

3月号
Mar. 2023

春・燦・燦

冷蔵
(すこやか膳・やすらぎ膳)

フェア

3月3日金お届け

椿御膳

菜の花、山菜など春の野菜が目白押し、
ジューシーな銀だらは絶品。

天ぷら盛り合わせ
若桃甘露煮
銀だらの西京焼き
山菜の煮物

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

お届け形態

《盛付例》

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
309 kcal	13.8 g	14.7 g	30.4 g	26.1g	1.9 g	406 mg	166 mg

3月8日水お届け

上海風海鮮焼きそば

自社製の麺に海老、いか、ほたてを使った
海鮮焼きそばです。

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

お届け形態

《盛付例》

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
378 kcal	17.4 g	9.1 g	56.5 g	51.3g	3.0 g	485 mg	213 mg

3月13日月お届け

鶏飯風

奄美を代表する郷土料理をアレンジ

お品書き
・鶏飯風の具材
蒸し鶏、椎茸煮、錦糸玉子、人参煮、菜の花煮、
小ねぎ、刻みのみ
※温めるとスープに変化するシュレが容器に
直接入っております。

お届け形態

《盛付例》

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
498 kcal	18.9 g	12.8 g	75.4 g	69.5g	3.0 g	669 mg	207 mg

3月17日金お届け

鴨南蛮つけそば

合鴨肉の旨みとねぎの甘みがそばつゆとよく合います。

鴨南蛮つけそば 詳細
・合鴨肉 ・たらふの芽天 ・長葱煮
・しいたけ煮 ・ほうれん草のお浸し
・大根おろし ・花人参

920円(税別)
税込993円

お届け形態

《盛付例》

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
468 kcal	19.5 g	16.7 g	59.9 g	53.0g	3.0 g	468 mg	258 mg

3月22日水お届け

13品目の
彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる
栄養満点なちらし寿司。

副菜
・白菜と大根の
豆乳味噌スープ

お届け形態

《盛付例》

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
430 kcal	17.9 g	3.9 g	79.9 g	73.4g	2.8 g	630 mg	267 mg

3月28日火お届け

魚介のパエリア風

魚介と野菜の旨みが詰まったパエリア風ご飯。

魚介の
パエリア風にかけても
おいしい!

副菜
・鶏肉のスペイン風
トマト煮

お届け形態

《盛付例》

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
403 kcal	17.6 g	9.8 g	59.6 g	57.5g	3.0 g	478 mg	251 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。

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

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.3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 椿御膳	1 個
A さけの照り焼き	1 個
B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め	1 個
C 鶏肉の唐揚げ	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
例) 3/15メニューの場合、3/11(土)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
(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: 〒 -
ご住所: -
電話: -
弊社使用欄
営業所:
CD:
備考:

★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

月	火	水	木	金	土	日
3月の おすすめ メニュー さわらの菜種焼き 3月9日(木) シーフードカレー 3月17日(金)						
6月 新すこやか膳 お届け開始!! 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	7火 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	8水 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	9木 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	10金 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	4土 ご飯付き A たらの柚香煮 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	5日 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
13月 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	14火 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	15水 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	16木 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	17金 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	18土 ご飯付き A たらの柚香煮 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	19日 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
20月 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	21火 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	22水 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	23木 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	24金 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	25土 ご飯付き A たらの柚香煮 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	26日 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
27月 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	28火 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	29水 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	30木 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	31金 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	4/1土 ご飯付き A たらの柚香煮 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	2日 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
3月 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	4火 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	5水 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	6木 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	7金 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	8土 ご飯付き A たらの柚香煮 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	9日 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3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。★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。							
3月1日 (水)	主食	国産さばの煮付け	エネルギー 236 kcal	えびと豆腐のトマトチリソース	エネルギー 237 kcal	チキンカツのおろしあんかけ	エネルギー 248 kcal
	主菜	国産さばの煮付け	たんぱく質 18.3 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質 16.3 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質 14.6 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質 11.7 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質 10.1 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 9.9 g
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物 18.0 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 20.4 g	いんげんといかの和え物	炭水化物 25.3 g
			糖質 12.7 g		糖質 17.4 g		糖質 21.4 g
			食物繊維 5.3 g		食物繊維 3.0 g		食物繊維 3.9 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 2.0 g
3月2日 (木)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 249 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー 232 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 260 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 15.8 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質 18.0 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 18.0 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質 14.4 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質 8.0 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質 9.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物 13.8 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物 21.5 g	大根サラダ	炭水化物 27.0 g
		きゅうりのサラダ	糖質 10.9 g		糖質 17.3 g		糖質 22.1 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 4.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
3月3日 (金)	主食	さけの照り焼き	エネルギー 232 kcal	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	エネルギー 230 kcal	鶏肉の唐揚げ	エネルギー 295 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 17.7 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 15.7 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 17.2 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 9.9 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質 9.0 g	がんもどきと野菜の煮物	脂質 15.1 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 17.8 g	わかめの酢の物	炭水化物 23.0 g	スナッパえんどうのごまサラダ	炭水化物 21.1 g
			糖質 14.9 g		糖質 17.7 g		糖質 17.2 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 3.9 g
	アレルギー	乳、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 1.8 g
3月4日 (土)	主食	たらの柚香煮	エネルギー 248 kcal	チキンのハーブ焼き	エネルギー 248 kcal	ビーフカレー	エネルギー 237 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質 16.5 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質 21.4 g	ビーフカレー	たんぱく質 15.6 g
	副菜	春巻き	脂質 10.6 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質 9.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質 9.8 g
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物 19.7 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 19.1 g	菜の花のおかか和え	炭水化物 21.3 g
			糖質 16.0 g		糖質 13.8 g		糖質 17.1 g
			食物繊維 3.7 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 4.2 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
3月5日 (日)	主食	★青菜ご飯	エネルギー 247 kcal	チーズオムレツのデミソース	エネルギー 270 kcal	牛肉のすき煮	エネルギー 244 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質 15.8 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質 15.6 g	牛肉のすき煮	たんぱく質 15.7 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質 11.9 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 15.1 g	ひじきの炒り煮	脂質 8.6 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 18.6 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 17.7 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 25.0 g
			糖質 14.9 g		糖質 13.5 g		糖質 19.5 g
			食物繊維 3.7 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 5.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g

