

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	うち糖質 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

お届け形態
〈盛付例〉

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	うち糖質 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。

お届け形態
〈盛付例〉

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	うち糖質 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。

お届け形態
〈盛付例〉

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。

〈盛付例〉

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
470 kcal	18.5 g	20.7 g	50.3 g	うち糖質 44.4g	3.0 g	571 mg	199 mg

1日の1/3
野菜使用
(162g)

お届け形態
〈盛付例〉

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。

〈盛付例〉

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
548 kcal	16.3 g	18.6 g	76.8 g	うち糖質 71.9g	3.0 g	453 mg	154 mg

1日の1/3
野菜使用
(129g)

お届け形態
〈盛付例〉

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(土) 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	1月12日(木) とんかつの玉子とじ風	1月17日(火) たらちのちり鍋風	1月25日(水) 豆腐と野菜の鶏鍋風	1/1日 S おせち A 鰻ホッケの 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 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 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 鰻ホッケの 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 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 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 鰻ホッケの塩焼き 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

2023年1月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4～10ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ11～17ページ

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 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	主菜 副菜 小鉢 アレルギー	主菜 副菜 小鉢 アレルギー
	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
	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 アレルギー	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物 乳、小麦、えび	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.2 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
1月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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
1月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
1月5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 豚挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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
1月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
1月7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 小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
1月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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

☆はお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 副菜 小鉢	たらこの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	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	★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、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	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	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	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	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物	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	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	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	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 24.0 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
1月12日 (木)	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 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	とんかつの玉子とじ風 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 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	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 23.8 g 糖質 18.4 g 食物繊維 5.4 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13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め 春雨サラダ	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	★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 たらこのムニエル もやしサラダ	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	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 260 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		乳、卵、小麦	
1月14日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め オクラの和え物	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	★赤飯 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	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	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 19.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		小麦、かに		小麦	
1月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	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	がんもどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	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	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦	

☆ 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	鰯ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	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	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	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	
1月17日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのちり鍋風 春巻き マカロニサラダ	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 里芋の袖みそ和え	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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、大根の袖みそあん わかめの和え物	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	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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月19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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
1月20日 (金)	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 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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月21日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	
1月22日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け ひろすちと野菜の煮物 オクラのサラダ	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		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。★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 主菜 さばの煮付け 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルギー 小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.4 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.8 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g
1月24日 (火)	主食 ★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 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 13.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 235 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g
1月25日 (水)	主食 たらのムニエル 主菜 えびカツ 副菜 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.3 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.6 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
1月26日 (木)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 かぼちゃコロッケ 副菜 いんげんの辛子和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.6 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 1.5 g	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.3 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 2.0 g
1月27日 (金)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g
1月28日 (土)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.6 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	エネルギー 222 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g
1月29日 (日)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し 副菜 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 249 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.1 g 食物繊維 3.2 g 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＆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＆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
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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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 257 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 158 mg	玉子焼きと肉団子 白菜の彩り炒め なすの生姜和え	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 441 mg リン 182 mg	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 312 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 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。★1月8日お届けAの主食は「わかめご飯」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「わかめご飯」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。							
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 チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 183 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 430 mg リン 100 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	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		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 大根の和風サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 465 mg リン 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 285 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 415 mg リン 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 259 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 603 mg リン 179 mg
	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 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 173 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 157 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	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 キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 166 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 いんげんの辛子和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 525 mg リン 155 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 548 mg リン 205 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 336 mg リン 122 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 544 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦		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 272 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 166 mg	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 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 536 mg リン 144 mg
	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 ピーマン炒め 切干大根の袖和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 588 mg リン 172 mg	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 314 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 145 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 159 mg
	アレルギー	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。★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。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」「生姜ご飯」「ごまパン」「赤飯」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。							
1月9日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 181 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 301 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 420 mg リン 122 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
1月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き メンチカツ もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 506 mg リン 182 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 319 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 510 mg リン 165 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 270 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 468 mg リン 140 mg
1月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 416 mg リン 181 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	鶏肉のカレー風味唐揚げ 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 265 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 464 mg リン 138 mg
1月12日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 411 mg リン 163 mg	とんかつの玉子とじ風 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 322 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 520 mg リン 236 mg	大根おろしソースハンバーグ ビーフン炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 509 mg リン 173 mg
1月13日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 492 mg リン 156 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 たらのムニエル もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 415 mg リン 202 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 里芋の柚みそ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 149 mg
1月14日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え 小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 145 mg	★赤飯 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 小麦、かに	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 80 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物 小麦	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
1月15日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の柚胡椒和え 小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 140 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg

