

2月号
Feb. 2023

健康宅配

冬の味めぐりフェア

冷蔵
(すこやか膳・やすらぎ膳)

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!

本場越工房
武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(138g)

副菜
・豆腐の生姜みぞれあん

お品書き
・そば・天ぷら
(海老、野菜かき揚げ、
かぼちゃ、れんこん)
・なめこ長葱和え

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

2月3日金お届け 節分

天ぷらそば
節分はそばを食べて厄落とし

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
488 kcal	18.1 g	12.4 g	76.1 g	69.4g	2.7 g	400 mg	219 mg

お届け形態

〔盛付例〕

2月8日水お届け

ソース焼きそば

1日の1/3
野菜使用
(157g)

副菜
・もずく酢トマト

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

2月8日水お届け

ソース焼きそば

ソースの香りが食欲をそそる、
どこか懐かしいソース焼きそばです。

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
483 kcal	16.2 g	23.5 g	50.5 g	46.7g	3.0 g	412 mg	149 mg

お届け形態

〔盛付例〕

2月14日火お届け

椿御膳

1日の1/2
野菜使用
(178g)

副菜
・もずく酢トマト

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由
組み合わせ可能

2月14日火お届け

椿御膳

ジューシーな銀だらは絶品。

980円(税別)
税込1,058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
309 kcal	13.8 g	14.7 g	30.4 g	26.1g	1.9 g	406 mg	166 mg

お届け形態

〔盛付例〕

2月17日金お届け

トマトとかにのクリームパスタ

紅ズワイガニ
使用

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

2月17日金お届け

トマトとかにのクリームパスタ

かにの身たっぷり!
濃厚な旨味を持つ紅ズワイガニの身を
たっぷり使用。

920円(税別)
税込993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
503 kcal	16.6 g	20.5 g	61.3 g	55.9g	2.7 g	425 mg	145 mg

お届け形態

〔盛付例〕

2月22日水お届け

ちゃんぽん

1日の1/2
野菜使用
(178g)

副菜
・もずく酢トマト

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

2月22日水お届け

ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、
豚肉のホカホカちゃんぽん。
魚介と豚肉の旨みが溶け込んだ
スープは絶品。

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	19.2 g	24.6 g	47.1 g	42.8g	3.0 g	462 mg	198 mg

お届け形態

〔盛付例〕

2月27日金お届け

鶏肉の釜飯風

1日の1/3
野菜使用
(158g)

副菜
・小松菜の柚子胡椒
おろし添え

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

2月27日金お届け

鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯。

920円(税別)
税込993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
448 kcal	18.2 g	11.8 g	64.6 g	59.2g	2.9 g	701 mg	263 mg

お届け形態

〔盛付例〕

健康宅配

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

〈受付:月~土 9時~17時〉
※日曜定休

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

お届け日限定
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定
メニューから好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能

徹底的に栄養管理
したい方は

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
1個

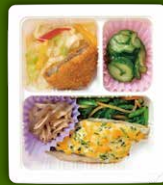
お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
2個

お届け日
限定メニュー
1個

お届け日
限定メニュー
1個

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2023.2月



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

(記入例)	S 天ぷらそば	1 個
ご飯付き	A かじきフライ	1 個
たんぱく調整ご飯付き	B 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1 個
	C 鶏肉の西京焼き	1 個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
例) 2/15メニューの場合、2/11(土) 締切

※お届け日は連続してなくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご飯付き 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

ご注文方法

〈自社配送の場合〉
配送員にお渡しください。
〈ヤマト運輸の場合〉
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
〈お電話でも承ります〉
0120-016-113
〈受付:月~土 9時~17時〉※日曜定休

