

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!

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

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。  
Eを組み合わせ  
ると塩分  
オーバー。

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

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。

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。

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

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。

1日の1/3  
野菜使用  
(138g)

副菜  
・豆腐の生姜みぞれあん



お届け形態

2月14日火お届け

椿御膳

ジューシーな銀だらは絶品。

若桃甘露煮  
菜の花のお浸し

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

980円(税別)  
税込1,058円

ご飯付き 1,080円(税別) 税込1,166円  
たんぱく質調整ご飯付き 1,180円(税別) 税込1,274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

武蔵野

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!

濃厚な旨みを持つ紅ズワイガニの身を  
たっぷり使用。

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。

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

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。

デザート  
・クリーミー  
杏仁豆腐

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

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  
メニューからお好きな献立を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。

2月27日月お届け

鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯。

釜飯 詳細  
・生姜ごはん  
・鶏肉照り焼き  
・きのこ煮・椎茸煮  
・花形人参煮  
・きのこ煮・たけのこ煮  
・栗甘露煮

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

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

副菜  
・小松菜の柚子胡椒  
おろし添え

いつでもお食事と  
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

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

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

副菜  
・ひじきと豆の彩り明太サラダ

お届け形態

1日の1/3  
野菜使用  
(131g)

お届け形態

1日の1/3  
野菜使用  
(158g)

お届け形態

お届け形態

お届け形態

武蔵野

# [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)**

<b>S</b> 天ぷらそば	1 個
<b>A</b> かじきフライ	1 個
<b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1 個
<b>C</b> 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  
日曜を除く**

