ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g	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	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のトマトソース えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	アレルギー 小麦、えび
	2月5日 (土)	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 247 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.4 g 糖質 26.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 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	アレルギー 小麦、かに	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	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
2月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.9 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋の柚みそ和え	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	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	アレルギー 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)
1月1日	762	823.5	46.1	31.8	71.0	58.5	2296	5.8	1911	237	663	4.5	1586	237	0.52	0.66	11.0	147	155	12.5
2日	759	778.1	44.5	38.1	57.8	46.1	2189	5.6	1643	242	580	3.3	909	168	0.45	0.61	11.6	116	150	11.7
3日	755	819.5	43.3	35.2	65.8	52.4	2100	5.3	1641	384	565	4.7	1233	276	0.41	0.80	10.8	90	194	13.4
4日	781	765.2	48.7	35.5	65.0	53.9	2268	5.8	1608	191	606	3.8	767	162	0.88	0.68	13.8	161	221	11.1
5日	798	686.4	40.5	40.8	62.5	53.0	1934	4.9	1340	312	554	3.7	879	148	0.42	0.54	9.0	86	159	9.5
6日	763	781.3	53.9	31.2	66.4	54.6	2154	5.5	1724	293	632	4.0	922	225	0.66	0.53	10.4	117	171	11.8
7日	836	807.1	43.8	36.6	82.2	71.7	2234	5.7	1522	214	553	3.3	1014	271	0.36	0.48	6.8	118	160	10.5
8日	814	823.0	47.8	42.1	60.3	49.6	2302	5.8	1494	320	569	4.1	1056	291	0.44	0.66	10.1	120	134	10.7
9日	790	907.9	45.2	37.8	65.5	52.3	2167	5.5	1681	384	562	4.4	1225	292	0.71	0.60	6.9	104	130	13.2
10日	841	858.3	42.9	38.6	77.4	61.4	2297	5.8	1817	268	595	4.3	1245	292	0.71	0.56	8.3	113	107	16.0
11日	764	824.5	44.3	38.2	59.2	47.9	2087	5.3	1601	240	596	2.6	998	258	0.91	0.60	12.9	155	139	11.3
12日	742	1029.1	48.2	35.8	54.3	42.7	2346	6.0	1511	257	593	4.0	816	129	0.57	0.59	11.2	66	168	11.6
13日	776	810.9	39.7	36.2	74.5	61.1	2351	6.0	1486	293	602	3.9	924	285	10.40	0.50	8.0	116	104	13.4
14日	759	786.4	43.2	38.2	58.9	46.8	1984	5.0	1594	196	634	2.9	688	243	0.55	0.59	10.6	142	162	12.1
15日	766	698.5	45.7	39.2	55.9	43.0	2054	5.2	1537	321	617	5.0	1145	260	0.39	0.70	10.4	102	233	12.9
16日	761	825.5	42.9	33.8	69.7	57.5	2299	5.8	1574	358	550	3.3	1021	196	0.79	0.53	8.9	141	145	12.2
17日	851	934.6	46.9	45.3	60.1	48.8	2297	5.8	1641	255	602	4.6	1190	253	7.20	0.68	12.0	124	159	11.3
18日	749	747.4	47.3	34.0	59.0	46.0	2066	5.2	1656	322	617	5.2	985	149	0.50	0.75	12.7	72	261	13.0
19日	785	825.0	44.1	36.8	67.6	53.5	2164	5.5	1647	383	581	5.7	1711	338	0.41	0.54	9.4	136	86	14.1
20日	764	686.3	45.1	37.5	59.7	49.1	1990	5.1	1419	244	579	3.7	973	156	0.75	0.58	10.6	74	148	10.6
21日	841	793.1	48.0	44.3	61.1	49.2	2289	5.8	1600	324	644	5.4	859	353	0.88	0.77	11.2	218	290	11.9
22日	758	755.4	47.8	29.1	72.1	60.7	2313	5.9	1675	312	651	4.8	1197	137	0.81	0.49	11.9	88	122	11.4
23日	779	900.4	47.4	33.0	74.8	61.8	2173	5.5	1847	291	643	3.8	1527	103	0.59	0.58	9.1	174	138	13.0
24日	771	673.6	45.1	38.3	57.7	45.8	2057	5.2	1539	229	632	4.0	1175	253	0.50	0.57	10.5	159	169	11.9
25日	757	775.9	44.4	38.1	57.2	45.5	1987	5.0	1651	241	577	3.3	909	168	0.45	0.60	11.6	116	150	11.7
26日	842	996.4	46.1	35.6	81.9	71.6	2296	5.8	1662	220	555	2.9	937	159	0.36	0.42	6.9	91	118	10.3
27日	752	829.7	45.3	37.6	57.3	43.0	2156	5.5	1690	306	614	4.1	1095	301	0.68	0.63	10.9	119	102	14.3
28日	807	691.0	43.6	39.5	67.6	56.9	2049	5.2	1624	310	601	3.1	672	143	0.76	0.70	11.1	123	242	10.7
29日	846	690.0	44.4	43.9	66.1	53.3	2161	5.5	1555	198	592	3.3	471	219	0.59	0.77	11.6	149	127	12.8
30日	769	773.0	48.9	30.0	73.9	61.2	2229	5.7	1665	290	642	4.4	1127	236	0.59	0.53	7.7	119	290	12.7
31日	769	833.8	46.4	33.6	69.2	57.2	1967	5.0	1643	193	576	3.7	833	141	0.89	0.69	13.0	165	222	12.0
平均	783	808.4	45.4	37.1	65.1	53.0	2175	5.5	1619	284	599	4.0	1059	223	1.18	0.61	10.3	121	161	12.1