☆ はおすすめメニューです。

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。							
3月6日 (月)	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	鶏肉の塩麹焼き 玉子焼き、ぜんまい煮 ごぼうサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 17.4 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g	揚げだし豆腐 照り焼きチキン 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の生姜焼き つくね煮 きゅうりの和え物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.8 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦、えび	
3月8日 (水)	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 276 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.0 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 264 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 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 2.0 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 290 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 27.9 g 糖質 22.7 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
3月9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 255 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.4 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 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 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.3 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月10日 (金)	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	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	油淋鶏風 菜の花炒め オクラのサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
3月11日 (土)	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 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 231 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 16.1 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	オムレツのかにクリームソース 大豆と野菜のトマト煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のピリ辛炒め ひろすずと野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
3月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.1 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 2.0 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.5 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	



★はおおすすめメニューです。★は主食です。★3月14日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★3月19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。							
3月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩あんかけ ナムル	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.1 g 食物繊維 4.1 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	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
3月14日 (火)	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 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 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 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 274 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.6 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	
3月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け なすの炒め物 きゅうりのツナ和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 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 16.6 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 297 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
3月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 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 264 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 13.7 g 糖質 10.7 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 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、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
3月17日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 17.5 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 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 255 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 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 241 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 25.7 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦、えび	
3月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とかまぼこの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.3 g 食物繊維 5.3 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 筑前煮 大根なます	エネルギー 253 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 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	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
3月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	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	豚肉焼 鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 280 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	

★は主食です。★3月24日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★3月25日お届けAの主食は「生姜ご飯」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。							
3月20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し キャベツサラダ	エネルギー 240 kcal 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	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 250 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめの和え物	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦	
3月21日 (火)	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 ほうれん草サラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 20.9 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.2 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 267 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.9 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	
3月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 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 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
3月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホツ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 ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.3 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 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 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
3月24日 (金)	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 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 いんげん炒め 根菜とハムのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.3 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 22.7 g 食物繊維 3.9 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	
3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 チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 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 12.2 g 食物繊維 5.7 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	
3月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.1 g 糖質 16.1 g 食物繊維 2.0 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	

★は主食です。★3月30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。★4月2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。							
3月27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け ひろうすと野菜の煮物 オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 28.5 g 糖質 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 鶏肉の粒マスタードソース チンゲン菜の黄金和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.3 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g
3月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.7 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 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 13.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
3月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物 小麦、えび	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.6 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 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.6 g 食物繊維 4.4 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 切干大根の梅おかか和え 乳、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
3月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンえんどうのごまサラダ 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 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 菜の花のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.6 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、チンゲン菜炒め 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.3 g 糖質 12.5 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g
3月31日 (金)	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 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ 小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 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 237 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
4月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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 スナッペンえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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
4月2日 (日)	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 なすとピーマンの炒め物 菜の花のわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.9 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 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 ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g

★は主食です。★4月4日お届けAの主食は「赤飯」です。★4月8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。

