

4月号 Apr. 2023 春の旬味フェア

【冷蔵】(すこやか膳・やすらぎ膳)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

メニュー S 4月3日月お届け

花見御膳

彩り豊かなお弁当と一緒に、
お花見などの行楽はいかがですか?

鶏とカシューナッツ
甘露煮
若桃の
中華和え
なすとオクラの
フリの照り焼き
海老の錦糸包み

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】
3食セットの方
ご注意ください
A B C どの
組み合わせでも
たんぱく質が
オーバーします。
ご注意ください

すこやか膳
ご飯付き **1,100円(税別)**
税込1,188円

やすらぎ膳
ご飯付き **1,080円(税別)**
税込1,166円

たんぱく
調整ご飯付き **1,200円(税別)**
税込1,296円

おかずのみ
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
317 kcal	16.6 g	18.6 g	19.9 g	16.8 g	1.8 g	513 mg	185 mg

お届け形態

メニュー S 4月7日金お届け

焼きうどんと季節の2点盛り

醤油の香ばしさが食欲そそる焼きうどんです。
春らしい食材を使った副菜も美味。

1日の1/2
野菜使用
(186g)

スナッフえんどうの
ごま和え
焼きうどん
野菜と結び湯葉の
炊合せ

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

武蔵野

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
420 kcal	16.2 g	17.9 g	46.7 g	41.3 g	3.0 g	408 mg	198 mg

880円(税別) 税込950円

【盛付例】

メニュー S 4月13日木お届け

たらの芽と海老天の とろろうどん

たらの芽、海老の天ぷらと一緒に
とろろうどんを堪能

山菜の王様とも呼ばれるたらの芽は、ほのかな苦味
と香りが特長。天ぷらで素材のおいしさを最大限に
引き出しました。冷やしても温めてもよし、お好きな
食べ方でお楽しみください。

お届け形態

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

武蔵野

【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
379 kcal	14.3 g	6.0 g	70.1 g	66.0 g	2.6 g	471 mg	155 mg

880円(税別) 税込950円

【盛付例】

メニュー S 4月19日水お届け

かにといくらのちらし寿司

かにの旨みを存分に堪能

副菜
・あさりとうろろ昆布
のすまし汁

紅ズワイガニ
使用

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

【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
406 kcal	15.3 g	2.9 g	75.9 g	70.5 g	2.9 g	408 mg	201 mg

980円(税別) 税込1,058円

【盛付例】

お届け形態

メニュー S 4月25日火お届け

帆立と鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯風です。

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

副菜
・菜の花と湯葉の
みそ汁

釜飯 詳細
・生薑ごはん
・帆立照り焼き
・鶏肉照り焼き
・栗甘露煮
・細竹煮
・ふき炒め煮
・椎茸煮
・きのこ煮
・ほうれん草のおひたし
・花人参煮

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
405 kcal	20.0 g	7.3 g	64.1 g	59.5 g	2.7 g	623 mg	279 mg

980円(税別) 税込1,058円

【盛付例】

メニュー S 4月28日金お届け

うどんと季節の天ぷら盛り合わせ

自慢の自社製うどんと人気の天ぷらの組み合わせ

1日の1/2
野菜使用
(194g)

天ぷら お品書き
・海老・たらの芽
・枝豆とうもろこしのつまみ揚げ
・なす・かぼちゃ

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

武蔵野

【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
461 kcal	14.9 g	10.6 g	77.7 g	72.6 g	2.8 g	477 mg	169 mg

880円(税別) 税込950円

【盛付例】

お届け形態

(記入例)  ご飯付き  たんはく調整 ご飯付き 	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 みぞ炒め	1 個
	C 鶏肉の唐揚げ	個

- ※お届け日は連続していなくても大丈夫です。
- ※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
- ※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご注文方法
 〈自社配送の場合〉
 配送員にお渡しください。
 〈ヤマト運輸の場合〉
 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
 〈お電話でも承ります〉
F 0120-016-113
 フリーコール
 〈受付:月～土 9時～17時〉※日曜定休