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前		電話	-
ご住所	〒 -		

★注文日全てにご飯をつけたい方はここに○するだけで完了です。
(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全てご飯付き	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
2月のおすすめメニュー 豚肉の照り焼き 2月10日金	さけのちゃんちゃん焼き風 2月18日土					
6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日
ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B シーフードカレー C とんかつ	ご飯付き A 縞ホッケの甘辛煮付け たんぱく調整ご飯付き B 玉子焼きと肉団子 C チンジャオロース	ご飯付き A 国産さばの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 豚肉のごまみそ炒め C 鶏肉の塩麹焼き	ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん	ご飯付き A かじきフライ たんぱく調整ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	ご飯付き A 国産さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付き B 玉子焼きと焼売 C ビーフハヤシ	ご飯付き A さけの柚胡椒焼き たんぱく調整ご飯付き 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
13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日
ご飯付き A 国産さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付き 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	ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐ハンバーグのコンソメあん C 牛肉の赤ワイン煮	ご飯付き A たらこの柚子胡椒南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き 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	ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整ご飯付き 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	ご飯付き A たらこの生薑焼き たんぱく調整ご飯付き B チーズオムレツ C 豚肉の照り焼き	ご飯付き A 赤魚の煮付け たんぱく調整ご飯付き 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	ご飯付き A たらこのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き 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
20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日
ご飯付き A たらこの竜田揚げきのこのソース たんぱく調整ご飯付き 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	ご飯付き A 国産さばの七味焼き たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 親子煮風	ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整ご飯付き B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	ご飯付き A たらこの竜田揚げ和風あんかけ たんぱく調整ご飯付き B 鶏肉の粒マスタードソース C 豚肉のケチャップ炒め	ご飯付き A さわらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B ポークビーンズとオムレツ C 筑前煮	ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 豆腐のかにあんかけ C 回鍋肉
27月	28火	3/1水	2木	3金	4土	5日
ご飯付き A さけの味噌漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ	ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き 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	ご飯付き A 国産さばの煮付け たんぱく調整ご飯付き B えびと豆腐のトマトチリソース C チキンカツのおろしあんかけ	ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み たんぱく調整ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスターソース炒め	ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	ご飯付き A たらこの柚香煮 たんぱく調整ご飯付き B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー	ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き たんぱく調整ご飯付き B チーズオムレツのデミソース C 牛肉のすき煮

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年2月



【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

★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。										
2月1日 (水)	主食	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	エネルギー	244 kcal	エネルギー	234 kcal	エネルギー	233 kcal		
	主菜		たんぱく質	16.2 g	たんぱく質	17.6 g	たんぱく質	16.6 g		
	副菜	脂質	12.8 g	脂質	9.7 g	脂質	9.5 g			
	小鉢		炭水化物	18.9 g	炭水化物	19.5 g	炭水化物	20.5 g		
		糖質	14.0 g	糖質	14.8 g	糖質	15.7 g			
			食物繊維	4.9 g	食物繊維	4.7 g	食物繊維	4.8 g		
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
2月2日 (木)	主食	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	エネルギー	254 kcal	エネルギー	267 kcal	エネルギー	285 kcal		
	主菜		たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	13.3 g	たんぱく質	14.1 g		
	副菜	脂質	12.7 g	脂質	11.0 g	脂質	15.5 g			
	小鉢		炭水化物	20.1 g	炭水化物	28.3 g	炭水化物	24.1 g		
		糖質	15.2 g	糖質	23.9 g	糖質	18.9 g			
			食物繊維	4.9 g	食物繊維	4.4 g	食物繊維	5.2 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	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
2月3日 (金)	主食	かじきフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー	270 kcal	エネルギー	237 kcal	エネルギー	270 kcal		
	主菜		たんぱく質	13.5 g	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	17.8 g		
	副菜	脂質	9.9 g	脂質	12.3 g	脂質	11.6 g			
	小鉢		炭水化物	31.7 g	炭水化物	15.0 g	炭水化物	23.5 g		
		糖質	27.4 g	糖質	11.9 g	糖質	17.7 g			
			食物繊維	4.3 g	食物繊維	3.1 g	食物繊維	5.8 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g
2月4日 (土)	主食	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	エネルギー	238 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	246 kcal		
	主菜		たんぱく質	16.7 g	たんぱく質	14.9 g	たんぱく質	14.1 g		
	副菜	脂質	13.5 g	脂質	11.3 g	脂質	9.5 g			
	小鉢		炭水化物	14.5 g	炭水化物	26.5 g	炭水化物	24.8 g		
		糖質	11.7 g	糖質	22.3 g	糖質	21.4 g			
			食物繊維	2.8 g	食物繊維	4.2 g	食物繊維	3.4 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	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
2月5日 (日)	主食	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	エネルギー	249 kcal	エネルギー	281 kcal	エネルギー	261 kcal		
	主菜		たんぱく質	16.5 g	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	18.1 g		
	副菜	脂質	12.7 g	脂質	15.3 g	脂質	10.0 g			
	小鉢		炭水化物	17.7 g	炭水化物	21.4 g	炭水化物	23.4 g		
