

3月号

Mar. 2023

ハル

サン

サン

冷蔵

春・燦・燦

フェア

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！】

3月3日金お届け

ひな祭り

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

たんぱく質調整食 1,180円(税別)

税込1,274円

お届け形態

【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	26.1 g	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

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
378 kcal	17.4 g	9.1 g	56.5 g	51.3 g	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ジュレが容器に直接入っております。

お届け形態

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
498 kcal	18.9 g	12.8 g	75.4 g	69.5 g	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

【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	53.0 g	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

1日の1/3野菜使用 (133g)

お届け形態

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
430 kcal	17.9 g	3.9 g	79.9 g	73.4 g	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

1日の1/3野菜使用 (123g)

お届け形態

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
403 kcal	17.6 g	9.8 g	59.6 g	57.5 g	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

1日の1/3野菜使用 (168g)

1日の1/2野菜使用 (184g)

1日の1/3野菜使用 (123g)

1

[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 S 鶏飯風 ご飯付き A かじきフライ たんぱく調整 ご飯付き B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	14火 ご飯付き A さけの柚胡椒焼き たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	15水 ご飯付き A 上海風 海鮮焼きそば たんぱく調整 ご飯付き B 赤魚の七味焼き C 豆のキーマカレー D 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	16木 ご飯付き A さわらの 菜種焼き たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん	17金 ご飯付き A 国産さばの味噌煮 たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 C 油淋鶏風	11土 ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの かにクリームソース C 豚肉のピリ辛炒め	12日 ご飯付き A たらのムニエル たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 C 牛肉の肉じゃが
20月 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	21火 ご飯付き A さけの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	22水 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	23木 ご飯付き A さけの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	24金 ご飯付き A さけの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	18土 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ C 酢豚	19日 ご飯付き A さわらの 生姜焼き たんぱく調整 ご飯付き B チーズオムレツ C 豚肉焼
27月 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	28火 ご飯付き A さけの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	29水 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	30木 ご飯付き A さけの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	31金 ご飯付き A さけの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉とキャベツの 塩炒め	25土 ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B ポークビーンズと オムレツ C 筑前煮	26日 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 C 鶏肉の ジンジャーソース
3月 S 花見御膳 ご飯付き A 国産さばの 七味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め C 鶏肉の トマトソース	4火 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ C 回鍋肉	5水 ご飯付き A 国産さばの 白みそ煮 たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 C 鶏肉の バーベキュー風味	6木 ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの デミソース C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	7金 ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	4/1土 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	2日 ご飯付き A たらの竜田揚げ 和風あんかけ たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉の 粒マスタードソース C 豚肉の ケチャップ炒め
3月 S 花見御膳 ご飯付き A 国産さばの 七味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め C 鶏肉の トマトソース	4火 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ C 回鍋肉	5水 ご飯付き A 国産さばの 白みそ煮 たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 C 鶏肉の バーベキュー風味	6木 ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの デミソース C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	7金 ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	8土 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	9日 ご飯付き A さけの 味噌漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味 唐揚げ

3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4～11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12～19ページ

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

☆ 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	たらのお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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。
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。										
3月1日 (水)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	13.2 g		たんぱく質	12.7 g		たんぱく質	12.0 g
	副菜		脂質	13.7 g		脂質	12.8 g		脂質	16.1 g
	小鉢		炭水化物	21.5 g		炭水化物	23.8 g		炭水化物	26.1 g
	アレルギー		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
		カリウム	446 mg	カリウム	437 mg	カリウム	513 mg			
		リン	167 mg	リン	137 mg	リン	142 mg			
3月2日 (木)	主食	★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	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	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
	主菜		たんぱく質	14.0 g		たんぱく質	11.4 g		たんぱく質	9.3 g
	副菜		脂質	14.8 g		脂質	18.0 g		脂質	17.9 g
	小鉢		炭水化物	15.6 g		炭水化物	27.2 g		炭水化物	29.1 g
	アレルギー		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
		カリウム	491 mg	カリウム	434 mg	カリウム	496 mg			
		リン	174 mg	リン	132 mg	リン	124 mg			
3月3日 (金)	主食	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	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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー	301 kcal
	主菜		たんぱく質	14.5 g		たんぱく質	12.4 g		たんぱく質	10.9 g
	副菜		脂質	14.4 g		脂質	11.3 g		脂質	16.6 g
	小鉢		炭水化物	17.8 g		炭水化物	27.0 g		炭水化物	24.6 g
	アレルギー		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
		カリウム	473 mg	カリウム	454 mg	カリウム	456 mg			
		リン	195 mg	リン	163 mg	リン	148 mg			
3月4日 (土)	主食	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー	237 kcal	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	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
	主菜		たんぱく質	12.5 g		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	9.7 g
	副菜		脂質	10.5 g		脂質	17.4 g		脂質	17.4 g
	小鉢		炭水化物	22.0 g		炭水化物	23.6 g		炭水化物	20.8 g
	アレルギー		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	414 mg	カリウム	487 mg	カリウム	406 mg			
		リン	211 mg	リン	136 mg	リン	130 mg			
3月5日 (日)	主食	★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	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	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
	主菜		たんぱく質	12.8 g		たんぱく質	9.7 g		たんぱく質	11.0 g
	副菜		脂質	15.1 g		脂質	15.5 g		脂質	16.4 g
	小鉢		炭水化物	22.2 g		炭水化物	22.3 g		炭水化物	25.0 g
	アレルギー		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g
		カリウム	500 mg	カリウム	425 mg	カリウム	418 mg			
		リン	163 mg	リン	161 mg	リン	132 mg			

