



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2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)



★はおすすりメニューです。★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。							
2月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの竜田揚げきのこのソース 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	★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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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	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	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	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 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
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、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	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、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
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	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、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	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	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	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 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
	アレルギー	小麦		小麦、かに		卵、小麦	
2月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの柚香煮 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	チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋の袖みそ和え	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	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 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
	アレルギー	乳、卵、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。★2月8日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★2月10日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。
★2月13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。							
2月7日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 14.7 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.7 g	がんもどきと野菜の煮物 ぜんまいの煮物、菜の花の黄金和え ブロッコリーのおかかマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ 豚肉の照り焼き 小松菜とえびの炒り煮 大根サラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 272 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.3 g 糖質 11.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
2月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ 卵、小麦、かに	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.5 g	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、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 280 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.7 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
2月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉のから揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうとひじきのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 24.0 g 糖質 20.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g
2月10日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポテトグラタン風 なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツの和え物 乳、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 27.0 g 糖質 24.5 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g
2月11日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	豆のキーマカレー ほうれん草ソテー かぼちゃとさつまいものサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 29.9 g 糖質 24.6 g 食物繊維 5.3 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 乳、卵、小麦	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
2月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 23.0 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	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 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
2月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 9.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 236 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.7 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ、小松菜炒め 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 27.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★2月14日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★2月18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。				
2月14日 (月)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらのレモン醤油焼き 副菜 ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	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	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
2月15日 (火)	主食 かじきのごまだれ 主菜 カップグラタン 副菜 ひじきの梅風味サラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.3 g 糖質 20.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g	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
2月16日 (水)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 30.8 g 糖質 28.4 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 281 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
2月17日 (木)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 切り昆布煮、さつまいもあんがらめ 副菜 コールスローサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 26.6 g 糖質 21.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 16.5 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 278 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 30.9 g 糖質 28.5 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.8 g
2月18日 (金)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 春雨サラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 16.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 2.0 g	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	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
2月19日 (土)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 副菜 きゅうりの和え物 小鉢 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	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	エネルギー 265 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g
2月20日 (日)	主食 かじきのしょうが蒸し 主菜 ねぎ入り玉子焼き、ブロッコリーの醤油風味 副菜 キャベツサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月22日お届けBの主食は「栗おこわ」です。★2月26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。							
2月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.0 g 糖質 21.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の生姜焼き えび団子、白菜炒め きゅうりの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
2月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	★栗おこわ 八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜ともやしの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
2月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	石狩鍋風 なすとピーマンの炒め物 大根なます	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 22.8 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 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、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月25日 (金)	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 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 スナッペン豆腐のお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月26日 (土)	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 小松菜とソーセージの炒め物 オクラのサラダ	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	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、もやし炒め 切干大根の和風マリネ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 28.0 g 糖質 23.8 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
2月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.5 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	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 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 18.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	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。★3月2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。							
2月28日 (月)	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
3月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かれいの煮付け なすときのこのガーリック醤油炒め マカロニサラダ ★	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.6 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 きゅうりといかの和え物 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 糖質 25.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
3月2日 (水)	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」 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 小松菜炒め、かぼちゃ煮 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 26.7 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 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
3月3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
3月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
3月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 14.7 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.7 g	がんもどきと野菜の煮物 ぜんまいの煮物、菜の花の黄金和え ブロッコリーのおかかマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜とえびの炒り煮 大根サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
3月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物 小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 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 根菜とハムのサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.6 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 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