※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** **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**  
(パン付き) **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**  
フリーコール  
(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
<p><b>2月のおすすめメニュー</b></p> <p><b>C</b> 2月10日金 豚肉の照り焼き</p> <p><b>A</b> 2月18日金 さけのちゃんちゃん焼き風</p>		<p>2/1水</p> <p><b>A</b> 国産さばの照り焼き</p> <p><b>B</b> 豚肉のごまみそ炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の塩麴焼き</p>	<p>2木</p> <p><b>A</b> さわらの菜種焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐ハンバーグ</p> <p><b>C</b> 肉団子の甘酢あん</p>	<p>3金</p> <p><b>S</b> 天ぷらそば</p> <p><b>A</b> かじきフライ</p> <p><b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の西京焼き</p>	<p>4土</p> <p><b>A</b> 国産さばの味噌煮</p> <p><b>B</b> 玉子焼きと焼売</p> <p><b>C</b> ビーフハヤシ</p>	<p>5日</p> <p><b>A</b> さけの袖胡椒焼き</p> <p><b>B</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p><b>C</b> 豚肉とキャベツの塩炒め</p>
<p>6月</p> <p><b>A</b> 赤魚の粕漬け焼き</p> <p><b>B</b> シーフードカレー</p> <p><b>C</b> とんかつ</p>	<p>7火</p> <p><b>A</b> 縞ホッケの甘辛煮付け</p> <p><b>B</b> 玉子焼きと肉団子</p> <p><b>C</b> チンジャオロース</p>	<p>8水</p> <p><b>S</b> ソース焼きそば</p> <p><b>A</b> さけのバジルトマトソース</p> <p><b>B</b> 照り焼きチキン</p> <p><b>C</b> デミソースハンバーグ</p>	<p>9木</p> <p><b>A</b> 国産さばのみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ</p> <p><b>C</b> 酢豚</p>	<p>10金</p> <p><b>A</b> さわらの生姜焼き</p> <p><b>B</b> チーズオムレツ</p> <p><b>C</b> 豚肉の照り焼き</p>	<p>11土</p> <p><b>A</b> 赤魚の煮付け</p> <p><b>B</b> 深川風玉子とじ</p> <p><b>C</b> 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ</p>	<p>12日</p> <p><b>A</b> たらのみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ</p> <p><b>C</b> 豚肉と彩り野菜のカレー</p>
<p>13月</p> <p><b>A</b> 国産さばの白みそ煮</p> <p><b>B</b> 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風</p> <p><b>C</b> 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p>14火</p> <p><b>S</b> 椿御膳</p> <p><b>A</b> さわらの照り焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐ハンバーグのコンソメあん</p> <p><b>C</b> 牛肉の赤ワイン煮</p>	<p>15水</p> <p><b>A</b> たら柚子胡椒南蛮漬け</p> <p><b>B</b> シーフードと野菜のクリームシチュー</p> <p><b>C</b> 牛肉の韓国風ピリ辛炒め</p>	<p>16木</p> <p><b>A</b> さわらの西京焼き</p> <p><b>B</b> オムレツのデミソース</p> <p><b>C</b> 鶏肉のチーズクリームソースがけ</p>	<p>17金</p> <p><b>S</b> トマトかきのクリームパスタ</p> <p><b>A</b> 赤魚のみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 八宝菜</p> <p><b>C</b> 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p>18土</p> <p><b>A</b> さけのちゃんちゃん焼き風</p> <p><b>B</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ</p> <p><b>C</b> 鶏肉の梅だれのせ</p>	<p>19日</p> <p><b>A</b> 国産さばの塩焼き</p> <p><b>B</b> がんもどきと野菜の煮物</p> <p><b>C</b> 鶏肉のジンジャーソース</p>
<p>20月</p> <p><b>A</b> たら竜田揚げのソース</p> <p><b>B</b> チーズ焼きチキンのトマトソースがけ</p> <p><b>C</b> ビーフシチュー</p>	<p>21火</p> <p><b>A</b> 国産さばの七味焼き</p> <p><b>B</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め</p> <p><b>C</b> 親子煮風</p>	<p>22水</p> <p><b>S</b> ちゃんぽん</p> <p><b>A</b> 縞ホッケの塩焼き</p> <p><b>B</b> 水餃子スープ</p> <p><b>C</b> 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p>23木</p> <p><b>A</b> あじのカレー揚げ</p> <p><b>B</b> 麻婆なす</p> <p><b>C</b> 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>	<p>24金</p> <p><b>A</b> たら竜田揚げ和風あんかけ</p> <p><b>B</b> 鶏肉の粒マスタードソース</p> <p><b>C</b> 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p>25土</p> <p><b>A</b> さわらの粕漬け焼き</p> <p><b>B</b> ポークビーンズとオムレツ</p> <p><b>C</b> 筑前煮</p>	<p>26日</p> <p><b>A</b> 赤魚の照り焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐のかにあんかけ</p> <p><b>C</b> 回鍋肉</p>
<p>27月</p> <p><b>S</b> 鶏肉の釜飯風</p> <p><b>A</b> さけの味噌漬け焼き</p> <p><b>B</b> 麻婆豆腐</p> <p><b>C</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ</p>	<p>28火</p> <p><b>A</b> あじの南蛮漬け</p> <p><b>B</b> とんかつの玉子とじ風</p> <p><b>C</b> 大根おろしソースハンバーグ</p>	<p>3/1水</p> <p><b>A</b> 国産さばの煮付け</p> <p><b>B</b> えびと豆腐のトマトチリソース</p> <p><b>C</b> チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p>2木</p> <p><b>A</b> 赤魚のイタリア風煮込み</p> <p><b>B</b> 牛肉の肉豆腐</p> <p><b>C</b> 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>3金</p> <p><b>S</b> 椿御膳</p> <p><b>A</b> さけの照り焼き</p> <p><b>B</b> 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の唐揚げ</p>	<p>4土</p> <p><b>A</b> たらゆめ煮</p> <p><b>B</b> チキンのハーブ焼き</p> <p><b>C</b> ビーフカレー</p>	<p>5日</p> <p><b>A</b> さわらのねぎ味噌焼き</p> <p><b>B</b> チーズオムレツのデミソース</p> <p><b>C</b> 牛肉のすき煮</p>

# 2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 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 ブロッコリーのツナ和え	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	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 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
	アレルギー	卵、小麦		卵、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、白菜炒め 大根の和風サラダ	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	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	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
	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 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	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
2月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	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	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
2月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	