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。							
4月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 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 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の柚みそあん わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g
4月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 オクラの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え 小麦、かに	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g	回鍋肉 がんもどきと野菜の煮物 きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
4月5日 (水)	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 290 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花の錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 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 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g
4月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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
4月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖ホツケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.0 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め ピリ辛豆腐 ナムル 卵、小麦、えび	エネルギー 277 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.1 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
4月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリヤ風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 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 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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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
4月9日 (日)	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 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 ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.5 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 ひじきの梅風味サラダ 卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 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)
3月1日	721	906.0	49.2	31.7	63.7	51.5	2365	6.0	1551	207	566	3.5	812	269	0.50	0.51	11.9	102	131	12.2
2日	741	823.8	51.8	31.4	62.3	50.3	2144	5.4	1697	287	615	4.2	826	133	0.80	0.55	9.0	162	178	12.0
3日	757	748.7	50.6	34.0	61.9	49.8	2136	5.4	1518	287	664	4.5	1442	198	0.58	0.63	10.9	98	196	12.1
4日	733	874.8	53.5	29.9	60.1	46.9	2171	5.5	1842	344	668	5.3	1436	257	0.60	0.73	11.7	124	172	13.2
5日	761	812.3	47.1	35.6	61.3	47.9	2118	5.4	1622	377	598	4.5	1117	171	0.95	0.80	12.3	89	232	13.4
6日	740	713.2	52.2	34.1	58.6	45.0	2258	5.7	1623	272	685	4.7	1000	325	0.94	0.75	15.8	90	215	13.6
7日	789	921.2	48.4	40.1	55.9	44.4	2177	5.5	1485	321	585	3.6	958	190	0.74	0.53	7.8	95	143	11.5
8日	830	835.1	49.6	37.8	70.5	54.6	1995	5.1	1751	314	629	5.1	1217	274	0.89	0.55	9.3	110	172	15.9
9日	764	806.7	45.9	37.8	61.9	46.9	2302	5.8	1711	345	659	5.2	1041	344	10.37	0.64	12.6	137	139	15.0
10日	789	827.5	53.2	43.2	48.0	36.9	2330	5.9	1641	351	687	4.8	572	346	0.59	0.79	14.3	144	202	11.1
11日	705	879.1	52.0	30.3	57.9	46.7	2324	5.9	1558	251	585	5.0	1120	154	0.87	0.73	11.4	144	240	11.2
12日	711	1053.7	49.7	28.9	60.7	48.7	2202	5.6	1735	212	645	3.2	1067	168	0.46	0.56	9.0	88	182	12.0
13日	771	894.6	49.1	35.7	63.7	50.7	1988	5.0	1599	182	601	3.5	830	150	0.85	0.69	13.9	168	224	13.0
14日	781	805.3	48.7	40.5	55.6	43.0	2140	5.4	1521	178	596	2.5	703	230	0.81	0.56	11.8	169	115	12.6
15日	837	889.5	48.9	43.6	63.6	50.3	2314	5.9	1671	317	663	4.8	1203	304	7.48	0.63	10.3	231	254	13.3
16日	793	779.8	53.3	40.1	52.6	41.1	2204	5.6	1655	314	672	3.6	935	216	0.67	0.57	13.1	123	197	11.5
17日	768	743.1	48.6	35.2	63.7	52.8	2291	5.8	1610	305	674	3.6	1077	189	0.25	0.46	8.0	112	204	10.9
18日	747	776.0	50.8	35.4	61.8	48.3	2301	5.8	1622	236	672	5.3	1048	278	0.93	0.68	14.4	121	382	13.5
19日	769	708.2	49.2	40.3	51.1	39.6	2078	5.3	1710	387	640	3.9	741	273	1.23	0.83	12.5	210	280	11.5
20日	728	849.8	49.0	30.9	60.3	47.9	2260	5.7	1722	293	640	4.1	1071	319	0.86	0.56	9.0	172	263	12.4
21日	783	909.1	49.8	33.3	70.6	56.1	2319	5.9	1708	296	640	4.4	904	289	0.79	0.62	8.3	129	142	14.5
22日	756	836.2	49.5	37.7	53.8	41.2	1981	5.0	1678	195	659	3.0	449	252	0.70	0.69	12.1	192	181	12.6
23日	719	1036.1	48.9	33.6	54.2	40.6	2308	5.9	1552	291	618	4.4	957	211	0.60	0.65	10.1	96	178	13.6
24日	784	786.6	46.9	39.9	61.5	49.7	1908	4.8	1591	215	604	2.7	720	177	0.41	0.57	8.0	112	143	11.8
25日	767	751.4	48.3	38.6	53.8	40.2	2039	5.2	1741	306	653	4.7	908	186	0.54	0.79	12.1	128	283	13.6
26日	734	1047.2	47.7	37.7	54.6	42.5	2169	5.5	1381	280	587	4.5	1057	346	0.35	0.57	12.7	110	151	12.1
27日	832	862.0	51.3	36.1	71.6	59.2	2273	5.8	1703	348	709	5.0	1596	227	0.37	0.61	8.7	123	208	12.4
28日	786	936.3	50.8	36.3	59.4	48.6	2253	5.7	1663	310	605	4.7	971	202	0.43	0.69	13.2	126	150	10.8
29日	709	976.2	51.3	31.4	55.9	43.6	2341	5.9	1728	245	626	4.2	1039	244	7.42	0.69	15.7	103	165	12.3
30日	754	780.0	48.4	39.7	52.1	39.3	2087	5.3	1738	409	656	5.8	1488	366	0.39	0.87	11.4	117	243	12.8
31日	824	803.5	49.9	42.2	60.7	46.0	2131	5.4	1758	214	657	3.9	887	173	0.70	0.59	12.6	86	147	14.7
平均	764	850.7	49.8	36.2	59.5	46.8	2191	5.6	1648	287	637	4.3	1006	241	1.42	0.65	11.4	129	197	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(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
ご飯F(150g)	251	110.7	4.0	0.6	56.9	52.1	1	0.0	59	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
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