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)
2月1日	806	752.1	48.0	37.0	71.6	61.5	1996	5.1	1548	204	608	2.7	709	161	0.45	0.56	8.9	124	144	10.1
2日	771	779.5	43.8	40.9	57.5	45.6	2324	5.9	1542	245	619	4.7	1007	237	0.92	0.65	11.1	145	353	11.9
3日	733	801.2	46.6	34.6	56.9	44.6	2029	5.2	1766	190	624	3.5	568	266	0.50	0.74	13.8	158	171	12.3
4日	814	746.5	42.4	42.6	64.1	53.2	2235	5.7	1475	221	519	3.3	972	250	0.49	0.50	9.3	107	153	10.9
5日	750	827.6	44.1	30.4	72.2	59.2	2278	5.8	1420	235	488	2.7	823	227	0.85	0.49	8.7	103	111	13.0
6日	761	823.5	46.3	31.7	70.9	58.6	2329	5.9	1833	254	666	4.7	1466	225	0.52	0.68	11.1	147	155	12.3
7日	778	1003.8	43.2	44.5	48.0	37.1	2058	5.2	1525	290	568	4.6	1207	227	0.78	0.59	10.0	101	150	10.9
8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
9日	798	686.4	40.5	40.8	62.5	53.0	1934	4.9	1347	312	554	3.7	865	148	0.42	0.54	9.0	85	159	9.5
10日	808	691.0	44.8	37.9	71.6	61.5	2179	5.5	1572	287	627	3.0	1169	214	0.84	0.56	9.9	67	111	10.1
11日	837	852.2	43.5	36.9	79.7	64.0	2291	5.8	1813	269	578	4.4	1175	296	0.69	0.56	7.8	90	137	15.7
12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
13日	746	767.9	52.4	30.3	66.1	54.6	2157	5.5	1666	288	615	4.0	907	204	0.71	0.52	8.9	136	183	11.5
14日	739	748.5	46.7	34.8	55.8	42.8	2033	5.2	1668	323	621	5.2	985	151	0.50	0.75	12.7	73	261	13.0
15日	745	888.7	41.5	32.2	71.5	58.9	2269	5.8	1615	356	551	3.5	1034	173	0.76	0.51	10.2	107	140	12.6
16日	812	780.9	43.0	38.5	74.2	63.1	2249	5.7	1497	230	548	3.7	986	212	7.03	0.45	8.0	124	240	11.1
17日	790	743.7	42.3	35.7	74.0	63.8	2239	5.7	1444	243	558	2.3	810	182	0.29	0.32	5.2	100	109	10.2
18日	771	716.9	45.9	41.8	51.0	40.1	2103	5.3	1596	327	627	5.1	1062	259	0.40	0.73	10.2	105	251	10.9
19日	829	913.9	47.6	42.6	59.9	49.0	2233	5.7	1592	249	608	4.2	994	213	7.21	0.67	12.7	121	164	10.9
20日	728	824.3	43.1	35.3	56.3	43.8	2147	5.5	1598	348	573	4.8	1293	283	0.43	0.56	9.0	149	109	12.5
21日	780	899.3	45.0	36.6	64.5	53.2	2031	5.2	1608	316	547	3.4	1235	147	0.70	0.50	6.8	108	129	11.3
22日	769	774.3	48.3	29.9	74.0	62.2	2222	5.6	1632	262	636	4.0	903	167	0.60	0.52	7.7	138	290	11.8
23日	805	873.1	39.8	38.5	74.6	61.4	2258	5.7	1610	266	608	4.1	912	188	10.49	0.54	9.7	167	101	13.2
24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
25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
26日	786	897.5	46.9	33.8	74.9	62.4	2159	5.5	1802	258	651	3.5	1414	42	0.64	0.57	8.9	175	128	12.5
27日	833	828.7	45.2	44.5	58.9	49.4	2257	5.7	1536	304	601	4.6	655	226	0.84	0.65	10.6	203	290	9.5
28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
平均	780	802.9	45.0	36.9	65.2	53.6	2168	5.5	1592	278	591	3.9	1019	205	1.43	0.58	9.8	119	171	11.6

※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
栗おこわ(150g)	309	106.0	5.9	3.5	64.2	63.2	55	0.1	172	15	92	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
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
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)	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 (あんとマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
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

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(135g)

お届け日
限定メニュー
2/21月

トマトとかにの
クリームパスタ

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
3食セットの方は **メニュー-A** **メニュー-O** 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。

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-O**、**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-B** **メニュー-C** と組み合わせると
塩分オーバーとなります。

720円(税別)
税込777円

かのに身たっぷり！
デユラム小麦粉
のセリナ100%
使用 自社製フエツ
トチネパスタで
す。トマトとかに
の旨味が詰まった
濃厚ソースを卵黄
ソースがまろやか
に仕上げます。

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

エネルギー	たんばく質	脂 質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
487 kcal	16.6 g	18.9 g	61.4 g	57.3g	2.7 g	231 mg	127 mg