☆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。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。							
1月16日 (月)	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 284 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 617 mg リン 215 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	卵、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦
1月17日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのちり鍋風 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 526 mg リン 188 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 136 mg	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	エネルギー 293 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 412 mg リン 123 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
1月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 497 mg リン 156 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、大根のゆきも煮 わかめの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 166 mg	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	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 501 mg リン 203 mg
アレルギー		乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
1月19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 215 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 198 mg	★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 なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 587 mg リン 156 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 161 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
1月20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 231 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 413 mg リン 159 mg	豆のキーマカレー コーンコロッケ 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 378 mg リン 137 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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 482 mg リン 153 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
1月21日 (土)	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 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 171 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.3 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	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg リン 162 mg
アレルギー		卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
1月22日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け ひろうすと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 549 mg リン 209 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 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 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 151 mg
アレルギー		卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦

☆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。
 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。			
1月23日 (月)	主食 主菜 さばの煮付け 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルギー 小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 176 mg 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 137 mg 小麦
1月24日 (火)	主食 ★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 キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 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 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 小麦
1月25日 (水)	主食 主菜 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 218 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 196 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 448 mg リン 180 mg 卵、小麦
1月26日 (木)	主食 主菜 鶏ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 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 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 409 mg リン 152 mg 乳、卵、小麦
1月27日 (金)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 500 mg リン 163 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 425 mg リン 161 mg 卵、小麦
1月28日 (土)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 228 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 小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 454 mg リン 163 mg 乳、卵、小麦
1月29日 (日)	主食 主菜 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 465 mg リン 170 mg 卵、小麦、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 183 mg 卵、小麦、えび

★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。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」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。							
1月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 427 mg リン 187 mg	揚げだし高野豆腐 キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 502 mg リン 153 mg	豚肉の生姜焼き 大根煮、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 417 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
1月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 175 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 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 415 mg リン 128 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 359 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 563 mg リン 140 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
2月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 492 mg リン 181 mg	豚肉のごまみそ炒め なすとピーマンの炒め物 いんげんのお浸し	エネルギー 320 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 569 mg リン 141 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮、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		小麦		乳、卵、小麦	
2月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、ぜんまい煮 キャベツサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 188 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 175 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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 179 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 148 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 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 コールスローサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
2月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 157 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 236 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 406 mg リン 170 mg	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 274 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 413 mg リン 125 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
2月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 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 221 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 537 mg リン 201 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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 161 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	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	