☆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 
<b>「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。</b>			
2月6日 (月)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>主菜</b> ねぎ入り玉子焼き <b>副菜</b> ブロccoliの辛子和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、かに、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび
2月7日 (火)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>主菜</b> 男爵コロッケ <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
2月8日 (水)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>主菜</b> 八宝菜 <b>副菜</b> わかめの酢の物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
2月9日 (木)	<b>主食</b> 国産さばのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 小松菜炒め、切り昆布煮 <b>副菜</b> 大根の梅サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>アレルギー</b> 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 17.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦
2月10日 (金)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 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 12.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 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 11.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦
2月11日 (土)	<b>主食</b> 赤魚の煮付け <b>主菜</b> 豚挽肉とキャベツの炒め物 <b>副菜</b> ポテトサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦
2月12日 (日)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 鶏肉と野菜の煮物 <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 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 18.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 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 
<b>「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。</b>			
2月13日 (月)	<b>主食</b> 国産さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまい煮、いんげん炒め <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦、えび	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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月14日 (火)	<b>主食</b> さわらの照り焼き <b>主菜</b> 大根のみそあん、甘煮豆 <b>副菜</b> いんげんのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月15日 (水)	<b>主食</b> たららの柚子胡椒南蛮漬け <b>主菜</b> ひろうすと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 23.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>卵、小麦</b>
2月16日 (木)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>主菜</b> ほうれん草炒め <b>副菜</b> 春雨サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月17日 (金)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> 大根なます <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>卵、小麦、えび</b>
2月18日 (土)	<b>主食</b> さけのちゃんちゃん焼き風 <b>主菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 <b>卵、小麦</b>	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 <b>乳、小麦</b>
2月19日 (日)	<b>主食</b> 国産さばの塩焼き <b>主菜</b> 根菜煮、彩りひじき煮 <b>副菜</b> チンゲン菜の錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>卵、小麦、えび</b>	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 <b>卵、小麦</b>

★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 
<b>「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。</b>			
2月20日 (月)	<b>主食</b> たらこの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> もやしのザーサイ炒め <b>副菜</b> なすの生姜和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>★フレンチトースト(乳・卵・小麦)</b> エネルギー 260 kcal チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月21日 (火)	<b>主食</b> 国産さばの七味焼き <b>主菜</b> キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 <b>副菜</b> 小松菜のお浸し <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月22日 (水)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>主菜</b> かぼちゃコロッケ <b>副菜</b> いんげんの辛子和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月23日 (木)	<b>主食</b> あじのカレー揚げ <b>主菜</b> いんげんと玉子のトマト炒め <b>副菜</b> ごぼうサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月24日 (金)	<b>主食</b> たらこの竜田揚げ和風あんかけ <b>主菜</b> 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 <b>副菜</b> 菜の花のわさびマヨ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月25日 (土)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>副菜</b> ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
2月26日 (日)	<b>主食</b> 赤魚の照り焼き <b>主菜</b> 切り昆布煮、野菜炒め <b>副菜</b> オクラの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>小麦、かに</b>	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 <b>小麦</b>