弊社使用欄
営業所：
CD：
備考：

月		火		水		木		金		土		日	
4月の おすすめ メニュー		メニューC 4月4日 回鍋肉 〈盛付例〉 甜面醬とみそを合わせた 甘辛いみそだれでご飯が 進みます。		メニューC 4月21日 チンジャオロース 〈盛付例〉 焦がしネギオイルが香る、 しっかり濃厚な味わいです。		メニューC 4月22日 油淋鶏風 〈盛付例〉 肉汁じんわりの鶏唐揚げに、 香味野菜が薫るさっぱり ソースが絡みます。		4/1 ご飯付き A さけの照り焼き 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 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 メニューA ご飯付き A 国産さばの 七味焼き 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 メニューA ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 豆腐の かにあんかけ C 回鍋肉		5水 ご飯付き A あじの南蛮漬け B チキンカレー C 大根おろしソース ハンバーグ		6木 ご飯付き A 国産さばの煮付け 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		7金 メニューS ご飯付き A 焼うどんと 季節の2点盛り B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め		8土 メニューA ご飯付き A 赤魚のイタリア風 煮込み 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 B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味 唐揚げ	
10月 メニューA ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き B チーズオムレツの デミソース C 牛肉のすき煮		11火 ご飯付き A たらの柚香煮 B チキンの ハーブ焼き C ビーフカレー		12水 ご飯付き A 国産さばの照り焼き B 豚肉のごまみそ炒め C 鶏肉の塩麹焼き		13木 メニューS ご飯付き A たらの芽と海老の とろろうどん B 赤魚の七味焼き C 豆のキーマカレー		14金 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き		15土 ご飯付き A さわらの菜種焼き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ C 肉団子の甘酢あん		16日 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き B 牛肉の肉じゃが C 酢豚	
17月 ご飯付き A たらのムニエル B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め		18火 ご飯付き A さけの柚香焼き B オムレツの かにクリームソース C とり天		19水 メニューS ご飯付き A かにといくらの ちらし寿司 B 赤魚の みそ漬け焼き C 八宝菜		20木 メニューB ご飯付き A さけの 柚胡椒焼き 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		21金 ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け B カレーハンバーグ C チンジャオロース		22土 ご飯付き A 国産さばの味噌煮 B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 C 油淋鶏風		23日 メニューB ご飯付き A たらの竜田揚げ きのこソース B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ C ビーフシチュー	
24月 ご飯付き A 国産さばの塩焼き B がんとときと 野菜の煮物 C 鶏肉の ジンジャーソース		25火 メニューS ご飯付き A 帆立と鶏肉の 釜飯風 B かじきフライ C 玉子と豚肉の 中華野菜炒め		26水 メニューA ご飯付き A さわらの生姜焼き B チーズオムレツ C 豚肉焼		27木 ご飯付き A たらの みそ漬け焼き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 豚肉と彩り 野菜のカレー		28金 メニューS ご飯付き A うどんと季節の 天ぷら盛り合わせ B さけのレモン 醤油焼き C 深川風玉子とじ		29土 ご飯付き A 縞ホッケの醤油 バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ		30日 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き B シーフードカレー C とんかつ	
5/1月 メニューB ご飯付き A さわらの西京焼き 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		2火 メニューS ご飯付き A スモークサーモンと 菜の花のちらし寿司 B さけのバジル トマトソース C 照り焼きチキン		3水 ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め		4木 ご飯付き A さわらの照り焼き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん C 牛肉の赤ワイン煮		5金 ご飯付き A 国産さばの 白みそ煮 B 肉団子と豆腐の ちゃんご鍋風 C 鶏肉の バーベキュー風味		6土 メニューA ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き B ポークビーンズと オムレツ C 筑前煮		7日 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	