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	874	780.6	33.0	51.2	69.3	60.3	2332	5.9	1419	219	483	3.5	1055	189	7.13	0.45	5.7	196	207	9.0
2日	796	648.5	32.5	44.8	63.6	53.9	2274	5.8	1339	199	436	2.6	816	171	0.38	0.46	7.2	112	84	9.7
3日	820	761.5	36.2	50.0	57.0	45.5	2274	5.8	1483	239	545	4.1	999	180	0.72	0.46	7.1	133	315	11.5
4日	863	848.9	33.9	47.2	71.6	58.3	2153	5.5	1425	320	483	5.2	1151	164	0.36	0.47	7.6	123	89	13.3
5日	815	781.0	32.3	47.6	62.8	50.9	1967	5.0	1403	186	524	2.5	757	225	0.45	0.47	7.3	131	119	11.9
6日	781	853.4	35.4	39.0	73.0	59.3	2151	5.5	1428	252	488	3.7	682	182	0.58	0.45	5.0	107	72	13.7
7日	759	880.0	32.9	42.7	58.4	47.1	2198	5.6	1493	219	450	3.3	1110	253	6.96	0.54	8.4	124	118	11.3
8日	865	617.2	33.3	50.6	67.4	57.5	2073	5.3	1409	315	476	3.1	466	140	1.11	0.62	7.9	127	183	9.9
9日	860	716.2	31.6	53.7	65.2	53.2	1803	4.6	1343	172	433	2.7	879	177	0.33	0.40	5.8	86	91	12.0
10日	836	739.5	36.5	45.7	67.9	54.5	1968	5.0	1484	266	487	3.5	976	175	0.39	0.63	9.2	103	228	13.4
11日	745	624.7	32.8	41.9	57.9	47.9	1853	4.7	1373	207	422	2.5	760	152	0.43	0.46	8.0	121	104	10.0
12日	850	763.3	37.1	42.7	79.1	67.9	2193	5.6	1440	279	572	3.4	765	159	0.32	0.45	6.1	124	152	11.2
13日	808	725.9	37.1	46.7	59.5	50.1	2082	5.3	1426	272	507	3.8	1274	183	0.34	0.64	7.8	88	229	9.4
14日	814	757.9	32.5	41.3	75.3	63.0	2167	5.5	1309	187	353	2.1	780	164	0.43	0.34	5.3	105	69	12.3
15日	782	1061.1	31.3	47.6	55.6	42.8	2123	5.4	1381	252	444	3.9	1211	217	0.31	0.48	7.4	118	74	12.8
16日	779	900.2	35.1	43.0	62.3	49.3	2249	5.7	1438	208	482	3.2	575	144	0.52	0.53	7.7	124	131	13.0
17日	818	740.7	32.2	45.8	68.2	57.8	2293	5.8	1425	209	447	3.7	1186	159	0.37	0.41	6.3	105	106	10.4
18日	842	746.2	37.8	51.5	54.3	42.5	2086	5.3	1418	240	525	3.7	950	226	0.48	0.58	9.1	117	149	11.8
19日	909	660.3	33.8	57.6	64.5	52.5	1952	5.0	1485	272	515	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.0
20日	803	742.5	34.6	41.2	72.0	57.4	1977	5.0	1273	236	449	3.0	616	195	0.56	0.36	5.9	99	118	14.6
21日	871	787.4	35.0	54.6	60.5	48.2	2246	5.7	1473	198	479	2.8	861	156	0.51	0.39	7.4	105	76	12.3
22日	831	810.2	35.0	43.8	71.0	58.8	2203	5.6	1427	284	546	4.6	1705	167	0.30	0.47	5.2	167	155	12.2
23日	782	849.2	34.1	41.8	68.2	54.9	2163	5.5	1345	253	453	3.4	860	229	0.50	0.53	8.2	127	102	13.3
24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
25日	815	877.9	37.4	44.3	64.0	51.6	2193	5.6	1464	165	520	2.6	1187	139	0.36	0.44	7.6	120	120	12.4
26日	781	746.9	32.8	45.5	60.0	46.2	1926	4.9	1461	254	468	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	13.8
27日	839	738.2	33.5	47.0	69.5	58.0	2076	5.3	1343	383	456	4.5	1295	176	0.77	0.67	7.8	116	185	11.5
28日	784	704.6	34.9	39.5	69.6	58.9	2023	5.1	1354	213	510	2.7	1033	147	0.42	0.45	7.4	103	119	10.7
29日	817	734.7	34.8	43.5	69.4	58.0	2231	5.7	1435	247	496	3.7	959	179	0.33	0.41	5.2	138	204	11.4
30日	768	706.9	31.0	40.3	68.2	56.1	1790	4.5	1346	345	475	3.4	1090	178	0.57	0.37	4.8	97	69	12.1
31日	832	825.8	30.1	47.8	68.1	56.3	2146	5.5	1437	194	443	2.8	794	165	0.47	0.49	6.5	147	188	11.8
平均	820	769.6	34.0	46.1	66.0	54.2	2099	5.3	1410	243	477	3.4	954	181	0.89	0.48	6.9	121	136	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(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
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