

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

メニュー
\$ 1月5日(木)お届け

年明け海老天うどん

海老天入りうどん
年初めの景気付けしませんか。

年明けうどんとは年の初めにうどんを食べることで、その年の幸せを願うものです。プリプリ海老天と、出汁がきいたやさしい味のあったかうどんです。トッピングのとろろ昆布からも良いお出汁が出て、お正月で疲れた胃にも優しい味です。

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

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
401 kcal	16.2 g	6.4 g	70.7 g	66.8g	3.0 g	457 mg	153 mg

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

1日の1/3
野菜使用
(134g)

副菜
・抽入り彩り五色なます



メニュー
\$ 1月11日(水)お届け

野菜味噌ラーメン

減塩なのにコクがある野菜たっぷり味噌ラーメン

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

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
490 kcal	19.3 g	23.2 g	50.1 g	45.7g	3.0 g	413 mg	178 mg

1日の1/3
野菜使用
(139g)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。



メニュー
\$ 1月20日(金)お届け

かぼちゃのほうとう

野菜たっぷり!温まるほうとう。

大寒

副菜
・じゃがいもとひじきの煮物

880円(税別)
税込950円

【栄養価(1食あたり)】

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
464 kcal	15.7 g	17.0 g	58.5 g	49.6g	3.0 g	792 mg	179 mg

1日の1/3
野菜使用
(163g)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。



メニュー
\$ 1月26日(木)お届け

五目あんかけ焼きそば

自社製の麺に海老、いかを使った
あんかけ焼きそば

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

880円(税別)
税込950円

【盛付例】

【栄養価(1食あたり)】

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
470 kcal	18.5 g	20.7 g	50.3 g	44.4g	3.0 g	571 mg	199 mg

1日の1/3
野菜使用
(162g)



副菜
・かき玉水餃子スープ

メニュー
\$ 1月30日(月)お届け

牛すき煮風うどん

牛肉をたっぷり使い、
コクと旨みを持ち合わせた一品。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
【すこやか膳の場合】
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。
【やすらぎ膳の場合】
\$+A+C
がおすすめ。
\$+A+B
は塩分オーバー

880円(税別)
税込950円

【盛付例】

【栄養価(1食あたり)】

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
548 kcal	16.3 g	18.6 g	76.8 g	71.9g	3.0 g	453 mg	154 mg

1日の1/3
野菜使用
(129g)



デザート
・小豆と抹茶の水羊羹風

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.1月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、
2食以上からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例)	S 年明け 海老天うどん	1 個
A さけの レモン醤油焼き	1 個	
B 深川風玉子とじ	1 個	
C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ	1 個	

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

ご注文方法
(自社配送の場合)
配達員にお渡しください。
(ヤマト運輸の場合)
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)
0120-016-113
フリーコール
電話受付:9時~17時(月~日)

※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。

※2022年12月31日(土)~2023年1月3日(火)は、全てのお客様がヤマト運輸でのお届けとなります。

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きたい方は
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
営業所:
CD:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
冬の あったか メニュー	1月7日 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	1月12日 B とんかつの玉子とじ風	1月17日 A たらちのちり鍋風	1月25日 B 豆腐と野菜の鶏鍋風	1/1日 S おせち A 鰯ホッケの 甘辛煮付け B 玉子焼きと肉団子 C チンジャオロース	
2月 ご飯付き A さけのバジル トマトソース B 目玉焼き風と 照り焼きチキン C デミソース ハンバーグ	3火 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ C 酢豚	4水 ご飯付き A さわらの照り焼き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん C 牛肉の 赤ワイン煮	5木 ご飯付き S 年明け 海老天うどん A さけの レモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ	6金 ご飯付き A たらちの みそ漬け焼き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉と 彩り野菜のカレー	7土 ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 あったか C 鶏肉の バーベキュー風味	8日 ご飯付き A さわらの生姜焼き B チーズオムレツ C 豚肉焼
9月 ご飯付き A たらちの竜田揚げ きのこのソース B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ C ビーフシチュー	10火 ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き B ポークビーンズと オムレツ C 筑前煮	11水 ご飯付き S 野菜味噌 ラーメン A さけの味噌 漬け焼き B 麻婆豆腐 C 鶏肉の カレー風味唐揚げ	12木 ご飯付き A あじの南蛮漬け B とんかつの 玉子とじ風 あったか C 大根おろしソース ハンバーグ	13金 ご飯付き A さわらの西京焼き B オムレツの デミソース C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	14土 ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 豆腐の かにあんかけ C 回鍋肉	15日 ご飯付き A さばの塩焼き B がんもどきと 野菜の煮物 C 鶏肉の ジンジャーソース
16月 ご飯付き A 鰯ホッケの 醤油バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ	17火 ご飯付き A たらちの ちり鍋風 あったか B チキンの ハーブ焼き C ビーフカレー	18水 ご飯付き A さばの七味焼き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め C 親子煮風	19木 ご飯付き A たらちの竜田揚げ 和風あんかけ B 鶏肉の粒 マスタードソース C 豚肉の ケチャップ炒め	20金 ご飯付き S かぼちゃの ほうとう A 赤魚の七味焼き B 豆のキーマカレー C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	21土 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	22日 ご飯付き A たらちの柚子胡椒 南蛮漬け B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の 韓国風ピリ辛炒め
23月 ご飯付き A さばの煮付け B えびと豆腐の トマトチリソース C 豚肉の甘辛炒め	24火 ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスター ソース炒め	25水 ご飯付き A たらちのムニエル B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 あったか C 牛肉の肉じゃが	26木 ご飯付き S 五目あんかけ 焼きそば A 鰯ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	27金 ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き B チーズオムレツの デミソース C 牛肉のすき煮	28土 ご飯付き A さけの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	29日 ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮
30月 ご飯付き S 牛すき煮風 うどん A たらちの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	31火 ご飯付き A さけの柚香焼き B オムレツの かにクリームソース C 豚肉のピリ辛炒め	2/1水 ご飯付き A 国産さばの 照り焼き B 豚肉の ごまみそ炒め C 鶏肉の塩麴焼き	2木 ご飯付き A さわらの菜種焼き B 豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん	3金 ご飯付き S 天ぷら そば A かじきフライ B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	4土 ご飯付き A 国産さばの 味噌煮 B 玉子焼きと焼売 C ビーフハヤシ	5日 ご飯付き A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年1月