4月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4～10ページ

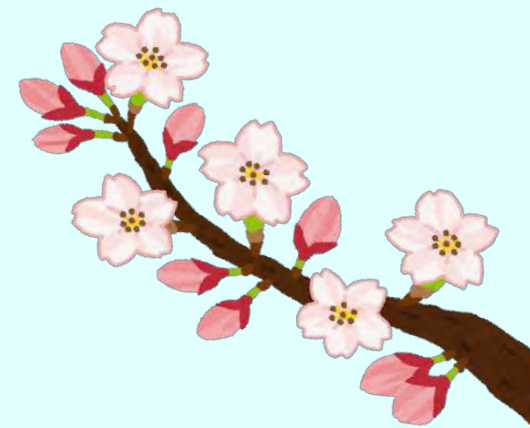
腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ11～17ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年4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。★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。			
4月1日 (土)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦
4月2日 (日)	主食 主菜 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 なすとピーマンの炒め物 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦

☆ はおすすめメニューです。★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	縞ホッケの塩焼き 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 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

★は主食です。★4月10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。										
4月10日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	238 kcal	エネルギー	270 kcal	エネルギー	244 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	15.7 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	15.7 g	
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.2 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質	15.1 g	脂質	8.6 g	
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	17.7 g	炭水化物	25.0 g	
			糖質	14.4 g		糖質	13.5 g	糖質	19.5 g	
			食物繊維	3.8 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	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
4月11日 (火)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	248 kcal	エネルギー	245 kcal	エネルギー	237 kcal		
	主菜	春巻き	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	いんげんのごま和え	脂質	10.6 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質	9.3 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	9.8 g
	小鉢		炭水化物	19.7 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	18.5 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	21.3 g
			糖質	16.0 g		糖質	13.2 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
4月12日 (水)	主食	国産さばの照り焼き	エネルギー	236 kcal	エネルギー	234 kcal	エネルギー	285 kcal		
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	15.9 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	17.6 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	19.0 g
	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質	13.5 g	餃子、いんげん炒め	脂質	9.7 g	キャベツとベーコンの玉子炒め	脂質	15.1 g
	小鉢		炭水化物	16.2 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	19.5 g	ごぼうサラダ	炭水化物	17.6 g
			糖質	11.2 g		糖質	14.8 g		糖質	13.9 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.7 g
	アレルギー	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	2.0 g
4月13日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	276 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	290 kcal		
	主菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質	16.1 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	16.3 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	17.2 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	14.0 g	白菜炒め	脂質	11.7 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	12.1 g
	小鉢		炭水化物	19.1 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	23.5 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	27.9 g
			糖質	14.1 g		糖質	17.8 g		糖質	22.7 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	5.7 g		食物繊維	5.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
4月14日 (金)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー	230 kcal	エネルギー	298 kcal	エネルギー	261 kcal		
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	16.7 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	14.3 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	17.5 g
	副菜	キャベツとハムのコールスローサラダ	脂質	10.0 g	照り焼きチキン	脂質	17.7 g	つくね煮	脂質	12.4 g
	小鉢		炭水化物	17.4 g	小松菜の袖胡椒和え	炭水化物	20.5 g	きゅうりの和え物	炭水化物	17.8 g
			糖質	14.3 g		糖質	15.7 g		糖質	14.8 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	3.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.6 g
4月15日 (土)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	259 kcal	エネルギー	226 kcal	エネルギー	293 kcal		
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質	16.0 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	15.3 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	16.9 g
	副菜	大根の和風サラダ	脂質	12.8 g	牛肉の中華炒め	脂質	9.6 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	15.4 g
	小鉢		炭水化物	20.4 g	コールスローサラダ	炭水化物	19.5 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	20.4 g
			糖質	15.3 g		糖質	14.8 g		糖質	16.9 g
			食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
4月16日 (日)	主食	国産さばのみそ漬け焼き	エネルギー	240 kcal	エネルギー	246 kcal	エネルギー	254 kcal		
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.9 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	16.5 g	酢豚	たんぱく質	17.4 g
	副菜	菜の花とかまぼこの和え物	脂質	14.6 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	8.7 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	10.5 g
	小鉢		炭水化物	15.6 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	24.5 g	コールスローサラダ	炭水化物	22.4 g
			糖質	10.3 g		糖質	20.5 g		糖質	18.2 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月20日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★4月23日お届けBの主食は「フレンチトースト」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17日 (月)	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 256 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 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 1.9 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	豚肉のピリ辛炒め ひろうすと野菜の煮物 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	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
4月18日 (火)	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 227 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.2 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	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
4月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.3 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.5 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 242 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.6 g 糖質 19.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、えび		乳、小麦	
4月20日 (木)	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 スナッペンどうのごまサラダ	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 282 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.2 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	
4月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	カレーハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の彩り甘酢漬	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.1 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	
4月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 14.5 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g	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	
4月23日 (日)	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	