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(131g)

お届け日
限定メニュー
2/9水

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。

720円(税別)
税込777円

減塩なのにコクがある
野菜たっぷり
味噌ラーメン

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
ジで温めると完熟卵とし
てお楽しみいただけます。

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

エネルギー	たんばく質	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

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(131g)

お届け日
限定メニュー
2/15火

海道の宝石、燐めくいくらと鮭
王道の組み合わせ

塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
3食セットの方は **メニュー-A** **メニュー-B**、**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** **メニュー-O** と組み合わせると
塩分オーバーとなります。

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-O**、**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** **メニュー-B** と組み合わせると
たんばく質オーバーとなります。

720円(税別)
税込777円

鮭といくらのちらし寿司

下記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	たんばく質	脂 質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
434 kcal	16.4 g	7.9 g	73.0 g	68.4g	2.1 g	520 mg	287 mg

武蔵野

1日の1/2
野菜使用
(175g)

お届け日
限定メニュー
2/28月

うどんと
天ぷら盛り合わせ

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-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。

720円(税別)
税込777円

お品書き
うどん(150g)
天ぷら
(海老、かぼちゃ、なす、
枝豆、うり、のり、揚げ)
小松菜のお浸し
オクラの三色和え
大根おろし

冷「つけうどん」として
温「かけうどん」として

下記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	たんばく質	脂 質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
429 kcal	13.7 g	9.7 g	72.5 g	67.6g	2.8 g	434 mg	151 mg

武蔵野

1日の1/2
野菜使用
(175g)

お届け日
限定メニュー
2/24水

14品目の
けんちんうどん

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。

720円(税別)
税込777円

ほろりと落ち着く、
寒い冬のための
具沢山あったかメニュー

こだわりのつゆは
2種類の味噌と木桶
味噌を使用し、深みと
コクのある味わいです。
つゆが入っておりま
すのでそのまま温め
て召し上がください。

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	たんばく質	脂 質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
441 kcal	15.7 g	13.6 g	63.6 g	58.5g	3.0 g	513 mg	173 mg

武蔵野

1日の1/2
野菜使用
(175g)

お届け日
限定メニュー
2/3水

天ぷらそば

豊富な風味漂う、厳選した蕎麦粉を
使用した、自慢の自社製そばです。

節分
お届け日
限定メニュー
2/3水

お品書き
そば(150g)
小松菜お浸し
えび天
野菜かき揚げ
かぼちゃ天
れんこん天
大根おろし
なめこ長ねぎ和え

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-B** **メニュー-C** との
自由な組み合わせがおすすめです。

720円(税別)
税込777円

下記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	たんばく質	脂 質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
463 kcal	15.5 g	10.5 g	76.4 g	69.3g	2.1 g	439 mg	235 mg



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
お届け翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
1個

徹底的に栄養管理
したい方は

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
2個

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

お届け日
限定メニュー
1個

健康宅配®

注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ

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 2022.2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 **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つきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、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〉
配送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 ご住所	〒	-	電話	-	-