☆ 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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 492 mg リン 181 mg	豚肉のごまみそ炒め なすとピーマンの炒め物 いんげんのお浸し	エネルギー 320 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 569 mg リン 141 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	
3月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 448 mg リン 182 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 142 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
3月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 413 mg リン 159 mg	豆のキーマカレー コーンコロッセ 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 378 mg リン 137 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 482 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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、ぜんまい煮 キャベツサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 188 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 421 mg リン 171 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 179 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 157 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく きゅうりのしそ和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 471 mg リン 145 mg	油淋鶏風 菜の花炒め ひじきとオクラの和え物	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 464 mg リン 171 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 キャベツサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 168 mg	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 415 mg リン 128 mg	豚肉のピリ辛炒め ひろすつと野菜の煮物 チンゲン菜の袖浸し	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 154 mg
	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 218 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 196 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 448 mg リン 180 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン オクラのサラダ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 570 mg リン 144 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	



★は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。
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」「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。										
3月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩だれ 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	242 kcal 10.4 g 8.5 g 32.4 g 1.5 g 411 mg 148 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 9.6 g 16.8 g 14.9 g 2.0 g 381 mg 120 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 10.2 g 18.4 g 22.9 g 1.5 g 486 mg 131 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、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 ひじきとコーンのサラダ	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	221 kcal 13.5 g 11.8 g 14.7 g 1.9 g 537 mg 201 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	285 kcal 12.0 g 16.9 g 21.9 g 1.6 g 479 mg 161 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.1 g 1.9 g 376 mg 102 mg
	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	鰯ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	257 kcal 11.2 g 10.0 g 29.7 g 2.0 g 529 mg 158 mg	玉子焼きと肉団子 白菜の彩り炒め なすの生姜和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	305 kcal 10.1 g 21.1 g 20.7 g 1.9 g 441 mg 182 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	312 kcal 11.7 g 20.1 g 18.9 g 2.0 g 449 mg 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 チンゲン菜と筍の炒め物 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	253 kcal 12.2 g 13.2 g 21.5 g 1.9 g 415 mg 159 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め 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	247 kcal 8.9 g 15.0 g 16.9 g 1.8 g 485 mg 125 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	325 kcal 14.0 g 19.9 g 22.9 g 1.9 g 523 mg 200 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 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	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	266 kcal 13.0 g 15.9 g 18.0 g 1.9 g 410 mg 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	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 11.9 g 10.0 g 27.9 g 1.9 g 338 mg 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	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	242 kcal 10.9 g 10.5 g 26.3 g 1.9 g 660 mg 225 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに、えび			乳、卵、小麦		
3月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の和風サラダ	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	235 kcal 11.4 g 16.8 g 12.4 g 1.8 g 461 mg 157 mg	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	285 kcal 12.2 g 17.2 g 21.8 g 2.0 g 415 mg 212 mg	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	260 kcal 13.4 g 12.7 g 22.7 g 2.0 g 551 mg 175 mg
	アレルギー	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 ビーフン炒め 切干大根の柚和え	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	284 kcal 13.0 g 15.3 g 22.8 g 1.6 g 588 mg 172 mg	チーズオムレツ いんげん炒め スパゲッティサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	314 kcal 8.5 g 21.5 g 21.9 g 1.7 g 351 mg 145 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	267 kcal 11.8 g 13.8 g 22.7 g 2.0 g 470 mg 159 mg
	アレルギー	小麦			乳、卵、小麦			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。
申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「フレンチトースト」「生姜ご飯」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。							
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、甘煮豆 キャベツサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 465 mg リン 170 mg	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 249 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 517 mg リン 180 mg	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	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
3月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬焼き 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.0 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	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 336 mg リン 122 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 544 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
3月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 173 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 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、ひじきの煮物 いんげんサラダ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 548 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
3月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホッケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 597 mg リン 187 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 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		卵、小麦		乳、小麦	
3月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのお竜揚げきのこソース 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		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		乳、卵、小麦		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 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	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	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	卵、小麦		乳、卵、小麦		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。
 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」「ミルクパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
3月27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け ひろうすと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 549 mg リン 209 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 151 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
3月28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	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 コールスローサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 157 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月29日 (水)	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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 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	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月30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	★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	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこん煮 里芋の柚みそ和え	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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月31日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 171 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 490 mg リン 146 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg リン 162 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月1日 (土)	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 スナッペン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	
4月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 198 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 587 mg リン 156 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