		糖質	12.6 g	糖質	16.7 g	糖質	20.0 g			
			食物繊維	5.1 g	食物繊維	4.7 g	食物繊維	3.4 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★2月10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。							
2月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 254 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 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 236 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 25.5 g 糖質 22.0 g 食物繊維 3.5 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	
2月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 25.8 g 食物繊維 2.6 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	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 16.6 g 食物繊維 4.7 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 15.5 g 食物繊維 4.5 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	
2月8日 (水)	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 227 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 15.8 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	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 257 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.8 g 糖質 10.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 293 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.9 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
2月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産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 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 13.9 g 糖質 9.7 g 食物繊維 4.2 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 17.4 g 食物繊維 4.0 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 17.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦		卵、小麦	
2月10日 (金)	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 切干大根の柚和え	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 12.4 g 食物繊維 4.5 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 11.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	豚肉の照り焼き ブロッコリーの塩だれ ごぼうサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.9 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
2月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の煮付け 豚挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 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 287 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
2月12日 (日)	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 16.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.0 g 食物繊維 4.3 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 18.5 g 食物繊維 5.0 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 21.9 g 食物繊維 4.3 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	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★2月16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。							
2月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 231 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.6 g 食物繊維 2.6 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 17.0 g 食物繊維 3.9 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	
2月14日 (火)	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 いんげんのツナ和え	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 29.8 g 糖質 25.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 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 13.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け ひろうすど野菜の煮物 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 23.8 g 食物繊維 4.7 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 スナックえんどうのお浸し、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 19.4 g 食物繊維 4.1 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 17.5 g 食物繊維 4.1 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	
2月16日 (木)	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 15.4 g 食物繊維 4.0 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 14.9 g 食物繊維 3.0 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	
2月17日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 さつま芋煮、菜の花炒め チンゲン菜の和え物	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 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 248 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
2月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのちゃんちゃん焼き風 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら オクラのサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.0 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 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 14.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.9 g 糖質 12.2 g 食物繊維 2.7 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 253 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
2月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 16.9 g 糖質 14.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 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 261 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.3 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	