※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(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
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 (あんとマーガリン)	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 ロップとマーガリン)	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 ロップとマーガリン)	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
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



本場埼玉
武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(144g)

お届け日
限定メニュー
1/20木

かばちやの
ほうとう

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方
3食セットの方はメニューAメニューBとの組み合わせがおすすめです。
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

《盛付例》

いずれかの容器にてお届けします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
443 kcal	15.6 g	16.9 g	53.7 g	46.9 g	3.0 g	624 mg	167 mg

自社配送お届け 宅配便お届け

赤味噌と白味噌をブレンドしたつめには、甘味のあるやさしい味わいです。
麺は程よいコシがあり、小麦の旨みも感じられる自社製麺です。

味噌のコクが決め手！
温まるほうとう。

720円(税別)
税込777円



本場埼玉
武蔵野

お届け日
限定メニュー
1/25火

牛すき煮風
うどん

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方
3食セットの方はメニューAメニューCとの組み合わせがおすすめです。
メニューBと組み合わせると塩分オーバーになります。

《盛付例》

いずれかの容器にてお届けします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
502 kcal	16.6 g	19.3 g	66.7 g	61.6 g	3.0 g	443 mg	162 mg

自社配送お届け 宅配便お届け

すき焼きのシメで食べるすき煮うどんをイメージしました。こだわりの自社製うどんを使用しています。かつお昆布だしと、濃口醤油とたまり醤油でしっかりと味付けしました。牛脂を使用し、コクと旨みを活かした一品です。

牛肉をたっぷり使い、
コクと旨味を
持ち合わせた二品。

720円(税別)
税込777円



本場埼玉
武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(130g)

お届け日
限定メニュー
1/31月

ボロネーゼ

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方
3食セットの方はメニューAメニューCとの組み合わせがおすすめです。
メニューBと組み合わせると塩分オーバーになります。

《盛付例》

いずれかの容器にてお届けします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
466 kcal	17.2 g	17.3 g	55.8 g	51.6 g	3.0 g	359 mg	177 mg

自社配送お届け 宅配便お届け

モチモチこだわりの自社製麺！牛肉の旨味と香味野菜の甘味、トマトの酸味、まろやか卵黄ソースが織りなす奥深い濃厚パスタです。

香味野菜と
ひき肉をじっくり
煮込みました。

720円(税別)
税込777円



本場埼玉
武蔵野

お届け日
限定メニュー
1/5水

年明け
海老天うどん

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方
3食セットの方はメニューBメニューCとの組み合わせがおすすめです。
メニューAと組み合わせると塩分オーバーになります。

《盛付例》

いずれかの容器にてお届けします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
383 kcal	15.9 g	6.4 g	66.4 g	63.7 g	2.9 g	339 mg	139 mg

自社配送お届け 宅配便お届け

年明けうどんとは年の初めにうどんを食べること、その年の幸せを願うものです。プリプリ海老天と、出汁がきいたやさしい味のあったかうどんです。トッピングのどろろ昆布からも良いお出汁が出て、お正月で疲れた胃にも優しい味です。

海老天入りうどん
年初めの景気付けしませんか。

720円(税別)
税込777円



本場埼玉
武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(131g)

お届け日
限定メニュー
1/14金

野菜味噌ラーメン

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方
3食セットの方はメニューAメニューCとの組み合わせがおすすめです。
メニューBと組み合わせると塩分オーバーになります。

《盛付例》

いずれかの容器にてお届けします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
446 kcal	17.2 g	20.8 g	45.7 g	41.1 g	3.0 g	382 mg	158 mg

自社配送お届け 宅配便お届け

2種類の味噌、豚脂や葱オイルを使用し、コクのある香り高い味わいです。麺はツルツル自社製中太中華麺。卵は好みのかたさで、後乗せで半熟、一緒にレンジで温めると完熟卵としてお楽しみいただけます。

減塩なのにコクがある
野菜たっぷり味噌ラーメン

720円(税別)
税込777円

お届け日限定
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
お届け日3日前18時まで

消費期限
お届け翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能

徹底的に栄養管理
したい方は

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
1個

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
2個

お届け日
限定メニュー
1個

お届け日
限定メニュー
1個

健康宅配®

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

フリーコール 0120-016-113

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

1月号
Jan. 2022

冷蔵おかずセット(すこやか膳・やすらぎ膳)
お届け日限定メニュー

AWARD
No.1
2018
JMR
ORGANIZATION

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

電話受付:
9時～18時(月～日)