★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)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>主菜</b> 白菜の炒め物 <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 235 kcal <b>たんぱく質</b> 17.1 g <b>脂質</b> 12.8 g <b>炭水化物</b> 13.3 g <b>糖質</b> 9.9 g <b>食物繊維</b> 3.4 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 253 kcal <b>たんぱく質</b> 12.4 g <b>脂質</b> 11.2 g <b>炭水化物</b> 25.5 g <b>糖質</b> 21.1 g <b>食物繊維</b> 4.4 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 275 kcal <b>たんぱく質</b> 16.0 g <b>脂質</b> 12.6 g <b>炭水化物</b> 24.0 g <b>糖質</b> 20.1 g <b>食物繊維</b> 3.9 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦
2月28日 (火)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>主菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> 小松菜サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 288 kcal <b>たんぱく質</b> 17.9 g <b>脂質</b> 14.3 g <b>炭水化物</b> 19.5 g <b>糖質</b> 16.3 g <b>食物繊維</b> 3.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 258 kcal <b>たんぱく質</b> 14.1 g <b>脂質</b> 11.5 g <b>炭水化物</b> 26.5 g <b>糖質</b> 21.5 g <b>食物繊維</b> 5.0 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 271 kcal <b>たんぱく質</b> 14.4 g <b>脂質</b> 13.0 g <b>炭水化物</b> 23.8 g <b>糖質</b> 18.1 g <b>食物繊維</b> 5.7 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
3月1日 (水)	<b>主食</b> 国産さばの煮付け <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> ひじきの和風サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	<b>エネルギー</b> 236 kcal <b>たんぱく質</b> 18.3 g <b>脂質</b> 11.7 g <b>炭水化物</b> 18.0 g <b>糖質</b> 12.7 g <b>食物繊維</b> 5.3 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 237 kcal <b>たんぱく質</b> 16.3 g <b>脂質</b> 10.1 g <b>炭水化物</b> 20.4 g <b>糖質</b> 17.4 g <b>食物繊維</b> 3.0 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 248 kcal <b>たんぱく質</b> 14.6 g <b>脂質</b> 9.9 g <b>炭水化物</b> 25.3 g <b>糖質</b> 21.4 g <b>食物繊維</b> 3.9 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦
3月2日 (木)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> キャベツとベーコンの玉子炒め <b>小鉢</b> きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 249 kcal <b>たんぱく質</b> 15.8 g <b>脂質</b> 14.4 g <b>炭水化物</b> 13.8 g <b>糖質</b> 10.9 g <b>食物繊維</b> 2.9 g <b>食塩相当量</b> 1.6 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 232 kcal <b>たんぱく質</b> 18.0 g <b>脂質</b> 8.0 g <b>炭水化物</b> 21.5 g <b>糖質</b> 17.3 g <b>食物繊維</b> 4.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	<b>エネルギー</b> 260 kcal <b>たんぱく質</b> 18.0 g <b>脂質</b> 9.0 g <b>炭水化物</b> 27.0 g <b>糖質</b> 22.1 g <b>食物繊維</b> 4.9 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
3月3日 (金)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>主菜</b> 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 232 kcal <b>たんぱく質</b> 17.7 g <b>脂質</b> 9.9 g <b>炭水化物</b> 17.8 g <b>糖質</b> 14.9 g <b>食物繊維</b> 2.9 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 230 kcal <b>たんぱく質</b> 15.7 g <b>脂質</b> 9.0 g <b>炭水化物</b> 23.0 g <b>糖質</b> 17.7 g <b>食物繊維</b> 5.3 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 295 kcal <b>たんぱく質</b> 17.2 g <b>脂質</b> 15.1 g <b>炭水化物</b> 21.1 g <b>糖質</b> 17.2 g <b>食物繊維</b> 3.9 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
3月4日 (土)	<b>主食</b> たらの柚香煮 <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> いんげんのごま和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	<b>エネルギー</b> 248 kcal <b>たんぱく質</b> 16.5 g <b>脂質</b> 10.6 g <b>炭水化物</b> 19.7 g <b>糖質</b> 16.0 g <b>食物繊維</b> 3.7 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 248 kcal <b>たんぱく質</b> 21.4 g <b>脂質</b> 9.5 g <b>炭水化物</b> 19.1 g <b>糖質</b> 13.8 g <b>食物繊維</b> 5.3 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 237 kcal <b>たんぱく質</b> 15.6 g <b>脂質</b> 9.8 g <b>炭水化物</b> 21.3 g <b>糖質</b> 17.1 g <b>食物繊維</b> 4.2 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦
3月5日 (日)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>主菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>副菜</b> 大根の枝豆あん <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、かに	<b>エネルギー</b> 247 kcal <b>たんぱく質</b> 15.8 g <b>脂質</b> 11.9 g <b>炭水化物</b> 18.6 g <b>糖質</b> 14.9 g <b>食物繊維</b> 3.7 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 267 kcal <b>たんぱく質</b> 16.7 g <b>脂質</b> 14.4 g <b>炭水化物</b> 17.7 g <b>糖質</b> 13.5 g <b>食物繊維</b> 4.2 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 280 kcal <b>たんぱく質</b> 14.6 g <b>脂質</b> 13.0 g <b>炭水化物</b> 25.0 g <b>糖質</b> 19.5 g <b>食物繊維</b> 5.5 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>アレルギー</b> 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 (あんどうマーガリン)	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 (あんどうマーガリン)	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。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 			
<b>「アレルゲン」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。</b>										
2月1日 (水)	主食	国産さばの照り焼き	エネルギー	245 kcal	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	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
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	12.8 g		たんぱく質	9.8 g		たんぱく質	11.9 g
	副菜	ブロッコリーの和え物	脂質	13.7 g		脂質	22.2 g	脂質	13.9 g	
	小鉢		炭水化物	19.4 g		炭水化物	20.9 g	炭水化物	20.2 g	
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	
			カリウム	492 mg		カリウム	569 mg	カリウム	435 mg	
	アレルゲン	卵、小麦	リン	181 mg	小麦	リン	141 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg
2月2日 (木)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	255 kcal	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	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
	主菜	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	たんぱく質	13.3 g		たんぱく質	11.6 g		たんぱく質	8.6 g
	副菜	キャベツサラダ	脂質	12.8 g		脂質	15.9 g	脂質	14.5 g	
	小鉢		炭水化物	22.0 g		炭水化物	27.8 g	炭水化物	26.1 g	
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	521 mg		カリウム	456 mg	カリウム	467 mg	
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	188 mg	卵、小麦	リン	175 mg	乳、卵、小麦	リン	179 mg
2月3日 (金)	主食	かじきフライ	エネルギー	242 kcal	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	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
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	10.4 g		たんぱく質	9.6 g		たんぱく質	10.2 g
	副菜	ナムル	脂質	8.5 g		脂質	16.8 g	脂質	18.4 g	
	小鉢		炭水化物	32.4 g		炭水化物	14.9 g	炭水化物	22.9 g	
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.5 g	
			カリウム	411 mg		カリウム	381 mg	カリウム	486 mg	
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	148 mg	卵、小麦、かに	リン	120 mg	卵、小麦	リン	131 mg
2月4日 (土)	主食	国産さばの味噌煮	エネルギー	249 kcal	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	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
	主菜	白菜の彩り炒め	たんぱく質	12.1 g		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	9.9 g
	副菜	いんげんサラダ	脂質	17.2 g		脂質	12.9 g	脂質	14.7 g	
	小鉢		炭水化物	13.9 g		炭水化物	19.8 g	炭水化物	24.1 g	
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	482 mg		カリウム	406 mg	カリウム	413 mg	
	アレルゲン	卵、小麦	リン	157 mg	卵、小麦	リン	170 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	125 mg
2月5日 (日)	主食	さけの袖胡椒焼き	エネルギー	221 kcal	★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	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
	主菜	白菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	13.5 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	10.6 g
	副菜	ひじきとコーンのサラダ	脂質	11.8 g		脂質	16.9 g	脂質	22.7 g	
	小鉢		炭水化物	14.7 g		炭水化物	21.9 g	炭水化物	17.1 g	
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.9 g	
			カリウム	537 mg		カリウム	479 mg	カリウム	376 mg	
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	201 mg	乳、卵、小麦	リン	161 mg	卵、小麦、えび	リン	102 mg



