



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。										
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 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		
2月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	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		
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 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		
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 春雨の炒め物 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 きんぴらごぼう、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		
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 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		
2月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 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		

☆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(メーブル風シロップとマーガリン)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「青菜ご飯」「ミルクパン」「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。							
2月7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 チンゲン菜の柚こしょう和え	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 493 mg リン 155 mg	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 かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 449 mg リン 131 mg	豚肉の照り焼き 小松菜のオイスターソース炒め ごぼうサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 214 mg
	アレルギー	小麦	卵、小麦			☆	
2月8日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦			卵、小麦	
2月9日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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 スナッペンとうとひじきのごまサラダ	エネルギー 303 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 477 mg リン 151 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦			乳、卵、小麦	
2月10日 (木)	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	★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	エネルギー 360 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 135 mg	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 477 mg リン 207 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦			乳、卵、小麦	
2月11日 (金)	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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 412 mg リン 158 mg	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	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 159 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	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦	
2月12日 (土)	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 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	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	卵、小麦、えび			乳、卵、小麦	
2月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブ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	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 チンゲン菜とコーンのサラダ	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦			小麦	

☆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。
 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。				
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 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 514 mg リン 185 mg	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	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 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
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	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	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 438 mg リン 133 mg	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
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	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 531 mg リン 160 mg	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	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
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、小麦
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	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 444 mg リン 139 mg	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 403 mg リン 152 mg	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 414 mg リン 160 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
2月18日 (金)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ひじきの炒り煮 副菜 春雨サラダ 小鉢	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 167 mg	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	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		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
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	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 485 mg リン 164 mg	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	エネルギー 235 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 405 mg リン 154 mg
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦	卵、小麦
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 ナムル 小鉢	エネルギー 197 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 198 mg	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	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 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。
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「栗おこわ」「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。							
2月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 584 mg リン 175 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え 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 きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 437 mg リン 149 mg
2月22日 (火)	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 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	★栗おこわ 八宝菜 ぜんまいの煮物 チンゲン菜ともやしの和え物 小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 429 mg リン 160 mg	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 卵、小麦、えび	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
2月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	石狩鍋風 玉子焼き、セロリの炒め物 大根なます 乳、卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 204 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
2月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鶏肉の塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ 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 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 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
2月25日 (金)	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 小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
2月26日 (土)	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 ナポリタン オクラのサラダ 乳、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
2月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え 小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 530 mg リン 192 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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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



はお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。
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。							
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 チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 187 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 乳、卵、小麦、かに	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 チンゲン菜の袖浸し 卵、小麦	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
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 ブロッコリーの和え物 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」 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 389 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 432 mg リン 128 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 乳、卵、小麦	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
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	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 なすの炒め物 オクラの和え物 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
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 チンゲン菜の袖こしょう和え 小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 493 mg リン 155 mg	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 かぼちゃのいとこ煮 卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 449 mg リン 131 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 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 504 mg リン 220 mg
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	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 564 mg リン 194 mg	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 もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、えび	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 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 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

