

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

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食セットの方
おすすめ
組み合わせ

すこやか膳の場合
自由
に組み合わせ可能

やすらぎ膳の場合
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わ
せると塩分
オーバー。

1日の1/2
野菜使用
(184g)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

すこやか膳3食セットの方
麺をつゆにつける量で塩分調整!
少なめ 多め

【ご注意ください】
A B C の組み合わせ
でも塩分6g以上になります。
ご注意ください。

つけ汁の
塩分に対して
マイナス
約55%
カット

【ご注意ください】
A B C の組み合わせでも
塩分6g以上、たんぱく質が
オーバーします。ご注意ください。

つけ汁の
塩分に対して
マイナス
約43%
カット

参考文献/牧野直子・松田麻子(2015年)
「減塩のコツ年々」女子栄養大学出版部

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
フリーコール
(受付:月~土 9時~17時) ※日曜定休

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※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。

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
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・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	エネルギー	259 kcal	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
			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
アレルゲン		乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
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	エネルギー	320 kcal	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
			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
アレルゲン		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦		
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	エネルギー	255 kcal	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
			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
アレルゲン		乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦		
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	エネルギー	301 kcal	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
			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
アレルゲン		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
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	エネルギー	264 kcal	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
			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
アレルゲン		卵、小麦		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	245 kcal 12.8 g 13.7 g 19.4 g 2.0 g 492 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 9.8 g 22.2 g 20.9 g 1.8 g 569 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 11.9 g 13.9 g 20.2 g 1.8 g 435 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	254 kcal 12.6 g 10.2 g 26.4 g 1.7 g 499 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	290 kcal 10.0 g 16.6 g 25.5 g 2.0 g 448 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	275 kcal 11.1 g 14.9 g 22.6 g 1.6 g 387 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	231 kcal 11.2 g 12.9 g 17.0 g 1.5 g 413 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	310 kcal 12.7 g 14.6 g 31.1 g 2.0 g 378 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	262 kcal 10.7 g 13.7 g 23.9 g 1.5 g 482 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 13.3 g 12.8 g 22.0 g 2.0 g 521 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	296 kcal 11.8 g 15.4 g 26.6 g 1.7 g 421 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 8.6 g 14.5 g 26.1 g 2.0 g 467 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	249 kcal 12.1 g 17.2 g 13.9 g 1.9 g 482 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	236 kcal 10.7 g 11.1 g 23.0 g 1.7 g 471 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	323 kcal 12.7 g 21.8 g 19.3 g 1.9 g 464 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	219 kcal 14.6 g 8.3 g 20.7 g 1.8 g 494 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 8.4 g 15.4 g 20.9 g 1.8 g 415 mg 128 mg	豚肉のピリ辛炒め ひろすつと野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	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	340 kcal 11.0 g 21.8 g 22.8 g 1.9 g 522 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	218 kcal 12.0 g 10.6 g 18.0 g 1.8 g 446 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	242 kcal 15.6 g 11.2 g 18.8 g 1.9 g 448 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	355 kcal 9.8 g 22.5 g 27.2 g 1.9 g 570 mg 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 アレルギー	かじきフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 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 卵、小麦、かに	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ 卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg
3月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 537 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 479 mg リン 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 卵、小麦、えび	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg
3月15日 (水)	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
3月16日 (木)	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 わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 415 mg リン 159 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 247 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 485 mg リン 125 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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
3月17日 (金)	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 251 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.9 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
3月18日 (土)	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
3月19日 (日)	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	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 159 mg

★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	たらのみそ漬け焼き 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	鰯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) さわらの粕漬け焼き 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 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 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 スナッペンとうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 mg	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 卵、小麦	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
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 大根のみそあん、甘煮豆 玉ねぎとわかめのサラダ 卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 496 mg リン 173 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 157 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
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 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 497 mg リン 162 mg	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 135 mg
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 キャベツ炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 492 mg リン 156 mg	★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 乳、卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 415 mg リン 202 mg	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 乳、卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 149 mg
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 ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 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 小麦	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 スナッペンとうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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
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 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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

★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	国産さばの七味焼き キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し	エネルギー 210 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 501 mg リン 160 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根の柚みそあん わかめの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 166 mg	鶏肉のトマトソース 白菜の彩り炒め きゅうりのサラダ	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
	アレルギー	乳、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
4月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 80 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
	アレルギー	小麦	リン	小麦、かに	リン	小麦	リン
4月5日 (水)	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 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	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	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 509 mg リン 173 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
4月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの煮付け コーンコロッケ ひじきの和風サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 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	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 137 mg	チキンカツのおろしあんかけ かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 142 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン
4月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 409 mg リン 152 mg	鶏肉ときこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
4月8日 (土)	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」 赤魚のイタリ風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	小麦	リン
4月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ わかめの和え物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 452 mg リン 159 mg	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 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	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 464 mg リン 138 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン

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