★は主食です。★4月26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。							
4月24日 (月)	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 247 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.8 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	
4月25日 (火)	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	
4月26日 (水)	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 288 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.8 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	
4月27日 (木)	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 17.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.0 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 275 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.4 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	
4月28日 (金)	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 274 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.5 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 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
4月29日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッ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 295 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.2 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 231 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
4月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.5 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	

★は主食です。★5月1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。★5月6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。										
5月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンとうのごまサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	247 kcal 15.8 g 11.9 g 20.0 g 14.6 g 5.4 g 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 たらものムニエル 菜の花のえび和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	250 kcal 15.3 g 13.8 g 16.8 g 12.2 g 4.6 g 1.5 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ えびカツ 白菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	262 kcal 16.9 g 13.6 g 17.3 g 14.4 g 2.9 g 1.8 g
		アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
5月2日 (火)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	246 kcal 17.8 g 12.4 g 16.0 g 12.8 g 3.2 g 1.5 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	258 kcal 18.5 g 13.2 g 13.0 g 10.1 g 2.9 g 1.5 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	286 kcal 15.0 g 15.6 g 22.1 g 16.8 g 5.3 g 1.9 g
		アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらもの柚子胡椒南蛮漬け ひろうす野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	272 kcal 16.1 g 9.8 g 28.5 g 23.8 g 4.7 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	293 kcal 16.3 g 16.0 g 19.8 g 16.5 g 3.3 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	267 kcal 18.9 g 10.3 g 23.3 g 18.9 g 4.4 g 1.7 g
		アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	255 kcal 15.1 g 10.5 g 22.9 g 19.2 g 3.7 g 2.1 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	259 kcal 18.6 g 12.2 g 17.7 g 15.0 g 2.7 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	256 kcal 17.0 g 12.6 g 17.3 g 13.1 g 4.2 g 1.9 g
		アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	226 kcal 15.8 g 11.0 g 18.9 g 15.3 g 3.6 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	256 kcal 13.7 g 13.8 g 18.0 g 13.6 g 4.4 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	227 kcal 21.8 g 6.6 g 19.0 g 14.7 g 4.3 g 2.0 g
		アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、小麦	