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	849	690.5	31.9	50.7	68.4	57.1	1830	4.6	1291	178	436	2.7	885	179	0.36	0.42	6.6	88	91	11.3
2日	803	761.1	35.7	48.4	56.8	44.8	2272	5.8	1400	249	543	4.2	1005	180	0.77	0.53	8.2	136	329	12.0
3日	758	735.3	30.7	43.7	59.5	48.7	1985	5.0	1471	171	451	2.5	570	198	0.41	0.59	8.9	183	113	10.8
4日	816	716.7	35.4	41.7	72.3	60.9	2205	5.6	1365	212	452	2.9	994	177	0.43	0.41	8.7	85	84	11.4
5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
6日	836	726.4	34.5	46.1	70.2	57.4	2276	5.8	1360	250	517	4.5	1324	226	0.44	0.51	7.3	108	144	12.8
7日	770	1017.7	35.2	41.0	64.7	52.1	1996	5.1	1438	285	500	4.8	1314	204	0.65	0.59	7.1	115	83	12.6
8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
9日	771	678.2	32.7	37.8	71.7	61.8	1896	4.8	1310	311	477	3.5	767	140	0.35	0.46	7.2	100	120	9.9
10日	863	646.0	34.0	49.7	69.7	59.5	2171	5.5	1424	296	537	3.1	1164	209	0.51	0.47	7.4	83	89	10.2
11日	795	788.9	34.6	40.0	73.1	58.2	2139	5.4	1439	245	458	3.3	759	289	0.60	0.46	6.3	96	118	14.9
12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
13日	886	726.1	34.9	50.7	71.6	60.8	1905	4.8	1431	238	430	4.1	941	152	0.47	0.38	5.7	135	115	10.8
14日	826	712.4	35.4	45.9	65.8	52.3	1971	5.0	1436	268	491	3.6	1024	177	0.37	0.62	9.1	103	228	13.5
15日	785	881.8	34.3	40.3	70.6	58.3	2193	5.6	1464	290	476	2.8	874	174	0.47	0.45	9.5	104	120	12.3
16日	789	764.5	34.6	41.1	71.1	60.2	2155	5.5	1431	280	522	4.0	1023	210	7.01	0.41	6.9	149	227	10.9
17日	808	701.0	34.4	41.3	73.3	63.3	2098	5.3	1261	234	451	2.4	649	192	0.27	0.33	3.9	112	57	10.0
18日	842	673.5	34.8	48.5	63.7	54.7	2067	5.3	1343	231	490	3.7	1079	111	0.40	0.57	7.4	83	215	9.0
19日	761	870.4	35.2	42.7	56.9	45.7	2087	5.3	1385	238	464	3.9	1102	220	7.02	0.60	9.1	131	91	11.2
20日	799	853.1	34.9	47.5	55.7	42.6	2117	5.4	1439	339	507	4.8	1574	277	0.38	0.49	6.4	158	94	13.1
21日	776	710.2	32.9	42.1	64.7	52.3	1988	5.0	1468	344	495	3.7	1237	192	0.61	0.43	5.7	98	81	12.4
22日	802	767.9	34.2	40.1	72.6	59.4	2223	5.6	1347	250	474	3.8	975	175	0.34	0.42	5.5	122	141	13.2
23日	790	850.8	33.0	40.3	74.2	62.0	2257	5.7	1371	287	557	4.1	950	144	10.28	0.36	6.5	114	182	12.2
24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
25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
26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
27日	821	804.1	35.0	49.3	55.2	45.6	2050	5.2	1403	263	502	4.9	725	166	0.60	0.54	8.7	208	221	9.6
28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
平均	809	763.4	34.1	44.4	67.0	55.4	2093	5.3	1387	261	477	3.6	1015	188	1.27	0.48	7.3	116	131	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(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
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	たんぱく質	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。

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

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、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
たんぱ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	たんぱく質	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。

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、まぐろ)
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	たんぱく質	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。

720円(税別)
税込777円

ほろりと落ち着く、
寒い冬ののための
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	たんぱく質	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

楽しみ方色々!!
そばの風味を味わいたい方は
▶ つゆは冷たいままぶっかけ
もしくはつけそばで
▶ ほろり温まりたい方は
▶ つゆをそばにかけてレンジで2分
▶ 大根おろしだけで
天ぷらと楽しむ。
大根おろしも、なめこ長ねぎ和えも
つゆに入れてそばと絡めて
味わう。
▶ 小松菜お浸しは
そのままでも、そばに入れても
かき揚げはつゆに浸して
パラパラに。
つゆが濃厚、風味もアップ!