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2022.1月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、**2食以上**からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

1日合計2食以上からお届け
注文締切は3日前
例)15日のメニューの場合、12日締切

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご飯付き (パン付き) **2食セットから承ります。**
ご注文をご希望の日にご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん
※たんぱく調整食をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

ご注文方法

(自社配送の場合)
配達員にお渡しください。
(ヤマト運輸の場合)
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)

0120-016-113
電話受付: 9時~18時 (月~日)

お届け先記入欄

※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所	-		

★注文日全てにご飯をつけたい方は
ここに○するだけで完了です。
(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全て
ご飯付き

全て
低たんぱく
ご飯付き

弊社使用欄

CD: 営業所:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
おすすめ 冬の鍋フェア 1/7(金) とんかつの メニューB 玉子とし風(主菜)	冬の鍋フェア 1/13(木) たらちの メニューA ちり鍋風(主菜)	冬の鍋フェア 1/17(日) 肉団子と豆腐の メニューB ちゃんこ鍋風(主菜)	冬の鍋フェア 1/26(水) 豆腐と野菜の メニューB 鶏鍋風(主菜)	(記入例) S おせち ご飯付き A たらちの柚香煮 B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー	1/1(土) S おせち ご飯付き A たらちの柚香煮 B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー	2(日) ご飯付き A 鰻ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め
3(月) ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き B チーズオムレツのデミソース C 牛肉のすき煮	4(火) ご飯付き A かじきマグロフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	5(水) S 年明け海老天うどん ご飯付き A さけの照り焼き B 厚揚げと挽肉のみそ炒め C 鶏肉のから揚げ	6(木) ご飯付き A 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスターソース炒め	7(金) ご飯付き A 鰻ホッケの甘辛煮付け B とんかつの玉子とし風 おすすめ C 鶏肉のジンジャーソース	8(土) ご飯付き A あじの南蛮漬け B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 鶏肉のチーズクリームソースがけ	9(日) ご飯付き A たらちの煮付け B 揚げだし豆腐 ※たんぱく調整食は「揚げだし高野豆腐」 C 豚肉の生姜焼き
10(月) ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豆のキーマカレー C 彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ	11(火) ご飯付き A さけの柚子胡椒焼き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み C 豚肉とキャベツの塩炒め	12(水) ご飯付き A 鰻ホッケの醤油バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ	13(木) ご飯付き A たらちのちり鍋風 冬の鍋フェア B 豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん	14(金) S 野菜味噌ラーメン ご飯付き A さけのレモン醤油焼き B 深川風玉子とし C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	15(土) ご飯付き A さわらの西京焼き B オムレツのデミソース C 和風ハンバーグ	16(日) ご飯付き A かじきのごまだれ B えびと豆腐のトマトチリソース C 豚肉の甘辛炒め
17(月) ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 冬の鍋フェア C 鶏肉のカレー風味から揚げ	18(火) ご飯付き A さわらの粕漬け焼き B ポークビーンズとオムレツ C 筑前煮	19(水) ご飯付き A かじきのしょうが蒸し B 豆腐ハンバーグのコンソメあん C 牛肉の赤ワイン煮	20(木) S かぼちゃのほうとう ご飯付き A さけのバジルトマトソース B 目玉焼き風と照り焼きチキン C デミソースハンバーグ	21(金) ご飯付き A さばの煮付け B 玉子焼きと焼売 C チンジャオロース	22(土) ご飯付き A めかじきの照り焼きソース B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 鶏肉のバーベキュー風味	23(日) ご飯付き A たらちのムニエル B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが
24(月) ご飯付き A さけの味噌漬け焼き B シーフードと野菜のクリームシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	25(火) S 牛すき煮風うどん ご飯付き A 鰻ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	26(水) ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き B 豆腐と野菜の鶏鍋風 冬の鍋フェア C とんかつ	27(木) ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	28(金) ご飯付き A さわらのしょうが焼き B チーズオムレツ C 豚肉焼	29(土) ご飯付き A さばの照り焼き B ハンバーグ&目玉焼き風 C 鶏肉の塩麹焼き	30(日) ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)
31(月) S ボロネーゼ ご飯付き A かじきマグロフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	2/1(火) ご飯付き A たらちの竜田揚げきのこのソース B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ C ビーフシチュー	2(水) ご飯付き A さばのみそ漬け焼き B 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ C 酢豚	3(木) S 天ぷらそば ご飯付き A さけのレモン醤油焼き B 深川風玉子とし C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	4(金) ご飯付き A さけのちゃんちゃん焼き風 B 麻婆豆腐 C 鶏肉のトマトソース	5(土) ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 豆腐のかにあんかけ C 回鍋肉	6(日) ご飯付き A たらちの柚香煮 B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー