



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3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。★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。							
3月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
3月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	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	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	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	小麦、かに		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホツ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	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	
3月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
3月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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 スナッペンどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ 根菜とハムのサラダ	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	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
	アレルギー	小麦、えび		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。★3月8日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★3月13日お届けAの主食は「青菜ご飯」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。							
3月7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	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 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	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 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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
3月8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	
3月9日 (水)	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 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 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 枝豆入り卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 27.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 5.6 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	
3月10日 (木)	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 大根の梅サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 14.2 g 糖質 10.9 g 食物繊維 3.3 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	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	
3月11日 (金)	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 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	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 スナッパえんどうとひじきのごまサラダ	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
3月12日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	★シーフードカレー ポテトグラタン風 いんげんの玉子サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 25.9 g 糖質 23.3 g 食物繊維 2.6 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦、えび	
3月13日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★3月16日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★3月18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。							
3月14日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 菜の花とベーコンのソテー わかめの酢の物	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 13.4 g 糖質 9.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、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 243 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦、えび	
3月15日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのからし和え	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 ぜんまい煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 20.1 g 糖質 16.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 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	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	
3月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 鯖の生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	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	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 ごぼうサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
3月17日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 餃子、いんげん炒め オクラのサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g	あざりと菜の花の玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.8 g 糖質 11.9 g 食物繊維 5.9 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 チンゲン菜炒め、切り昆布煮 いんげんのツナ和え	エネルギー 265 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	
3月18日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈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	★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	
3月19日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、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 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	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	鶏肉のカレー風味唐揚げ ひろうすと野菜の煮物 わかめと蒸し鶏のサラダ	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
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
3月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきの生姜蒸し ねぎ入り玉子焼き、ブロッコリーの醤油風味 キャベツサラダ	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	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 いんげんのツナ和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

★は主食です。★3月21日お届けBの主食は「五目おこわ」です。★3月22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。							
3月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、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	★五目おこわ(乳、小麦) 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 266 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 31.5 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉のごまみそ炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦	小麦、かに	卵、小麦	小麦、かに	卵、小麦	
3月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖の西京焼き ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ	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 16.2 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 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 すけそう鱈のムニエル キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.5 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	乳、卵、小麦		
3月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	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 ビーンズサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.2 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.9 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、れんこん煮 白菜サラダ	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
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		
3月24日 (木)	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 15.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.5 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 2.0 g
	アレルギー	小麦	卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦、えび		
3月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきのごまだれ 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 野菜の煮物 スパゲッティサラダ	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	豚肉の甘辛炒め 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	乳、卵、小麦、えび		
3月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈の柚香煮 春巻き 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	チキンのハーブ焼き チンゲン菜の彩り炒め 里芋の柚みそ和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.4 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	乳、卵、小麦		
3月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 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	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け	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	鶏肉のジンジャーソース 小松菜と木耳の玉子炒め ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	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。★3月30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。★3月31日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★4月3日お届けB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。				
3月28日 (月)	主食 主菜 鯖の菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 大根なます アレルギー 乳、卵、小麦	★ エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 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 1.7 g	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.4 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	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
3月29日 (火)	主食 主菜 すけそう鯖の煮付け 副菜 牛肉と野菜の炒め物 小鉢 かぼちゃとさつま芋のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 20.6 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 g	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	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.4 g 糖質 22.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g
3月30日 (水)	★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとペーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 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 11.8 g 糖質 9.3 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 268 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	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
3月31日 (木)	★生姜ご飯(小麦) 主菜 鯖のレモン醤油焼き 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 15.0 g 糖質 11.6 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
4月1日 (金)	主食 主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 八宝菜 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 乳、小麦、えび	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.8 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 1.7 g	エネルギー 227 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 15.6 g 糖質 13.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.6 g	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
4月2日 (土)	主食 主菜 めかじきの照り焼きソース 副菜 キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小鉢 小松菜のお浸し アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	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	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
4月3日 (日)	主食 主菜 さけの柚胡椒焼き 副菜 白菜とソーセージの炒め物 小鉢 スナッペンどうのごまサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	★ごまパン(乳・卵・小麦) 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」 エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.7 g	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月9日お届けBの主食は「ミルクパン(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。							
4月4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	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 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	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
4月5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	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の和え物	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	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め 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	
4月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯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	
4月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め えびカツ わかめの和え物	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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
4月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 もやしサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.6 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 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.9 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 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
4月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈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 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 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	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 27.0 g 糖質 24.6 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、小麦	
4月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	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 白菜炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 29.6 g 糖質 25.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 27.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 5.6 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	

