



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

## 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)	<b>主食</b> <b>主菜</b> <b>副菜</b> <b>小鉢</b>	たらの柚香煮 春巻き 根菜のサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 219 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花とかまぼこの和え物	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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月2日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> <b>副菜</b> <b>小鉢</b>	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのからし和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 503 mg リン 165 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	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 キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 わかめの和え物	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 541 mg リン 156 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

☆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。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」「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 	
<b>「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。</b>						
1月3日 (月)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 504 mg リン 165 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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
1月4日 (火)	<b>主食</b> かじきマグロフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> ナムル <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 436 mg リン 163 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ オクラの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 438 mg リン 149 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 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 545 mg リン 140 mg
1月5日 (水)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>主菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 389 mg リン 127 mg	鶏肉のから揚げ 野菜のあんかけ スナップえんどうとひじきのごまサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 470 mg リン 151 mg
1月6日 (木)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>主菜</b> 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) <b>副菜</b> ナポリタン <b>小鉢</b> コールスローサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 493 mg リン 165 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 132 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 大根なます <b>アレルギー</b> 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
1月7日 (金)	<b>主食</b> 縞ホツケの甘辛煮付け <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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	とんかつの玉子とし風  キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 445 mg リン 184 mg	鶏肉のジンジャーソース 小松菜の炒め物 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 175 mg
1月8日 (土)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>主菜</b> 肉みそあんかけ豆腐 <b>副菜</b> 小松菜サラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 114 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
1月9日 (日)	<b>主食</b> たらの煮付け <b>主菜</b> キャベツと豚肉の炒め物 <b>副菜</b> かぼちゃとさつまいものサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 646 mg リン 190 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 171 mg	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 145 mg

☆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。  
 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「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 		
<b>「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。</b>									
1月10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 224 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 423 mg リン 147 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 552 mg リン 187 mg	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 291 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 468 mg リン 141 mg	アレルギー	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 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 563 mg リン 222 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 278 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 464 mg リン 152 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あつたか豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 103 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 620 mg リン 214 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 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 146 mg	アレルギー	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 182 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 441 mg リン 176 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
1月14日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 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 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 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 269 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 521 mg リン 156 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 509 mg リン 165 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	卵、小麦
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 食塩相当量 2.0 g カリウム 589 mg リン 200 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 スバゲッティサラダ	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

☆ 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。  
 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 		
<b>「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。</b>							
1月17日 (月)	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 289 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 474 mg リン 171 mg	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 238 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 495 mg リン 146 mg	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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 499 mg リン 154 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
1月18日 (火)	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 250 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 560 mg リン 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 315 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 444 mg リン 166 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 478 mg リン 140 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月19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 ナムル	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 513 mg リン 199 mg	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 コールスローサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 493 mg リン 159 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 316 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 448 mg リン 150 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 180 mg	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 264 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 432 mg リン 125 mg	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	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 587 mg リン 212 mg	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 421 mg リン 176 mg	チンジャオロース えびカツ、ブロッコリーの和え物 大根なます	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 452 mg リン 134 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
1月22日 (土)	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 247 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 521 mg リン 186 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 164 mg	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 472 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 たらのムニエル ナポリタン オクラのサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 483 mg リン 177 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 ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 21.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 606 mg リン 136 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	