★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。
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「赤飯」「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。							
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 キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し 乳、小麦	エネルギー 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 スナッペンと豆腐のお浸し、大根の柚みそあん わかめの和え物 卵、小麦	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	鶏肉のトマトソース 白菜の彩り炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 444 mg リン 148 mg
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 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え 小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 145 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 小麦、かに	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 80 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物 小麦	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
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 251 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 437 mg リン 165 mg	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 かぼちゃとさつま芋のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 491 mg リン 121 mg	大根おろしソースハンバーグ ビーフン炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 509 mg リン 173 mg
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 コーンコロケ ひじきの和風サラダ 乳、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 137 mg	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 乳、卵、小麦	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
4月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	絹ホッケの塩焼き かぼちゃコロケ いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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	鶏肉ときこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 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
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 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 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	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 小麦	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
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 男爵コロケ わかめの和え物 乳、卵、小麦	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 乳、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 464 mg リン 138 mg

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	799	910.7	37.9	42.6	71.4	58.1	2216	5.6	1396	276	446	3.3	813	270	0.31	0.38	7.8	112	69	13.3
2日	885	726.4	34.7	50.7	71.9	60.3	1896	4.8	1421	240	430	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	115	11.6
3日	819	712.4	37.8	42.3	69.4	57.1	2063	5.2	1383	214	506	2.9	1024	150	0.49	0.49	8.5	103	128	12.3
4日	819	708.0	33.2	45.3	66.4	55.2	2256	5.7	1307	229	477	4.0	1398	173	0.42	0.42	6.4	91	102	11.2
5日	839	738.2	33.5	47.0	69.5	55.5	2076	5.3	1343	383	456	4.5	1295	176	0.77	0.67	7.8	116	185	14.0
6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
7日	819	631.3	33.7	41.7	74.5	62.5	2109	5.4	1334	357	526	3.5	1149	150	0.55	0.40	5.3	91	74	12.0
8日	803	742.5	34.6	41.2	72.0	57.0	1977	5.0	1273	236	449	3.0	616	195	0.56	0.36	5.9	99	118	15.0
9日	812	749.4	33.7	42.7	74.7	60.0	2251	5.7	1409	317	538	4.6	957	215	10.34	0.49	8.0	101	86	14.7
10日	808	748.7	35.5	50.1	56.2	43.6	2192	5.6	1417	306	473	3.7	911	332	0.41	0.64	9.8	158	114	12.6
11日	811	865.6	34.0	45.5	64.4	51.9	2196	5.6	1431	256	450	3.9	1122	165	0.48	0.56	7.5	153	191	12.5
12日	815	877.9	37.4	44.3	64.0	50.8	2193	5.6	1464	165	520	2.6	1187	139	0.36	0.44	7.6	120	120	13.2
13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
14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
15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
16日	825	659.1	35.1	48.1	61.3	49.4	2168	5.5	1423	284	484	3.0	918	225	0.42	0.48	9.6	117	101	11.9
17日	759	698.0	35.8	36.4	72.2	60.8	2225	5.7	1408	291	570	3.3	1019	224	0.22	0.33	3.9	117	152	11.4
18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
19日	865	617.2	33.3	50.6	67.4	55.8	2073	5.3	1409	315	476	3.1	466	140	1.11	0.62	7.9	127	183	11.6
20日	817	730.9	34.6	43.5	69.3	56.8	2229	5.7	1431	247	493	3.7	959	179	0.33	0.41	5.1	138	201	12.5
21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
22日	813	803.1	32.1	49.1	60.3	47.2	1941	4.9	1426	196	479	2.6	805	228	0.41	0.47	7.8	139	117	13.1
23日	795	900.5	33.1	45.1	63.6	49.8	2207	5.6	1409	198	448	3.1	844	134	0.52	0.54	7.5	136	101	13.8
24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
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	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
27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
28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
29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
30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
31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
平均	819	775.2	34.5	46.2	66.0	53.2	2134	5.4	1405	250	482	3.5	994	191	1.21	0.48	7.5	125	133	12.8

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんとマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんとマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0