★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。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 	
<b>「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。</b>						
2月6日 (月)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> キャベツのオイスターソース炒め <b>小鉢</b> ブロッコリーの錦糸和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 410 mg リン 178 mg	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 338 mg リン 167 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 660 mg リン 225 mg
2月7日 (火)	<b>主食</b> 綿ホツケの甘辛煮付け <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
2月8日 (水)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>副菜</b> チンゲン菜と筍の炒め物 <b>小鉢</b> わかめの酢の物 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 410 mg リン 156 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 485 mg リン 125 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 200 mg
2月9日 (木)	<b>主食</b> 国産さばのみそ漬け焼き <b>副菜</b> 小松菜炒め、切り昆布煮 <b>小鉢</b> 大根の和風サラダ <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 157 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 551 mg リン 175 mg
2月10日 (金)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>副菜</b> さわらの生姜焼き <b>小鉢</b> ビーフン炒め 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 178 mg
2月11日 (土)	<b>主食</b> 赤魚の煮付け <b>副菜</b> キャベツの炒め物 <b>小鉢</b> ポテトサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 500 mg リン 171 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.2 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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 533 mg リン 158 mg
2月12日 (日)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>副菜</b> 野菜の煮物 <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 544 mg リン 202 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 <b>アレルギー</b> 小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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