5月6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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	241 kcal 15.7 g 11.4 g 17.6 g 14.5 g 3.1 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	274 kcal 16.0 g 15.2 g 17.7 g 13.5 g 4.2 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	249 kcal 16.6 g 12.1 g 18.0 g 12.3 g 5.7 g 1.8 g
		アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	275 kcal 16.4 g 15.5 g 17.5 g 12.4 g 5.1 g 1.7 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	295 kcal 17.4 g 15.4 g 21.6 g 16.9 g 4.7 g 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	237 kcal 15.9 g 10.3 g 20.2 g 15.4 g 4.8 g 1.8 g
		アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
4月1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
2日	843	712.4	50.7	45.7	59.3	44.8	2103	5.3	1850	269	698	4.3	1296	378	0.89	0.77	11.2	164	182	14.5
3日	717	759.5	48.6	36.9	49.2	37.4	2301	5.8	1609	234	629	4.0	623	206	0.75	0.70	13.9	133	142	11.8
4日	715	862.5	44.1	31.8	60.8	47.9	2235	5.7	1556	211	491	2.3	753	191	0.90	0.47	7.4	119	120	12.9
5日	797	877.5	52.4	34.9	65.1	51.1	2360	6.0	1687	356	661	4.8	983	313	0.54	0.66	12.6	156	193	14.0
6日	721	906.0	49.2	31.7	63.7	51.5	2364	6.0	1551	207	566	3.5	812	269	0.50	0.51	11.9	102	131	12.2
7日	781	874.6	49.7	42.3	50.4	36.9	1943	4.9	1670	237	608	3.3	1302	243	0.49	0.64	11.1	112	176	13.5
8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
9日	771	716.7	47.4	37.9	60.5	47.8	1904	4.8	1606	243	562	3.8	857	243	0.58	0.72	11.9	164	194	12.7
10日	752	829.4	47.0	34.9	60.9	47.4	2123	5.4	1614	381	598	4.5	1179	170	0.96	0.80	12.2	86	232	13.5
11日	730	873.8	53.5	29.7	59.5	46.3	2171	5.5	1837	342	667	5.2	1357	253	0.59	0.72	11.5	119	172	13.2
12日	755	715.6	52.5	38.3	53.3	39.9	2252	5.7	1643	283	677	4.5	1060	353	1.01	0.80	15.6	107	190	13.4
13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
14日	789	897.9	48.5	40.1	55.7	44.8	2176	5.5	1458	306	586	3.6	942	178	0.75	0.53	7.7	102	143	10.9
15日	778	804.7	48.2	37.8	60.3	47.0	2313	5.9	1768	339	676	4.9	997	217	10.34	0.64	13.6	116	155	13.3
16日	740	797.0	50.8	33.8	62.5	49.0	2251	5.7	1813	245	631	4.9	1055	300	1.13	0.74	15.7	137	135	13.5
17日	734	1075.7	50.6	31.6	60.3	48.1	2277	5.8	1601	272	654	4.2	1096	171	0.76	0.63	8.5	137	192	12.2
18日	733	825.1	50.0	35.5	52.7	41.6	2223	5.6	1464	238	562	4.3	1006	181	0.53	0.69	11.3	159	243	11.1
19日	756	800.0	48.7	32.8	63.0	49.0	1912	4.9	1817	243	613	3.8	903	227	0.92	0.58	10.6	218	145	14.0
20日	789	808.8	48.8	40.8	56.3	43.5	2140	5.4	1542	177	597	2.5	663	228	0.81	0.55	11.7	166	115	12.8
21日	828	902.3	50.1	42.9	60.6	47.5	2352	6.0	1632	383	645	4.6	1508	405	0.80	0.54	9.8	169	132	13.1
22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
23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
24日	746	1054.3	48.0	38.5	55.9	43.3	2170	5.5	1422	278	591	4.4	978	344	0.34	0.56	12.5	105	151	12.6
25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
26日	777	710.5	49.3	40.6	51.7	40.0	2078	5.3	1731	386	641	3.9	701	271	1.23	0.82	12.4	207	280	11.7
27日	791	912.9	49.8	33.6	71.2	56.8	2332	5.9	1715	282	639	4.3	1002	287	0.79	0.61	8.0	130	142	14.4
28日	738	837.7	49.6	36.7	51.5	39.1	1987	5.0	1638	195	658	3.0	378	256	0.69	0.68	11.9	190	181	12.4
29日	765	1028.8	47.6	39.7	54.4	41.3	2282	5.8	1542	265	612	4.1	1204	197	0.54	0.54	8.5	95	134	13.1
30日	767	760.4	48.7	34.1	65.1	54.0	2274	5.8	1622	303	674	3.6	1095	191	0.25	0.41	8.2	113	184	11.1
平均	766	842.0	49.5	36.8	59.1	46.3	2167	5.5	1640	277	625	4.0	979	245	1.04	0.64	11.2	137	173	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＆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＆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＆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4月