【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。
アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。
特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。

 株式会社武蔵野フーズ
健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～日)

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月1日	主食 主菜 副菜 小鉢 (日)	鰯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 258 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 28.4 g 糖質 26.0 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 g	玉子焼きと肉団子 菜の花とえびの炒め物 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.4 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	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月8日お届けAの主食は「わかめご飯」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。							
1月2日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.9 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	目玉焼き風と照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 大根サラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 14.4 g 糖質 12.3 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 280 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の梅サラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 14.1 g 糖質 10.8 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 277 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.6 g 食物繊維 3.8 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 254 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
1月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のみそあん、甘煮豆 キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 32.2 g 糖質 27.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 いんげんのツナ和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.7 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 もやしサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.0 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	
1月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 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 285 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 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、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
1月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 26.0 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりとハムのサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月7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 288 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 1.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.1 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の袖和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.9 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 もやしサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.3 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.6 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 267 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.8 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	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月9日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★1月10日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★1月13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。★1月14日お届けBの主食は「赤飯」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。			
1月9日 (月)	主食 主菜 たらこの竜田揚げきのこソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 乳、小麦	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	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
1月10日 (火)	★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 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 231 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 17.5 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g
1月11日 (水)	主菜 さけの味噌漬け焼き 副菜 白菜の炒め物 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 13.0 g 糖質 10.0 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 253 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
1月12日 (木)	主菜 あじの南蛮漬け 主菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 30.7 g 糖質 25.1 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g
1月13日 (金)	主菜 さわらの西京焼き 主菜 ほうれん草炒め 副菜 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 13.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g
1月14日 (土)	主菜 赤魚の照り焼き 主菜 切り昆布煮、野菜炒め 副菜 オクラの和え物 アレルギー 卵、小麦	★赤飯 エネルギー 234 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.1 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 224 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.2 g 糖質 11.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g
1月15日 (日)	主菜 さばの塩焼き 主菜 根菜煮、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.0 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.8 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。★1月19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。							
1月16日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鶏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 250 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.7 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.3 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 252 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.5 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
1月17日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのちり鍋風 春巻き マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め 里芋のゆめしお和え 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
