



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。
 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。										
3月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かれいの煮付け キャベツの炒め物 マカロニサラダ	★	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	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 チンゲン菜の柚浸し	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		
	アレルギー	卵、小麦		リン	乳、卵、小麦、かに	リン	卵、小麦	リン		
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 ブロッコリーの和え物		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	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	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		
	アレルギー	卵、小麦		リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン		
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 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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら もやしサラダ	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	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		
	アレルギー	小麦		リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン		
3月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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		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		リン	卵、小麦	リン	乳、小麦	リン		
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	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	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		
	アレルギー	小麦		リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン		
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 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 スナッペンえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ もやしときゅうりのサラダ	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	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		
	アレルギー	小麦		リン	乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン		

☆ 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。
 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」「青菜ご飯」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。										
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 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			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 ひじきとコーンのサラダ	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	239 kcal 12.3 g 13.6 g 15.2 g 1.8 g 563 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	278 kcal 12.0 g 16.2 g 21.6 g 1.6 g 464 mg 152 mg	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	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.2 g 1.9 g 376 mg 103 mg
	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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	224 kcal 10.3 g 12.8 g 16.6 g 1.6 g 423 mg 147 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 13.9 g 12.0 g 29.9 g 2.0 g 559 mg 159 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 11.2 g 13.0 g 24.9 g 1.8 g 493 mg 155 mg
	アレルギー	乳、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			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	229 kcal 11.6 g 11.6 g 17.9 g 1.8 g 444 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	239 kcal 10.1 g 10.1 g 27.2 g 1.5 g 389 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 11.0 g 16.1 g 26.6 g 1.5 g 477 mg 151 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、小麦		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 キャベツのオイスターソース炒め 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	291 kcal 12.0 g 16.9 g 22.2 g 1.8 g 377 mg 156 mg	★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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	265 kcal 12.6 g 12.6 g 25.9 g 2.0 g 418 mg 173 mg	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	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	284 kcal 10.3 g 12.1 g 32.8 g 1.8 g 488 mg 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦			
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 ビーフン炒め もやしサラダ	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	277 kcal 12.8 g 15.1 g 22.1 g 1.5 g 504 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	265 kcal 9.7 g 15.5 g 22.6 g 1.9 g 430 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	285 kcal 10.8 g 15.4 g 24.5 g 1.8 g 410 mg 129 mg
	アレルギー	卵、小麦			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。
 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」「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。							
3月14日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 わかめとじゃこの和え物 小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 177 mg	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 乳、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のトマトソース 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 439 mg リン 143 mg
3月15日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	綿ホッケの塩焼き 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 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 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 411 mg リン 150 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
3月16日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 鯖の生姜焼き ビーフン炒め 切干大根の柚和え 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 乳、卵、小麦	エネルギー 313 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 350 mg リン 151 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 159 mg
3月17日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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 食塩相当量 1.6 g カリウム 439 mg リン 192 mg	あさりと菜の花の玉子とじ ブロッコリーの胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 185 mg	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 いんげんの辛子和え 小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 528 mg リン 151 mg
3月18日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 425 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 422 mg リン 123 mg	ビーフシチュー 豚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 乳、卵、小麦	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg
3月19日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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	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 乳、卵、小麦	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	鶏肉のカレー風味唐揚げ ひろうすと野菜の煮物 わかめの和え物 卵、小麦	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
3月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 ナムル 乳、卵、小麦	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	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 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 160 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 447 mg リン 150 mg

★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。
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「五目おこわ」「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。							
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 226 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 147 mg	★五目おこわ(乳、小麦) 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 245 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 382 mg リン 86 mg	豚肉のごまみそ炒め 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 449 mg リン 137 mg
	アレルギー	小麦	リン	小麦、かに	リン	卵、小麦	リン
3月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖の西京焼き ひじきの炒り煮 春雨サラダ	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 521 mg リン 167 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 すけそう鯖のムニエル キャベツサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 425 mg リン 224 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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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 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 かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 109 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、れんこん煮 白菜サラダ	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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン
3月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	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	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	ビーフハヤシ えびカツ 大根なます	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 416 mg リン 115 mg
	アレルギー	小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦、えび	リン
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 食塩相当量 2.0 g カリウム 590 mg リン 200 mg	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 438 mg リン 133 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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	小麦	リン
3月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鯖の柚香煮 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 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 478 mg リン 133 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
3月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホツケの甘辛煮付け 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 531 mg リン 160 mg	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 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	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	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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン



★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。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」「生姜ご飯」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。							
3月28日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖の菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め わかめとじゃこの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 541 mg リン 190 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 28.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 439 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
3月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	すけそう鯖の煮付け キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 538 mg リン 174 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え 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 マカロニサラダ 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
3月30日 (水)	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」 赤魚のイタリア風煮込み 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 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 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 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 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 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
3月31日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★生姜ご飯(小麦) 鯖のレモン醤油焼き メンチカツ もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 514 mg リン 185 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
4月1日 (金)	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 254 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 400 mg リン 180 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン いんげん炒め 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 472 mg リン 113 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
4月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	めかじきの照り焼きソース キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し 乳、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 183 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンどうのお浸し、大根の袖みそあん 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
4月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 478 mg リン 158 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ 卵、小麦、えび	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



★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。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。							
4月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 435 mg リン 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 卵、小麦、かに	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え 小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 581 mg リン 143 mg
4月5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	八宝菜 ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物 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 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
4月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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
4月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め さつま芋煮、ビーフン炒め わかめの和え物 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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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
4月8日 (金)	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 ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 537 mg リン 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 490 mg リン 146 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
4月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 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 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.4 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 467 mg リン 207 mg
4月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 白菜炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 536 mg リン 151 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 493 mg リン 155 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)
3月1日	778	780.2	35.4	38.8	69.0	58.1	2158	5.5	1451	238	482	3.0	1074	187	0.61	0.68	5.1	129	159	10.9
2日	917	682.0	33.1	56.3	66.3	52.6	2069	5.3	1359	221	492	3.2	967	219	0.56	0.51	8.7	104	104	13.7
3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
4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
5日	753	1029.5	33.0	38.4	69.1	57.7	2102	5.3	1446	293	506	4.7	1546	158	0.38	0.53	6.6	102	69	11.4
6日	804	809.1	34.7	40.8	71.3	59.6	2196	5.6	1483	238	541	3.9	1242	191	0.33	0.46	5.3	154	153	11.7
7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
8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
9日	769	760.2	35.4	37.8	71.4	55.6	2110	5.4	1475	272	461	3.8	973	281	0.62	0.44	6.9	99	90	15.8
10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
11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
12日	840	644.0	34.9	41.6	80.9	72.1	2206	5.6	1283	285	490	2.4	820	141	0.26	0.28	3.9	75	106	8.8
13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
14日	787	626.3	34.2	41.0	66.7	56.3	2107	5.4	1350	195	423	2.5	900	145	0.41	0.42	8.1	88	84	10.4
15日	800	752.8	33.5	47.2	60.2	46.6	1885	4.8	1476	241	472	3.0	878	243	0.43	0.53	8.5	117	119	13.6
16日	897	614.3	33.0	50.1	76.8	66.9	2009	5.1	1447	284	481	3.1	469	119	0.66	0.62	8.0	127	172	9.9
17日	763	746.9	33.6	42.4	60.8	47.9	2234	5.7	1423	251	528	2.9	765	265	0.44	0.51	7.4	118	120	12.9
18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
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	800	854.5	35.0	47.5	56.1	43.0	2117	5.4	1445	339	508	4.8	1574	277	0.38	0.49	6.4	158	94	13.1
21日	761	838.8	31.4	38.1	72.3	58.9	2073	5.3	1331	224	370	2.3	1252	128	0.40	0.41	5.5	100	63	13.4
22日	851	675.3	35.1	49.9	62.4	53.2	2097	5.3	1287	253	506	3.6	1071	128	0.39	0.56	7.0	89	217	9.2
23日	808	808.1	35.3	46.8	62.2	52.1	2227	5.7	1366	307	412	3.2	925	209	0.29	0.50	6.9	110	105	10.1
24日	792	781.6	33.5	44.0	62.5	52.0	2076	5.3	1367	269	483	5.0	728	167	0.40	0.47	7.8	153	211	10.5
25日	785	882.3	34.3	40.3	70.6	58.3	2193	5.6	1465	290	476	2.8	875	174	0.47	0.45	9.5	104	120	12.3
26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
27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
28日	805	752.2	32.8	43.0	72.7	59.1	2241	5.7	1448	319	543	4.2	983	244	10.33	0.56	9.5	132	89	13.6
29日	768	710.3	32.4	38.7	72.1	58.6	2099	5.3	1384	363	490	3.5	1045	206	0.55	0.41	5.3	91	72	13.5
30日	885	726.4	34.7	50.7	71.9	61.0	1896	4.8	1421	240	430	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	115	10.9
31日	826	712.8	35.4	45.9	65.9	52.4	1971	5.0	1436	268	491	3.6	1024	177	0.37	0.62	9.1	103	228	13.5
平均	809	766.1	34.1	44.6	66.8	54.9	2104	5.3	1400	263	481	3.5	1000	191	1.20	0.50	7.5	118	134	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
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＆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(メーブル風シ ロップ＆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＆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(メーブル風シ ロップ＆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