 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)

【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。

★は主食です。★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「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。			
4月1日 (土)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 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 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 乳、卵、小麦
4月2日 (日)	主食 主菜 たらこの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 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



はおすすめメニューです。★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 スナッブえんどうのお浸し、大根の袖みそあん 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		卵、小麦		乳、卵、小麦	
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		小麦、かに		小麦	
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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
4月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き かぼちゃコロケ いんげんのサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 切り昆布煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 409 mg リン 152 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
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		乳、小麦		乳、卵、小麦	

★は主食です。★4月10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「青菜ご飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 				
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
4月10日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	268 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	298 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	12.7 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	9.7 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	11.0 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	14.4 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	15.5 g	ひじき煮	脂質	16.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	21.8 g	菜の花の和え物	炭水化物	22.3 g	小松菜と玉子の和え物	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	492 mg		カリウム	425 mg		カリウム	418 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	163 mg	乳、卵、小麦	リン	161 mg	卵、小麦	リン	132 mg
4月11日 (火)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	237 kcal	エネルギー	298 kcal	エネルギー	281 kcal		
	主菜	春巻き	たんぱく質	12.5 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	11.0 g	ビーフカレー	たんぱく質	9.7 g
	副菜	マカロニサラダ	脂質	10.5 g	ナポリタン	脂質	17.2 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	17.4 g
	小鉢		炭水化物	22.0 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	23.0 g	菜の花のおかか和え	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	482 mg		カリウム	406 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	211 mg	乳、卵、小麦	リン	135 mg	乳、卵、小麦	リン	130 mg
4月12日 (水)	主食	国産さばの照り焼き	エネルギー	237 kcal	エネルギー	320 kcal	エネルギー	252 kcal		
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	12.5 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	9.8 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	11.9 g
	副菜	ブロッコリーの和え物	脂質	14.4 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	22.2 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	脂質	13.9 g
	小鉢		炭水化物	16.7 g	いんげんのお浸し	炭水化物	20.9 g	ごぼうサラダ	炭水化物	20.2 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	468 mg		カリウム	569 mg		カリウム	435 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	178 mg	小麦	リン	141 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg
4月13日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	231 kcal	エネルギー	310 kcal	エネルギー	291 kcal		
	主菜	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	たんぱく質	11.2 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	12.7 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	10.9 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	12.9 g	コーンコロケ	脂質	14.6 g	卵の花、小松菜炒め	脂質	16.4 g
	小鉢		炭水化物	17.0 g	春雨サラダ	炭水化物	31.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	24.6 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	413 mg		カリウム	378 mg		カリウム	528 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	159 mg	乳、卵、小麦	リン	137 mg	乳、卵、小麦	リン	162 mg
4月14日 (金)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー	254 kcal	エネルギー	290 kcal	エネルギー	275 kcal		
	主菜	メンチカツ	たんぱく質	12.6 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質	10.1 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	11.1 g
	副菜	ポテトサラダ	脂質	10.2 g	つくね煮	脂質	16.6 g	野菜入りさつま揚げ、白菜炒め	脂質	14.9 g
	小鉢		炭水化物	26.4 g	小松菜の袖胡椒和え	炭水化物	25.3 g	マカロニサラダ	炭水化物	22.6 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	499 mg		カリウム	421 mg		カリウム	387 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	202 mg	乳、卵、小麦	リン	183 mg	卵、小麦	リン	142 mg
4月15日 (土)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	259 kcal	エネルギー	295 kcal	エネルギー	260 kcal		
	主菜	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	たんぱく質	13.5 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	11.7 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	8.6 g
	副菜	キャベツサラダ	脂質	12.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	15.4 g	野菜の煮物	脂質	14.5 g