1月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き 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 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッパえんどうのお浸し、大根のゆめしお和え わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 野菜のコンソメあん きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
1月19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 253 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.0 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」 鶏肉の粒マスタードソース チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 15.8 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツの和え物 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 23.9 g 糖質 20.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g
1月20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 248 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	豆のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.4 g 糖質 17.9 g 食物繊維 5.5 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 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 26.0 g 糖質 20.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.5 g
1月21日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.9 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.6 g	麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 もやしときゅうりのサラダ 小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	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 228 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
1月22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 ひろすと野菜の煮物 オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 28.5 g 糖質 24.3 g 食物繊維 4.2 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 スナッパえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 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 272 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★1月24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。★1月27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。										
1月23日 (月)	主食	さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ ひじきの和風サラダ	エネルギー	265 kcal	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	259 kcal	豚肉の甘辛炒め かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんといかの和え物	エネルギー	243 kcal
	主菜		たんぱく質	13.5 g		たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	17.4 g
	副菜		脂質	15.7 g		脂質	12.8 g		脂質	5.9 g
	小鉢		炭水化物	17.4 g		炭水化物	23.8 g		炭水化物	30.0 g
			糖質	12.9 g		糖質	20.4 g		糖質	26.1 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	3.9 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
1月24日 (火)	主食	★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	エネルギー	249 kcal	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	エネルギー	235 kcal	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー	230 kcal
	主菜		たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	17.4 g		たんぱく質	18.2 g
	副菜		脂質	14.4 g		脂質	6.2 g		脂質	6.0 g
	小鉢		炭水化物	13.8 g		炭水化物	26.9 g		炭水化物	27.7 g
			糖質	11.1 g		糖質	23.1 g		糖質	22.4 g
			食物繊維	2.7 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
1月25日 (水)	主食	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー	237 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー	237 kcal	牛肉の肉じゃが 金平ごぼう、小松菜炒め 切干大根の和風マリネ	エネルギー	232 kcal
	主菜		たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	15.1 g		たんぱく質	14.5 g
	副菜		脂質	10.3 g		脂質	10.6 g		脂質	6.7 g
	小鉢		炭水化物	19.3 g		炭水化物	19.4 g		炭水化物	28.7 g
			糖質	16.0 g		糖質	15.5 g		糖質	23.9 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
1月26日 (木)	主食	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんの辛子和え	エネルギー	249 kcal	水餃子スープ 切り昆布煮、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	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	280 kcal
	主菜		たんぱく質	13.6 g		たんぱく質	14.8 g		たんぱく質	16.2 g
	副菜		脂質	10.8 g		脂質	9.3 g		脂質	17.9 g
	小鉢		炭水化物	22.8 g		炭水化物	19.6 g		炭水化物	14.4 g
			糖質	18.7 g		糖質	15.6 g		糖質	9.6 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.8 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g
1月27日 (金)	主食	★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	247 kcal	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	276 kcal	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー	227 kcal
	主菜		たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	11.8 g		たんぱく質	13.5 g
	副菜		脂質	11.9 g		脂質	16.2 g		脂質	7.8 g
	小鉢		炭水化物	18.6 g		炭水化物	21.5 g		炭水化物	25.1 g
			糖質	14.9 g		糖質	16.0 g		糖質	21.5 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
1月28日 (土)	主食	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	249 kcal	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー	222 kcal	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	エネルギー	288 kcal
	主菜		たんぱく質	14.4 g		たんぱく質	13.6 g		たんぱく質	14.9 g
	副菜		脂質	12.6 g		脂質	8.8 g		脂質	14.4 g
	小鉢		炭水化物	17.8 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	22.0 g
			糖質	15.0 g		糖質	18.0 g		糖質	18.8 g
			食物繊維	2.8 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	3.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
1月29日 (日)	主食	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し キャベツサラダ	エネルギー	240 kcal	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	249 kcal	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物	エネルギー	248 kcal
	主菜		たんぱく質	15.2 g		たんぱく質	18.9 g		たんぱく質	13.3 g
	副菜		脂質	12.8 g		脂質	9.9 g		脂質	9.5 g
	小鉢		炭水化物	15.0 g		炭水化物	20.3 g		炭水化物	25.9 g
			糖質	11.2 g		糖質	17.1 g		糖質	22.2 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	3.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