★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
2/4金 メニューA さけの ちゃんちゃん焼き風 (主菜) 鮭の旨み、味噌のコク、 野菜の甘みがたまらなく おいしい北海道の郷土 料理をイメージしました。 	2/7月 メニューC 豚肉の照り焼き (主菜) 十勝地方の豚丼をイメージ した豚肉の照り焼きです。 ぜひご飯の上に乘せて お楽しみください。 	2/17木 メニューB スープカレー (主菜) 減塩メニューとは思えな い! 具たくさんでスパイス が効いた、深い味わいの スープカレーです。 	2/23水 メニューA 石狩鍋風 (主菜) 2種類の味噌に豆乳を 加えたまるやか仕立て。 隠し味の酒粕でコクを プラスしました。 			
(記入例) S 天ぷらそば 1個 ご飯付き A たらこの竜田揚げ きのこのソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C ビーフシチュー 1個 たんぱく調整 ご飯付き	2/1火 メニューB フレンチトースト ご飯付き A たらこの竜田揚げ きのこのソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C ビーフシチュー 1個 たんぱく調整 ご飯付き	2水 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 酢豚 1個 たんぱく調整 ご飯付き	3木 S 天ぷらそば 1個 ご飯付き A さけの レモン醤油焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 深川風玉子とじ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	4金 ご飯付き A さけの ちゃんちゃん焼き風 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆豆腐 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の トマトソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き	5土 ご飯付き A 赤魚の照り焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 回鍋肉 1個 たんぱく調整 ご飯付き	6日 メニューA ごま パン ご飯付き A たらこの柚香煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き C ビーフカレー 1個 たんぱく調整 ご飯付き
7月 ご飯付き A さばの塩焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の 照り焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き	8火 メニューA 青菜 ご飯 ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B チーズオムレツの デミソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉のすき煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き	9水 S 野菜味噌 ラーメン 1個 ご飯付き A さけの照り焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと挽肉の みそ炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のから揚げ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	10木 メニューB ミルク パン ご飯付き A たらこの竜田揚げ 和風あんかけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉と玉ねぎの ケチャップ炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き C チーズ入り ハンバーグ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	11金 ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豆のキーマカレー 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 彩り野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	12土 ご飯付き A あじの南蛮漬け 1個 たんぱく調整 ご飯付き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のチーズクリーム ソースがけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	13日 メニューA ごま パン ご飯付き A 赤魚の洋風煮 (アクアパッツァ風) 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の オイスターソース炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き
14月 メニューA 生麦 ご飯 ご飯付き A さわらの レモン醤油焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B ポークビーンズと オムレツ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 筑前煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き	15火 S 鮭といくらの ちらし寿司 1個 ご飯付き A かじきのごまだれ 1個 たんぱく調整 ご飯付き B えびと豆腐の トマトチリソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の甘辛炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き	16水 ご飯付き A 鰯ホッケの 甘辛煮付け 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 玉子焼きと肉団子 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き	17木 ご飯付き A 赤魚の 粕漬け焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B スープ カレー 1個 たんぱく調整 ご飯付き C とんかつ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	18金 メニューB ごま パン ご飯付き A さわらの西京焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの デミソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 和風ハンバーグ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	19土 ご飯付き A さばの白みそ煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のカレー風味 から揚げ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	20日 ご飯付き A かじきの しょうが蒸し 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の赤ワイン煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き
21月 S トマトかきの クリームパスタ 1個 ご飯付き A たらこの粕漬け焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き 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 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の生姜焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き	22火 メニューB 栗 おこわ ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 彩り野菜と牛肉煮 (塩だれ) 1個 たんぱく調整 ご飯付き	23水 ご飯付き A 石狩鍋風 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1個 たんぱく調整 ご飯付き	24木 S 14品目の けんちんうどん 1個 ご飯付き A 鰯ホッケの塩焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 水餃子スープ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き	25金 ご飯付き A めかじきの 照り焼きソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味 1個 たんぱく調整 ご飯付き	26土 メニューA ごま パン ご飯付き A たらこのムニエル 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の肉じゃが 1個 たんぱく調整 ご飯付き	27日 ご飯付き A さばの味噌煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 玉子焼きと焼売 1個 たんぱく調整 ご飯付き C チンジャオロース 1個 たんぱく調整 ご飯付き
28月 S うどんと天ぷら 盛り合わせ 1個 ご飯付き A さけのバジル トマトソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 目玉焼き風と 照り焼きチキン 1個 たんぱく調整 ご飯付き C デミソース ハンバーグ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	3/1火 ご飯付き A かれいの煮付け 1個 たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの かにクリームソース 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き	2水 メニューB ミルク パン ご飯付き A さばの照り焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉と玉ねぎの ケチャップ炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き	3木 S 椿御膳 1個 ご飯付き A あじのカレー揚げ 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 1個 たんぱく調整 ご飯付き	4金 ご飯付き A 鰯ホッケの 醤油バター風味焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	5土 ご飯付き A さばの塩焼き 1個 たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 1個 たんぱく調整 ご飯付き C チーズ入り ハンバーグ 1個 たんぱく調整 ご飯付き	6日 ご飯付き A たらこの柚子胡椒 南蛮漬け 1個 たんぱく調整 ご飯付き B シーフードと野菜の クリームシチュー 1個 たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め 1個 たんぱく調整 ご飯付き