☆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。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」「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 	
<b>「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。</b>						
1月24日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの味噌漬け焼き <b>副菜</b> 挽肉とキャベツの炒め物 <b>小鉢</b> ブロッコリーのわさびマヨ和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 478 mg リン 200 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 515 mg リン 194 mg <b>乳、卵、小麦、えび</b>	エネルギー 239 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 515 mg リン 194 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 404 mg リン 153 mg	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 404 mg リン 153 mg
1月25日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 綿ホツケの塩焼き <b>副菜</b> かぼちゃコロツケ <b>小鉢</b> いんげんのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 536 mg リン 155 mg
1月26日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> キャベツのオイスターソース炒め <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>	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
1月27日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> あじのカレー揚げ <b>副菜</b> ひじきと豆腐の彩り煮 <b>小鉢</b> 菜の花の和え物 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 546 mg リン 190 mg	麻婆なす 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら もやしサラダ <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 156 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 464 mg リン 165 mg
1月28日 (金)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらのしょうが焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> 切干大根と昆布の柚子風味和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 いんげん炒め スパゲッティサラダ <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 316 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 348 mg リン 154 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ナムル <b>乳、小麦</b>	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 154 mg
1月29日 (土)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ <b>小鉢</b> ブロッコリーの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 178 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 食塩相当量 1.7 g カリウム 502 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 ごぼうサラダ <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
1月30日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>副菜</b> ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 <b>小鉢</b> キャベツサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 465 mg リン 171 mg	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖しょう和え <b>卵、小麦、えび</b>	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 179 mg	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 <b>卵、小麦、えび</b>	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 143 mg