★は主食です。★2月20日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★2月24日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★2月25日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★2月26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。							
2月20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 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 乳、卵、小麦	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 21.5 g 食物繊維 3.8 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 乳、卵、小麦	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 22.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g
2月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの七味焼き 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 235 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 15.0 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	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、大根のゆめそあん 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 14.8 g 食物繊維 3.5 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
2月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんの辛子和え 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 18.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	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 乳、卵、小麦	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	鶏肉ときこ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 280 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.4 g 糖質 9.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
2月23日 (木)	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 13.7 g 食物繊維 5.2 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 15.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g
2月24日 (金)	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 11.7 g 食物繊維 4.1 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
2月25日 (土)	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 ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ 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 13.9 g 食物繊維 3.6 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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 12.2 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g
2月26日 (日)	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 オクラの和え物 卵、小麦	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 17.8 g 食物繊維 5.7 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 小麦、かに	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 10.8 g 食物繊維 3.4 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 小麦	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 19.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g

★は主食です。★3月2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5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。							
2月27日 (月)	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 235 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 13.3 g 糖質 9.9 g 食物繊維 3.4 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 21.1 g 食物繊維 4.4 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 20.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
2月28日 (火)	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 16.3 g 食物繊維 3.2 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 菜の花のおかか和え	エネルギー 258 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 21.5 g 食物繊維 5.0 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 18.1 g 食物繊維 5.7 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1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ ひじきの和風サラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.1 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 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ 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 248 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
3月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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 たんぱく質 15.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 13.8 g 糖質 10.9 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め チンゲン菜のえび和え	エネルギー 232 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 27.0 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
3月3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 232 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.8 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	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 230 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の唐揚げ がんもどきと野菜の煮物 スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんのごま和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 19.1 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月5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 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	チーズオムレツのデミソース 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.4 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 2.0 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 280 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 25.0 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		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)
2月1日	711	706.8	50.4	32.0	58.9	44.5	2207	5.6	1643	264	659	4.4	978	325	0.95	0.78	16.1	90	150	14.4
2日	806	795.2	42.7	39.2	72.5	58.0	2271	5.8	1702	318	631	4.8	1021	269	10.35	0.63	11.7	137	134	14.5
3日	777	896.3	46.9	33.8	70.2	57.0	1992	5.1	1638	184	577	3.5	829	141	0.88	0.68	12.7	163	222	13.2
4日	748	797.9	45.7	34.3	65.8	55.4	2305	5.9	1482	303	579	4.8	651	224	0.49	0.52	11.3	145	261	10.4
5日	783	786.7	48.1	38.0	61.6	48.5	2138	5.4	1608	176	597	2.4	850	206	0.86	0.53	12.0	156	111	13.1
6日	716	741.4	45.3	30.8	64.1	53.2	2254	5.7	1592	306	652	3.6	1076	192	0.24	0.45	6.1	118	198	10.9
7日	804	806.0	43.2	39.2	69.7	57.9	2381	6.0	1513	297	586	4.3	1227	296	7.35	0.51	8.8	183	242	11.8
8日	777	772.1	53.3	38.9	51.5	40.2	1943	4.9	1651	307	664	3.5	882	207	0.70	0.57	13.3	125	186	11.3
9日	759	767.0	44.3	41.2	57.7	45.3	2333	5.9	1540	241	616	4.7	997	172	0.91	0.54	12.2	144	332	12.4
10日	749	710.3	43.7	39.8	54.1	40.9	2055	5.2	1614	391	605	3.8	553	286	1.26	0.78	10.2	180	252	13.2
11日	771	915.7	44.8	37.7	61.4	47.0	2242	5.7	1729	282	625	4.1	1092	245	0.51	0.56	9.4	141	164	14.4
12日	861	885.4	48.9	39.3	76.0	62.4	2339	5.9	1632	241	627	3.7	867	189	0.80	0.56	8.1	114	122	13.6
13日	717	944.8	51.6	31.5	56.2	45.8	2334	5.9	1725	209	641	3.9	922	238	7.41	0.68	15.7	112	191	10.4
14日	781	856.0	49.3	31.8	68.7	56.3	2150	5.5	1677	312	611	5.3	980	163	0.41	0.65	12.6	115	137	12.4
15日	785	832.4	44.5	33.1	73.6	60.7	2233	5.7	1564	285	648	4.5	1708	147	0.34	0.55	6.8	154	177	12.9
16日	785	729.9	45.7	43.5	54.4	44.1	2112	5.4	1628	316	622	4.8	1183	280	0.36	0.85	10.7	113	249	10.3
17日	724	745.6	43.9	28.9	68.6	56.4	1976	5.0	1678	318	585	4.5	1026	231	0.74	0.57	8.4	147	176	12.2
18日	772	1005.0	48.8	35.8	61.0	50.3	2278	5.8	1461	220	580	4.1	991	141	0.60	0.53	12.6	57	161	10.7
19日	733	1076.2	46.2	38.1	53.4	40.6	2210	5.6	1476	256	570	4.2	981	342	0.34	0.55	13.1	115	152	12.8
20日	813	777.7	47.7	39.5	68.4	57.1	1967	5.0	1602	200	606	2.7	704	159	0.43	0.55	8.2	122	144	11.3
21日	740	809.4	49.2	37.5	52.3	40.6	2222	5.6	1552	256	634	4.3	848	234	0.79	0.68	14.3	114	171	11.7
22日	751	757.4	44.6	38.0	56.8	43.3	1941	4.9	1641	248	586	3.5	833	236	0.42	0.60	10.7	116	155	13.5
23日	809	760.6	44.0	43.4	61.5	47.0	2182	5.5	1639	210	600	3.7	849	197	0.58	0.51	10.4	109	112	14.5
24日	799	720.0	49.2	39.7	61.7	49.5	2096	5.3	1710	303	674	3.8	1060	278	0.81	0.64	10.9	93	160	12.2
25日	754	739.5	46.4	38.5	53.1	39.6	2004	5.1	1665	306	623	4.6	898	179	0.52	0.75	12.0	101	255	13.5
26日	682	752.1	38.3	31.1	60.9	48.2	2194	5.6	1372	204	435	2.0	600	160	0.61	0.37	6.2	95	101	12.7
27日	763	704.6	45.5	36.6	62.8	51.1	1888	4.8	1633	227	535	3.5	867	181	0.58	0.66	12.0	152	162	11.7
28日	817	829.2	46.4	38.8	69.8	55.9	2266	5.8	1558	352	711	4.4	935	319	0.56	0.57	8.3	150	152	13.9
平均	767	807.9	46.4	36.8	62.4	49.9	2161	5.5	1604	269	610	4.0	943	223	1.46	0.60	10.9	127	180	12.5

※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