☆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。  
 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 		
<b>「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。</b>							
2月13日 (月)	<b>主食</b> 国産さばの白みそ煮 <b>副菜</b> ぜんまい煮、いんげん炒め <b>小鉢</b> きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 497 mg リン 162 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 135 mg	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 乳、卵、小麦	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	
2月14日 (火)	<b>主食</b> さわらの照り焼き <b>副菜</b> 大根のみそあん、甘煮豆 <b>小鉢</b> 玉ねぎとわかめのサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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	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	
2月15日 (水)	<b>主食</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け <b>副菜</b> ひろすちと野菜の煮物 <b>小鉢</b> オクラのサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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 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 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 mg 乳、卵、小麦、えび	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	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	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
2月16日 (木)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 春雨サラダ アレルギー 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	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 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 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	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	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
2月17日 (金)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>副菜</b> 春巻き <b>小鉢</b> キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 185 mg	エネルギー 231 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 586 mg リン 142 mg 乳、小麦、えび	エネルギー 231 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 586 mg リン 142 mg 乳、小麦、えび	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg
2月18日 (土)	<b>主食</b> さけのちゃんちゃん焼き風 <b>副菜</b> なすの炒め物 <b>小鉢</b> オクラのサラダ アレルギー 乳、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 580 mg リン 198 mg	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 乳、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 乳、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 361 mg リン 140 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 361 mg リン 140 mg	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 361 mg リン 140 mg
2月19日 (日)	<b>主食</b> 国産さばの塩焼き <b>副菜</b> 根菜煮、彩りひじき煮 <b>小鉢</b> チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 515 mg リン 156 mg	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 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 乳、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	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	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。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」「ミルクパン」「生姜ご飯」「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 		
<b>「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。</b>									
2月20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー	乳、小麦
2月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 210 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 501 mg リン 160 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナックえんどうのお浸し、大根のゆみそあん 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 白菜の彩り炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 503 mg リン 194 mg	アレルギー	乳、小麦
2月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	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 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 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	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 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
2月23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 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
2月24日 (金)	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
2月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 180 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
2月26日 (日)	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 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	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	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	アレルギー	小麦、かに