	小鉢		炭水化物	23.0 g	春雨サラダ	炭水化物	26.4 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物	25.6 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	551 mg		カリウム	411 mg		カリウム	467 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	192 mg	卵、小麦	リン	170 mg	乳、卵、小麦	リン	178 mg
4月16日 (日)	主食	国産さばのみそ漬け焼き	エネルギー	235 kcal	エネルギー	329 kcal	エネルギー	272 kcal		
	主菜	小松菜炒め、切り昆布煮	たんぱく質	11.4 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.9 g	酢豚	たんぱく質	12.9 g
	副菜	大根の和風サラダ	脂質	16.8 g	ぜんまいの煮物	脂質	18.2 g	ビーフン炒め	脂質	11.2 g
	小鉢		炭水化物	12.4 g	オクラのサラダ	炭水化物	28.8 g	コールスローサラダ	炭水化物	28.8 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	461 mg		カリウム	529 mg		カリウム	456 mg
	アレルギー	小麦	リン	157 mg	卵、小麦	リン	153 mg	卵、小麦	リン	149 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月20日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★4月23日お届けBの主食は「フレンチトースト」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」「フレンチトースト」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17日 (月)	主食	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	エネルギー	243 kcal	エネルギー	340 kcal		
	主菜		たんぱく質	12.1 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	12.9 g	たんぱく質	11.0 g	
	副菜		脂質	12.6 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	12.5 g	脂質	21.8 g	
	小鉢		炭水化物	18.0 g	春雨サラダ	炭水化物	18.9 g	炭水化物	22.8 g	
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.9 g	
			カリウム	447 mg		カリウム	461 mg	カリウム	522 mg	
			リン	196 mg	卵、小麦	リン	139 mg	卵、小麦	リン	154 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび								
4月18日 (火)	主食	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	216 kcal	エネルギー	252 kcal	エネルギー	296 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.6 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質	8.4 g	とり天	たんぱく質	11.9 g
	副菜		脂質	8.1 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	15.4 g	白菜の彩り炒め	脂質	17.4 g
	小鉢		炭水化物	20.1 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	20.9 g	マカロニサラダ	炭水化物	21.2 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.6 g	
			カリウム	489 mg		カリウム	415 mg	カリウム	436 mg	
			リン	167 mg	乳、卵、小麦、かに	リン	128 mg	卵、小麦	リン	150 mg
	アレルギー	卵、小麦								
4月19日 (水)	主食	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き キャベツサラダ	エネルギー	259 kcal	エネルギー	232 kcal	エネルギー	319 kcal		
	主菜		たんぱく質	11.7 g	八宝菜	たんぱく質	8.9 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	10.7 g
	副菜		脂質	16.5 g	さつま芋煮、大根炒め	脂質	9.6 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	18.6 g
	小鉢		炭水化物	15.6 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	27.2 g	わかめの和え物	炭水化物	24.9 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	415 mg		カリウム	586 mg	カリウム	469 mg	
			リン	163 mg	乳、小麦、えび	リン	142 mg	卵、小麦、えび	リン	143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦								
4月20日 (木)	主食	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	221 kcal	エネルギー	293 kcal	エネルギー	322 kcal		
	主菜		たんぱく質	13.5 g	★ごまバン(乳・卵・小麦) 「あん」とマーガリン	たんぱく質	12.1 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	10.6 g
	副菜		脂質	11.8 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質	17.2 g	ピリ辛豆腐	脂質	22.7 g
	小鉢		炭水化物	14.7 g	金平ごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物	22.6 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物	17.1 g
			食塩相当量	1.9 g	ブロッコリーの和え物	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.9 g	
			カリウム	537 mg		カリウム	500 mg	カリウム	376 mg	
			リン	201 mg	乳、卵、小麦	リン	162 mg	卵、小麦、えび	リン	102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦								
4月21日 (金)	主食	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	291 kcal	エネルギー	251 kcal	エネルギー	312 kcal		
	主菜		たんぱく質	10.6 g	カレーハンバーグ	たんぱく質	11.6 g	チンジャオロース	たんぱく質	11.7 g
	副菜		脂質	14.2 g	白菜の彩り炒め	脂質	12.8 g	つくね煮	脂質	20.1 g
	小鉢		炭水化物	29.9 g	きゅうりの和え物	炭水化物	23.2 g	いんげんの辛子和え	炭水化物	18.9 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	529 mg		カリウム	511 mg	カリウム	449 mg	
			リン	158 mg	乳、卵、小麦	リン	166 mg	乳、卵、小麦	リン	143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦								
4月22日 (土)	主食	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	エネルギー	247 kcal	エネルギー	306 kcal		
	主菜		たんぱく質	12.1 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	10.5 g	油淋鶏風	たんぱく質	12.9 g
	副菜		脂質	17.2 g	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	脂質	13.9 g	菜の花炒め	脂質	20.9 g
	小鉢		炭水化物	13.9 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	19.2 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	17.2 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.0 g	
			カリウム	482 mg		カリウム	433 mg	カリウム	430 mg	
			リン	157 mg	乳、卵、小麦	リン	141 mg	卵、小麦	リン	173 mg
	アレルギー	卵、小麦								
4月23日 (日)	主食	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	エネルギー	232 kcal	エネルギー	310 kcal	エネルギー	327 kcal		
	主菜		たんぱく質	10.9 g	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	たんぱく質	11.3 g	ビーフンチュー	たんぱく質	10.5 g
	副菜		脂質	14.5 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質	19.6 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	20.0 g
	小鉢		炭水化物	16.0 g	かぼちゃコロッケ	炭水化物	22.1 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.5 g
			食塩相当量	1.8 g	いんげんのツナ和え	食塩相当量	1.0 g	食塩相当量	1.8 g	
			カリウム	479 mg		カリウム	430 mg	カリウム	444 mg	
			リン	181 mg	乳、卵、小麦	リン	135 mg	乳、卵、小麦	リン	130 mg
	アレルギー	乳、小麦								