☆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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「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 		
<b>「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。</b>									
1月31日 (月)	主食 かじきマグロフライ 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 ナムル	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	309 kcal 12.2 g 14.8 g 31.4 g 1.5 g 435 mg 162 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 9.6 g 16.8 g 14.9 g 2.0 g 381 mg 120 mg	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	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	246 kcal 10.7 g 13.0 g 21.5 g 1.4 g 581 mg 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦、かに	小麦				
2月1日 (火)	主食 たらの竜田揚げきのこソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 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	225 kcal 11.2 g 12.0 g 19.2 g 1.8 g 425 mg 183 mg	★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 かぼちゃコロッケ いんげんの玉子サラダ	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	297 kcal 10.2 g 18.7 g 22.7 g 1.1 g 422 mg 123 mg	ビーフシチュー 挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	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	327 kcal 10.5 g 20.0 g 26.5 g 1.8 g 444 mg 130 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
2月2日 (水)	主食 さばのみそ漬け焼き 副菜 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 大根の和風サラダ	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	274 kcal 10.1 g 19.9 g 12.7 g 1.8 g 466 mg 154 mg	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 12.3 g 15.7 g 22.0 g 2.0 g 415 mg 212 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	257 kcal 13.3 g 12.8 g 22.1 g 2.0 g 519 mg 177 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦	卵、小麦		卵、小麦		
2月3日 (木)	主食 さわらのレモン醤油焼き 副菜 キャベツのケチャップ炒め 小鉢 きゅうりのしそ和え	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	239 kcal 12.0 g 13.6 g 16.9 g 1.4 g 534 mg 163 mg	深川風玉子とじ 餃子、三色ピーマン 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	250 kcal 8.0 g 14.7 g 21.6 g 2.0 g 416 mg 132 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、小麦		乳、卵、小麦	乳、小麦		乳、小麦		
2月4日 (金)	主食 さけのちゃんちゃん焼き風 副菜 春雨の炒め物 小鉢 わかめとじゃこの和え物 	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	280 kcal 11.8 g 13.6 g 25.7 g 2.0 g 433 mg 206 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g 1.9 g 493 mg 103 mg	鶏肉のトマトソース ぎんびらごぼう、チンゲン菜炒め 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	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g 1.7 g 439 mg 143 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
2月5日 (土)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布の煮物、野菜炒め 小鉢 なすの生姜和え	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	226 kcal 10.4 g 10.3 g 22.3 g 1.8 g 500 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g 1.9 g 405 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	316 kcal 11.2 g 20.3 g 19.9 g 1.9 g 374 mg 143 mg
	アレルギー	小麦		小麦、かに	卵、小麦		卵、小麦		
2月6日 (日)	主食 たらの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 根菜のサラダ	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	228 kcal 12.1 g 10.6 g 20.9 g 2.0 g 432 mg 219 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花とかまぼこの和え物	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	291 kcal 13.6 g 15.0 g 24.9 g 1.8 g 450 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	317 kcal 8.8 g 20.5 g 24.4 g 2.0 g 478 mg 133 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、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)
1月1日	836	726.6	34.5	46.1	70.0	57.2	2276	5.8	1364	251	517	4.5	1324	226	0.44	0.51	7.3	108	144	12.8
2日	767	762.3	32.0	41.2	64.1	52.3	2048	5.2	1463	224	451	2.4	799	174	0.39	0.46	8.4	102	104	11.8
3日	827	746.4	33.3	46.0	69.2	57.4	2052	5.2	1344	359	462	4.4	1323	187	0.33	0.66	8.1	107	161	11.8
4日	823	728.1	34.1	44.4	69.4	58.2	2199	5.6	1419	193	452	3.4	771	156	0.51	0.55	8.8	158	193	11.2
5日	772	678.2	32.7	37.8	71.7	61.8	1916	4.9	1303	311	477	3.5	781	140	0.35	0.46	7.2	101	120	9.9
6日	895	720.3	33.3	48.7	80.1	69.4	1979	5.0	1433	232	421	4.2	820	148	0.43	0.33	6.0	133	79	10.7
7日	813	790.7	35.4	39.2	79.1	68.8	2140	5.4	1456	264	527	3.6	1051	269	0.34	0.44	5.7	143	147	10.3
8日	794	789.6	35.5	46.1	60.0	49.2	2237	5.7	1288	310	417	3.5	1149	270	0.29	0.54	6.9	106	105	10.8
9日	816	712.1	33.9	42.7	72.4	59.0	2080	5.3	1492	369	506	3.6	1277	213	0.60	0.44	5.8	95	81	13.4
10日	799	795.0	34.0	41.7	70.8	55.6	2145	5.4	1443	244	475	3.2	829	285	0.62	0.46	6.8	119	88	15.2
11日	839	813.7	34.9	52.5	54.0	43.1	2102	5.3	1403	209	477	2.0	1024	273	0.52	0.50	9.9	147	103	10.9
12日	762	899.3	35.1	41.0	62.3	49.5	2248	5.7	1441	215	481	3.2	578	144	0.55	0.56	8.4	127	131	12.8
13日	787	816.7	32.6	40.1	76.2	63.1	2302	5.8	1395	298	535	3.8	920	246	10.37	0.44	6.3	121	64	13.1
14日	803	754.6	32.4	46.1	62.9	51.0	1993	5.1	1402	191	527	2.6	757	226	0.47	0.50	7.5	128	119	11.9
15日	815	644.4	34.3	45.9	64.9	53.5	1950	5.0	1330	220	488	3.5	1238	115	0.39	0.56	7.5	82	190	11.4
16日	786	820.8	34.1	40.8	69.4	57.3	2195	5.6	1414	295	463	2.6	930	201	0.46	0.46	8.3	128	120	12.1
17日	790	908.4	35.8	45.5	58.1	46.6	2152	5.5	1468	237	471	4.3	1080	261	7.04	0.63	9.1	155	91	11.5
18日	834	725.8	34.0	43.7	73.2	59.2	1965	5.0	1482	266	474	3.7	1022	156	0.38	0.61	9.0	95	224	14.0
19日	841	838.8	35.1	47.4	67.1	53.0	2090	5.3	1454	338	508	5.2	1713	235	0.36	0.44	6.8	139	71	14.1
20日	830	652.8	33.3	49.4	61.1	49.8	1993	5.1	1302	266	458	3.6	1085	192	0.44	0.53	7.9	67	84	11.3
21日	816	771.9	35.4	48.6	57.5	46.2	2027	5.1	1460	278	522	5.5	797	220	0.56	0.60	8.8	226	217	11.3
22日	847	683.0	35.3	45.2	70.2	59.7	2215	5.6	1423	291	494	4.2	988	135	0.51	0.39	8.9	111	95	10.5
23日	817	803.7	33.1	42.3	76.1	64.6	2069	5.3	1442	175	458	2.5	1127	74	0.37	0.37	5.6	141	84	11.5
24日	834	672.1	35.4	49.7	57.3	45.4	2055	5.2	1397	220	547	4.1	1151	255	0.38	0.45	7.6	150	150	11.9
25日	807	803.2	32.6	45.8	64.3	52.0	1948	4.9	1484	223	452	2.6	867	174	0.41	0.47	8.5	105	104	12.3
26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
27日	847	820.0	35.3	51.7	61.2	47.6	2287	5.8	1480	286	511	3.8	1199	232	0.58	0.50	9.1	102	102	13.6
28日	869	621.0	33.2	47.4	76.2	65.9	1994	5.1	1416	280	479	3.1	643	117	0.68	0.62	8.2	105	172	10.3
29日	855	664.1	36.6	48.2	66.4	53.8	2112	5.4	1429	197	514	3.0	465	217	0.57	0.68	8.8	159	102	12.6
30日	806	734.9	34.6	41.9	69.2	57.2	2208	5.6	1439	273	493	3.8	1063	186	0.33	0.42	5.3	115	204	12.0
31日	810	789.5	32.5	44.6	67.8	56.1	1952	5.0	1397	193	425	3.4	709	145	0.52	0.58	9.0	171	163	11.7
平均	819	758.2	34.2	45.0	67.8	55.9	2100	5.3	1418	256	482	3.5	981	195	0.98	0.50	7.7	123	125	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
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 (あんともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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

