

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
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

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

1日の1/3
野菜使用
(131g)

副菜
ひじきと豆の彩り明太サラダ

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)

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。
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。

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

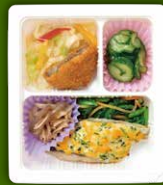
お届け日
限定メニュー
1個

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	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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き C 鶏肉の塩麴焼き	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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き C 鶏肉のチーズクリームソースがけ	ご飯付き A たらこのクリームパスタ たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 ご飯付き C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	ご飯付き A さけのちゃんちゃん焼き風 たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ	ご飯付き A 国産さばの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと野菜の煮物 ご飯付き C 鶏肉のジンジャーソース
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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き 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 ご飯付き C 牛肉のすき煮

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 	
「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。							
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	エネルギー 320 kcal	鶏肉の塩麹焼き	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	なすとピーマンの炒め物	たんぱく質 9.8 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	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	いんげんのお浸し	脂質 22.2 g	ごぼうサラダ	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
アレルゲン			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
		卵、小麦	リン 181 mg	小麦	リン 141 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg
	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー 255 kcal	豆腐ハンバーグ	エネルギー 302 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー 261 kcal
2月2日 (木)	主菜	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	たんぱく質 13.3 g	牛肉の中華炒め	たんぱく質 11.6 g	野菜の煮物	たんぱく質 8.6 g
	副菜	キャベツサラダ	脂質 12.8 g	春雨サラダ	脂質 15.9 g	きゅうりとザーサイの和え物	脂質 14.5 g
アレルゲン			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
		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	エネルギー 255 kcal	鶏肉の西京焼き	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	大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質 9.6 g	なすの炒め物	たんぱく質 10.2 g
アレルゲン			脂質 8.5 g	わかめサラダ	脂質 16.8 g	コールスローサラダ	脂質 18.4 g
			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
		乳、卵、小麦	リン 148 mg	卵、小麦、かに	リン 120 mg	卵、小麦	リン 131 mg
	主食	国産さばの味噌煮	エネルギー 249 kcal	玉子焼きと焼売	エネルギー 236 kcal	ビーフハヤシ	エネルギー 274 kcal
2月4日 (土)	主菜	白菜の彩り炒め	たんぱく質 12.1 g	キャベツの炒め物	たんぱく質 11.0 g	えびカツ	たんぱく質 9.9 g
	副菜	いんげんサラダ	脂質 17.2 g	きゅうりのしそ和え	脂質 12.9 g	チンゲン菜の錦糸和え	脂質 14.7 g
アレルゲン			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
		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	さけの柚胡椒焼き	エネルギー 221 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 285 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	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	「あんとマーガリン」	たんぱく質 12.0 g	ピリ辛豆腐	たんぱく質 10.6 g
アレルゲン			脂質 11.8 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質 16.9 g	チンゲン菜のサラダ	脂質 22.7 g
			炭水化物 14.7 g	金平ごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物 21.9 g		炭水化物 17.1 g
			食塩相当量 1.9 g	ブロッコリーの和え物	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
		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 	
「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 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産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 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 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 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)	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 ビーフン炒め 切干大根の柚和え 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 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 卵、小麦	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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 ポテトサラダ 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 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 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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのみそ漬け焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ 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 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 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 				
「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 きゅうりとコーンのサラダ	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	アレルギー 卵、小麦	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	アレルギー 乳、卵、小麦	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ	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	アレルギー 乳、卵、小麦
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 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	アレルギー 卵、小麦	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	アレルギー 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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	アレルギー 卵、小麦	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンどうのお浸し、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	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦		
2月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ	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	アレルギー 乳、卵、小麦	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	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 里芋のゆめしそ和え	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	アレルギー 乳、卵、小麦
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 キャベツサラダ	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	アレルギー 乳、卵、小麦	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物	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	アレルギー 乳、小麦、えび	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 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	アレルギー 卵、小麦、えび
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦、えび	リン	卵、小麦、えび	リン	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 なすの炒め物 オクラのサラダ	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	アレルギー 乳、小麦	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	アレルギー 乳、小麦	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 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	アレルギー 乳、小麦
	アレルギー	乳、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、小麦	リン	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 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	アレルギー 卵、小麦	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	アレルギー 乳、小麦
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	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。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 				
「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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	232 kcal 10.9 g 14.5 g 16.0 g 1.8 g 479 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	301 kcal 10.2 g 19.2 g 22.7 g 1.1 g 420 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	327 kcal 10.5 g 20.0 g 26.5 g 1.8 g 444 mg 130 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	210 kcal 11.5 g 12.2 g 17.1 g 1.7 g 501 mg 160 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッブえんどうのお浸し、大根のゆのみそあん わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	282 kcal 12.6 g 16.9 g 18.1 g 1.9 g 420 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	289 kcal 13.8 g 16.9 g 18.7 g 2.0 g 503 mg 194 mg
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
2月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 10.3 g 13.1 g 23.0 g 1.5 g 529 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 12.2 g 12.5 g 21.0 g 1.9 g 409 mg 152 mg	鶏肉ときこのマヨ醤油炒め 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	278 kcal 10.3 g 19.9 g 16.0 g 1.5 g 523 mg 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	273 kcal 12.8 g 16.2 g 18.0 g 1.9 g 524 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	295 kcal 11.7 g 18.4 g 22.3 g 1.9 g 490 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 10.5 g 20.0 g 20.2 g 1.9 g 459 mg 162 mg
	アレルギー	卵、小麦			卵、小麦			乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	215 kcal 11.9 g 10.4 g 20.2 g 1.9 g 467 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	343 kcal 10.7 g 24.1 g 20.9 g 1.5 g 587 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	351 kcal 11.2 g 23.1 g 23.4 g 1.5 g 431 mg 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
2月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	244 kcal 13.6 g 11.9 g 19.2 g 1.6 g 477 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	319 kcal 11.8 g 20.5 g 22.3 g 1.8 g 510 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	270 kcal 11.1 g 13.3 g 25.8 g 1.6 g 468 mg 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	241 kcal 10.4 g 12.1 g 22.3 g 1.8 g 494 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	234 kcal 11.0 g 8.2 g 29.4 g 1.7 g 411 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	339 kcal 11.1 g 21.0 g 23.6 g 2.0 g 404 mg 128 mg
	アレルギー	小麦			小麦、かに			小麦		