★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。  
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。							
2月27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ わかめの和え物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 452 mg リン 159 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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、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 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 かぼちゃとさつまいものサラダ	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	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
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 コーンコロッケ ひじきの和風サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 446 mg リン 167 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 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	チキンカツのおろしあんかけ かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 142 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、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 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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦		
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 263 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 473 mg リン 195 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナックえんどうのごまサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 456 mg リン 148 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		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 マカロニサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 211 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 菜の花のおかか和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 130 mg
アレルギー	乳、卵、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 ビーフン炒め もやしサラダ	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	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 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	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 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 132 mg
アレルギー	卵、小麦		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	817	699.6	34.5	49.8	60.5	45.1	2180	5.5	1496	216	508	3.4	795	202	0.60	0.63	10.8	153	98	15.4
2日	818	789.0	33.5	43.2	75.9	60.7	2320	5.9	1444	323	542	4.6	989	249	10.30	0.51	8.3	118	86	15.2
3日	795	778.2	30.2	43.7	70.2	57.9	1991	5.1	1278	174	399	3.1	665	178	0.41	0.52	7.6	173	152	12.3
4日	759	700.8	33.0	44.8	57.8	46.7	2217	5.6	1301	280	452	5.1	678	227	0.36	0.41	8.1	152	215	11.1
5日	828	793.4	36.1	51.4	53.7	40.3	2144	5.4	1392	185	464	1.8	944	270	0.44	0.43	8.3	160	96	13.4
6日	758	704.3	35.8	36.3	72.3	60.9	2225	5.7	1408	291	570	3.3	1019	224	0.22	0.33	3.9	117	152	11.4
7日	874	780.6	33.0	51.2	69.3	58.3	2332	5.9	1419	219	483	3.5	1055	189	7.13	0.45	5.7	196	207	11.0
8日	795	659.6	35.1	45.6	60.3	48.4	1946	4.9	1418	278	481	3.0	850	220	0.40	0.46	9.5	116	101	11.9
9日	780	746.9	37.0	46.7	56.9	44.5	2256	5.7	1427	240	544	4.2	996	182	0.74	0.44	9.3	134	312	12.4
10日	858	623.3	34.4	50.3	66.6	53.9	2063	5.2	1438	351	495	3.8	508	250	1.13	0.69	7.7	158	181	12.7
11日	797	814.9	32.1	46.0	63.6	49.4	2203	5.6	1469	245	495	3.3	1003	230	0.40	0.44	5.8	121	116	14.2
12日	781	853.5	35.2	39.0	73.3	59.1	2163	5.5	1424	245	485	3.6	813	175	0.58	0.45	4.9	107	72	14.2
13日	762	887.8	31.5	43.9	61.0	48.7	2240	5.7	1477	217	437	3.5	1187	266	6.99	0.49	9.9	118	79	12.3
14日	863	848.9	33.9	47.2	71.6	57.9	2153	5.5	1425	320	483	5.2	1151	164	0.36	0.47	7.6	123	89	13.7
15日	831	810.2	35.0	43.8	71.0	57.5	2203	5.6	1427	284	546	4.6	1705	167	0.30	0.47	5.2	167	155	13.5
16日	808	725.9	37.1	46.7	59.5	49.9	2082	5.3	1426	272	507	3.8	1274	183	0.34	0.64	7.8	88	229	9.6
17日	771	740.6	31.3	41.0	67.6	55.4	1978	5.0	1452	286	470	3.7	799	173	0.38	0.41	5.0	154	136	12.2
18日	773	941.0	35.8	40.0	67.0	53.6	2276	5.8	1392	201	459	3.6	1000	156	0.53	0.52	8.9	132	96	13.4
19日	780	1069.1	33.7	47.2	57.0	43.6	2152	5.5	1398	245	460	4.0	1105	220	0.33	0.47	9.6	118	94	13.4
20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
21日	781	736.1	37.9	46.0	53.9	42.8	2206	5.6	1424	238	520	3.8	772	187	0.50	0.58	11.2	156	146	11.1
22日	781	746.9	32.8	45.5	60.0	45.6	1926	4.9	1461	254	468	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	14.4
23日	871	787.4	35.0	54.6	60.5	46.8	2246	5.7	1473	198	479	2.8	861	156	0.51	0.39	7.4	105	76	13.7
24日	909	660.3	33.8	57.6	64.5	51.7	1952	5.0	1485	272	515	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.8
25日	833	713.7	36.5	45.7	67.3	54.0	1955	5.0	1455	253	485	3.5	969	165	0.39	0.62	9.1	108	228	13.3
26日	814	757.9	32.5	41.3	75.3	62.3	2167	5.5	1309	187	353	2.1	780	164	0.43	0.34	5.3	105	69	13.0
27日	756	629.6	34.1	38.9	66.4	55.4	1850	4.7	1409	200	400	2.7	744	134	0.45	0.44	8.5	121	81	11.0
28日	850	763.3	37.1	42.7	79.1	67.3	2193	5.6	1440	279	572	3.4	765	159	0.32	0.45	6.1	124	152	11.8
平均	811	767.1	34.3	45.9	65.3	52.5	2122	5.4	1418	247	482	3.5	934	198	1.27	0.48	7.5	131	134	12.7

※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