★は主食です。★2月5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。							
1月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬焼き 牛肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.7 g 糖質 18.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え 乳、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 21.4 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の生姜焼き 大根煮、白菜炒め きゅうりの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.8 g 糖質 14.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g
1月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツの和え物 卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 g	オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味 きゅうりといかの和え物 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.3 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 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 258 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 29.2 g 糖質 25.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
2月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの照り焼き 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 244 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め 餃子、いんげん炒め ほうれん草の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、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 15.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g
2月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根の和風サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.9 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 卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.3 g 糖質 23.9 g 食物繊維 4.4 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 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.1 g 糖質 18.9 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
2月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 31.7 g 糖質 27.4 g 食物繊維 4.3 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 卵、小麦、かに	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 小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.5 g
2月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え 小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 14.5 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
2月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナップえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 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 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 明太ポテトサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 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)
1月1日	804	806.0	43.2	39.2	69.7	59.3	2381	6.0	1513	297	586	4.3	1227	296	7.35	0.51	8.8	183	242	10.4
2日	773	699.0	45.0	38.5	58.8	49.6	2293	5.8	1499	228	561	2.9	832	161	0.65	0.51	9.3	110	146	9.2
3日	811	777.9	43.0	45.5	57.6	46.4	2343	6.0	1586	239	616	4.6	1000	170	0.87	0.56	9.5	143	335	11.2
4日	781	856.0	49.3	31.8	68.7	56.6	2150	5.5	1677	312	611	5.3	980	163	0.41	0.65	12.6	115	137	12.1
5日	766	822.9	43.1	39.2	58.9	46.8	1970	5.0	1594	193	632	2.8	686	242	0.54	0.57	10.5	145	162	12.1
6日	861	885.3	49.1	39.3	75.7	62.7	2327	5.9	1636	248	630	3.8	736	196	0.80	0.56	8.2	114	122	13.0
7日	774	941.0	49.9	36.5	56.2	46.2	2300	5.8	1720	210	636	3.8	925	237	7.37	0.70	13.0	112	194	10.0
8日	756	704.2	42.6	40.1	54.9	44.5	2065	5.2	1585	355	586	3.1	511	176	1.24	0.71	10.4	149	254	10.4
9日	813	777.7	47.7	39.5	68.4	57.6	1967	5.0	1602	200	606	2.7	704	159	0.43	0.55	8.2	122	144	10.8
10日	754	739.5	46.4	38.5	53.1	40.1	2004	5.1	1665	306	623	4.6	898	179	0.52	0.75	12.0	101	255	13.0
11日	769	683.5	42.0	38.2	62.5	52.3	1888	4.8	1595	220	527	3.3	875	179	0.56	0.60	10.7	150	156	10.2
12日	842	828.3	46.1	39.5	74.0	60.0	2260	5.7	1587	309	701	4.2	786	226	0.58	0.53	8.1	135	151	14.0
13日	785	729.9	45.7	43.5	54.4	44.5	2112	5.4	1628	316	622	4.8	1183	280	0.36	0.85	10.7	113	249	9.9
14日	682	752.1	38.3	31.1	60.9	48.9	2194	5.6	1372	204	435	2.0	600	160	0.61	0.37	6.2	95	101	12.0
15日	737	1067.2	44.5	37.4	53.5	41.3	2180	5.5	1470	257	565	4.1	984	332	0.30	0.57	10.4	115	155	12.2
16日	754	1026.5	48.2	37.3	54.1	42.6	2352	6.0	1504	250	593	4.0	811	129	0.54	0.56	10.5	64	168	11.5
17日	720	822.0	43.6	32.2	63.8	52.2	2290	5.8	1676	271	575	4.7	1465	163	0.43	0.57	9.6	99	135	11.6
18日	797	805.6	47.5	42.5	52.3	40.9	2191	5.6	1547	257	629	4.2	851	233	0.75	0.70	11.6	114	174	11.4
19日	799	720.0	49.2	39.7	61.7	49.8	2096	5.3	1710	303	674	3.8	1060	278	0.81	0.64	10.9	93	160	11.9
20日	788	827.7	43.5	36.9	69.1	52.8	1977	5.0	1711	295	573	4.4	1236	281	0.65	0.50	7.9	102	148	16.3
21日	809	760.6	44.0	43.4	61.5	47.2	2182	5.5	1639	210	600	3.7	849	197	0.58	0.51	10.4	109	112	14.3
22日	785	832.4	44.5	33.1	73.6	61.8	2233	5.7	1564	285	648	4.5	1708	147	0.34	0.55	6.8	154	177	11.8
23日	767	845.7	43.6	34.4	71.2	59.4	2210	5.6	1575	263	565	3.5	932	250	0.79	0.63	10.6	134	150	11.8
24日	714	800.6	51.4	26.6	68.4	56.6	2106	5.3	1665	288	607	4.1	906	184	0.74	0.52	8.7	140	175	11.8
25日	706	1017.2	45.2	27.6	67.4	55.4	2237	5.7	1723	216	608	3.2	1297	123	0.37	0.50	9.0	93	132	12.0
26日	751	757.4	44.6	38.0	56.8	43.9	1941	4.9	1641	248	586	3.5	833	236	0.42	0.60	10.7	116	155	12.9
27日	750	806.8	41.1	35.9	65.2	52.4	2078	5.3	1537	404	544	4.6	1186	171	0.88	0.74	9.7	90	198	12.8
28日	759	748.2	42.9	35.8	63.4	51.8	2022	5.1	1508	253	603	3.4	1223	209	0.56	0.55	9.4	87	156	11.6
29日	737	796.2	47.4	32.2	61.2	50.5	2327	5.9	1675	301	625	4.2	1083	278	0.67	0.58	8.2	153	291	10.7
30日	753	946.7	42.1	36.8	60.9	48.8	1944	4.9	1566	309	533	3.2	1307	145	0.70	0.49	6.7	113	114	12.1
31日	726	838.7	41.0	32.0	68.5	57.6	2273	5.8	1556	198	543	3.6	698	171	0.82	0.59	8.4	155	239	10.9
平均	768	820.1	45.0	36.8	62.8	51.0	2158	5.5	1598	266	595	3.8	980	205	1.05	0.59	9.6	120	177	11.8

※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
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
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
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
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
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