★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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	228 kcal 12.2 g 10.1 g 21.1 g 1.5 g 452 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	263 kcal 12.4 g 14.0 g 21.2 g 1.9 g 493 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	265 kcal 9.5 g 14.8 g 24.1 g 1.3 g 464 mg 138 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	249 kcal 14.3 g 12.2 g 19.5 g 1.9 g 411 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	322 kcal 10.8 g 17.1 g 32.2 g 1.9 g 520 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	279 kcal 12.0 g 13.4 g 27.4 g 1.8 g 509 mg 173 mg
		アレルギー	卵、小麦		乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	247 kcal 13.2 g 13.7 g 21.5 g 1.9 g 446 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	259 kcal 12.7 g 12.8 g 23.8 g 1.8 g 437 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	293 kcal 12.0 g 16.1 g 26.1 g 1.9 g 513 mg 142 mg
		アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 14.0 g 14.8 g 15.6 g 1.5 g 491 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 11.4 g 18.0 g 27.2 g 1.8 g 434 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	314 kcal 9.3 g 17.9 g 29.1 g 1.5 g 496 mg 124 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	263 kcal 14.5 g 14.4 g 17.8 g 1.9 g 473 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 12.4 g 11.3 g 27.0 g 1.8 g 454 mg 163 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	301 kcal 10.9 g 16.6 g 24.6 g 1.5 g 456 mg 148 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、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 マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	237 kcal 12.5 g 10.5 g 22.0 g 2.0 g 414 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	301 kcal 11.0 g 17.4 g 23.6 g 1.8 g 487 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	281 kcal 9.7 g 17.4 g 20.8 g 2.0 g 406 mg 130 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	277 kcal 12.8 g 15.1 g 22.2 g 1.5 g 500 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	264 kcal 9.7 g 15.5 g 22.3 g 1.9 g 425 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 11.0 g 16.4 g 25.0 g 1.8 g 418 mg 132 mg
		アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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