# 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



**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)

お届け日  
限定メニュー  
**1/5 水**

## 年明け 海老天うどん

海老天入りうどん  
年初めの景気付けしませんか。



《盛付例》

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方  
たんばく調整食(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。

いずれかの容器にてお届けします。

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。

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	63.7g	2.9 g	339 mg	139 mg

720円(税別)  
税込777円

お届け日  
限定メニュー  
**1/14 金**

## 野菜味噌ラーメン

減塩なのにコクがある  
野菜たっぷり味噌ラーメン



《盛付例》

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方  
たんばく調整食(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。

いずれかの容器にてお届けします。

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。卵はお好みのかたさで、後乗せで半熟。一緒にレンジで温めると完全卵としてお楽しみいただけます。

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	41.1g	3.0 g	382 mg	158 mg

720円(税別)  
税込777円

お届け日  
限定メニュー  
**1/20 木**

## かぼちやの ほうとう

味噌のコクが決め手!  
温まるほうとう



《盛付例》

1日の1/3 野菜使用 (144g)

いずれかの容器にてお届けします。

自社配送お届け	宅配便お届け
---------	--------

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	46.9g	3.0 g	624 mg	167 mg

720円(税別)  
税込777円

お届け日  
限定メニュー  
**1/25 火**

## 牛すき煮風 うどん

牛肉をたっぷり使い、  
コクと旨味を  
持ち合わせた一品。



《盛付例》

いずれかの容器にてお届けします。

自社配送お届け	宅配便お届け
---------	--------

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	61.6g	3.0 g	443 mg	162 mg

720円(税別)  
税込777円

お届け日  
限定メニュー  
**1/31 月**

## ボロネーゼ

香味野菜と  
ひき肉をじっくり  
煮込みました。



《盛付例》

1日の1/3 野菜使用 (130g)

いずれかの容器にてお届けします。

自社配送お届け	宅配便お届け
---------	--------

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	51.6g	3.0 g	359 mg	177 mg

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、たんばく調整食、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**  
お届け日翌日 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

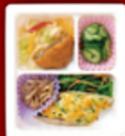
お届け日限定メニュー 1個	冷蔵おかずセット 1個	お届け日限定メニュー 1個	冷蔵おかずセット 2個	お届け日限定メニュー 1個	お届け日限定メニュー 1個
---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------

健康宅配® 株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本 ☎ 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。

# [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なくても大丈夫です。  
※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。

ご注文方法  
ご飯付き **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**  
(パン付き) 2食セットから承ります。  
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食が付きまます。  
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  全てたんぱく調整食

弊社使用欄

CD: 営業所:

備考:

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