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)
3月1日	781	774.5	42.4	35.4	72.1	61.5	2340	5.9	1603	214	564	3.5	779	152	0.80	0.79	7.7	146	213	10.6
2日	836	728.2	46.9	41.6	66.2	52.3	2141	5.4	1589	224	635	3.7	971	221	0.90	0.67	13.2	95	137	13.9
3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
4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
5日	761	1015.6	41.0	41.9	52.4	42.7	2151	5.5	1532	298	574	4.5	1439	181	0.51	0.53	9.5	88	136	9.7
6日	789	831.6	46.2	31.8	76.3	64.6	2182	5.5	1637	247	678	3.7	1235	166	0.41	0.54	7.1	142	186	11.7
7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
8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
9日	818	822.6	43.5	36.2	77.3	61.0	2246	5.7	1841	295	562	4.9	1294	291	0.67	0.54	8.4	102	107	16.3
10日	794	777.3	42.6	43.8	57.5	45.8	2342	5.9	1518	250	616	4.8	1007	170	0.92	0.63	10.6	146	352	11.7
11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
12日	795	683.3	43.6	34.7	76.7	68.0	2305	5.9	1446	294	563	2.5	747	154	0.26	0.35	4.3	104	159	8.7
13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
14日	751	679.2	46.6	37.5	53.6	43.7	2172	5.5	1518	216	554	3.2	863	232	0.51	0.58	9.9	127	172	9.9
15日	753	763.4	44.5	38.2	56.9	44.2	1945	4.9	1650	235	582	3.3	874	237	0.44	0.62	11.6	117	155	12.7
16日	838	681.7	43.4	42.3	68.7	58.2	2064	5.2	1653	314	606	3.1	498	145	0.75	0.70	11.0	133	242	10.5
17日	714	777.2	41.1	35.4	57.3	44.0	2216	5.6	1568	256	602	3.2	718	289	0.38	0.56	9.5	134	152	13.3
18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
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	729	825.7	43.2	35.3	56.7	44.2	2147	5.5	1604	348	574	4.8	1293	283	0.43	0.56	9.0	149	109	12.5
21日	790	879.2	45.4	32.1	77.2	64.3	2095	5.3	1580	215	505	2.6	1061	105	0.92	0.46	9.3	77	101	12.9
22日	780	718.7	46.2	43.2	49.7	38.6	2133	5.4	1540	349	643	5.0	1054	276	0.39	0.72	9.8	111	253	11.1
23日	811	841.6	46.9	41.4	61.8	49.8	2292	5.8	1536	321	566	4.0	938	240	0.48	0.61	9.4	121	113	12.0
24日	778	809.5	45.2	36.3	64.9	54.2	2279	5.8	1537	310	589	4.7	652	218	0.48	0.57	9.6	147	267	10.7
25日	745	889.2	41.5	32.2	71.5	58.9	2269	5.8	1616	356	551	3.5	1035	173	0.76	0.51	10.2	107	140	12.6
26日	764	872.4	47.4	31.3	71.9	59.2	2330	5.9	1912	261	697	4.6	1246	177	0.54	0.68	11.8	149	160	12.7
27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
28日	800	794.3	42.4	37.2	74.3	60.3	2234	5.7	1677	309	628	4.5	1117	266	10.36	0.63	12.7	117	134	14.0
29日	834	885.9	44.2	40.1	71.2	58.6	2082	5.3	1610	332	549	3.6	1136	168	0.70	0.52	6.9	95	114	12.6
30日	778	812.2	52.8	35.1	64.1	52.5	2153	5.5	1786	275	626	4.1	730	188	0.75	0.59	9.1	201	183	11.6
31日	739	748.9	46.7	34.8	55.9	42.9	2033	5.2	1668	323	621	5.2	985	151	0.50	0.75	12.7	73	261	13.0
平均	781	809.1	44.8	37.3	64.8	52.9	2168	5.5	1603	278	592	3.9	974	204	1.34	0.60	10.0	120	173	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(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
五目おこわ(150g)	311	126.7	8.0	6.7	55.1	53.9	280	0.7	162	22	109	0.3	90	9	0.09	0.04	1.6	0	8	1.2
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
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 (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