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食セットの方もメニューAメニューBメニューC
自由に組み合わせていただけます。

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	たんぱく質	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

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

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。

2月号
Feb. 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 2022.2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付きます。
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	〒	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** ☐ **低たんぱく** ☐

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kok、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ろやか仕立て。隠し味の酒粕でkok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ソース 1個 たんぱく調整 B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 1個 ご飯付き C ビーフシチュー 1個	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ソース 1個 たんぱく調整 B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 1個 ご飯付き C ビーフシチュー 1個	2 水 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き 1個 たんぱく調整 B 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ 1個 ご飯付き C 酢豚 1個	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 B 深川風玉子とじ 1個 ご飯付き C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 1個	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 B 麻婆豆腐 1個 ご飯付き C 鶏肉のトマトソース 1個	5 土 ご飯付き A 赤魚の照り焼き 1個 たんぱく調整 B 豆腐のかにあんかけ 1個 ご飯付き C 回鍋肉 1個	6 日 ご飯付き A たらこの柚香煮 1個 たんぱく調整 B チキンのハーブ焼き 1個 ご飯付き C ビーフカレー 1個
7 月 ご飯付き A さばの塩焼き 1個 たんぱく調整 B がんもどきと野菜の煮物 1個 ご飯付き C 豚肉の照り焼き 1個	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 B チーズオムレツのデミソース 1個 ご飯付き C 牛肉のすき煮 1個	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 B 厚揚げと挽肉のみそ炒め 1個 ご飯付き C 鶏肉のから揚げ 1個	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 B 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 1個 ご飯付き C チーズ入りハンバーグ 1個	11 金 ご飯付き A 赤魚の七味焼き 1個 たんぱく調整 B 豆のキーマカレー 1個 ご飯付き C 彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 1個	12 土 ご飯付き A あじの南蛮漬け 1個 たんぱく調整 B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 1個 ご飯付き C 鶏肉のチーズクリームソースがけ 1個	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 B 牛肉の肉豆腐 1個 ご飯付き C 豚肉のオイスターソース炒め 1個
14 月 メニューA 生薬 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 B ポークビーンズとオムレツ 1個 ご飯付き C 筑前煮 1個	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 B えびと豆腐のトマトチリソース 1個 ご飯付き C 豚肉の甘辛炒め 1個	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 B 玉子焼きと肉団子 1個 ご飯付き C 鶏肉のジンジャーソース 1個	17 木 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 1個 たんぱく調整 B スープカレー 1個 ご飯付き C とんかつ 1個	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 B オムレツのデミソース 1個 ご飯付き C 和風ハンバーグ 1個	19 土 ご飯付き A さばの白みそ煮 1個 たんぱく調整 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 1個 ご飯付き C 鶏肉のカレー風味から揚げ 1個	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 B 豆腐ハンバーグのコンソメあん 1個 ご飯付き C 牛肉の赤ワイン煮 1個
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 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 ご飯付き C 豚肉の生姜焼き 1個	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 B 八宝菜 1個 ご飯付き C 彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 1個	23 水 ご飯付き A 石狩鍋風 1個 たんぱく調整 B 豆腐ハンバーグ 1個 ご飯付き C 肉団子の甘酢あん 1個	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 B 水餃子スープ 1個 ご飯付き C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 1個	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 B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 1個 ご飯付き C 鶏肉のバーベキュー風味 1個	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 B 豆腐の五目うま煮 1個 ご飯付き C 牛肉の肉じゃが 1個	27 日 ご飯付き A さばの味噌煮 1個 たんぱく調整 B 玉子焼きと焼売 1個 ご飯付き C チンジャオロース 1個
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 B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1個 ご飯付き C デミソースハンバーグ 1個	3/1 火 ご飯付き A かれの煮付け 1個 たんぱく調整 B オムレツのかにクリームソース 1個 ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め 1個	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 B 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 1個 ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き 1個	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 B 麻婆なす 1個 ご飯付き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 1個	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 B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 1個 ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ 1個	5 土 ご飯付き A さばの塩焼き 1個 たんぱく調整 B がんもどきと野菜の煮物 1個 ご飯付き C チーズ入りハンバーグ 1個	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 B シーフードと野菜のクリームシチュー 1個 ご飯付き C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 1個