★は主食です。★4月26日お届けAの主食は「わかめご飯」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
4月24日 (月)	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 321 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 492 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
4月25日 (火)	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 239 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 403 mg リン 142 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 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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
4月26日 (水)	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 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	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	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 491 mg リン 160 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月27日 (木)	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 277 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 555 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	
4月28日 (金)	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 301 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 508 mg リン 139 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
4月29日 (土)	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 327 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 596 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	
4月30日 (日)	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	

★は主食です。★5月1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。★5月6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「ごまパン」「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。							
5月1日 (月)	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 えびカツ 里芋の柚子みそ和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 315 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 161 mg
5月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 乳、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 410 mg リン 156 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 485 mg リン 125 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚子胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 516 mg リン 200 mg
5月3日 (水)	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 スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物 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
5月4日 (木)	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 257 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 171 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
5月5日 (金)	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
5月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 540 mg リン 169 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 149 mg
5月7日 (日)	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 267 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 522 mg リン 172 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

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)
4月1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
2日	909	660.3	33.8	57.6	64.5	51.7	1952	5.0	1485	272	515	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.8
3日	751	669.3	35.3	44.3	54.8	42.9	2088	5.3	1365	227	474	3.7	754	225	0.50	0.52	10.8	167	85	11.9
4日	814	757.9	32.5	41.3	75.3	62.3	2167	5.5	1309	187	353	2.1	780	164	0.43	0.34	5.3	105	69	13.0
5日	815	785.9	36.4	41.1	74.0	61.1	2153	5.5	1437	293	459	3.7	951	189	0.37	0.46	7.9	145	90	12.9
6日	799	911.1	37.9	42.6	71.5	58.2	2216	5.6	1396	276	446	3.3	813	271	0.31	0.38	7.8	112	69	13.3
7日	781	746.9	32.8	45.5	60.0	45.6	1926	4.9	1461	254	468	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	14.4
8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
9日	755	629.6	34.1	38.9	66.3	55.3	1850	4.7	1409	200	400	2.7	744	134	0.45	0.44	8.5	121	81	11.0
10日	830	755.3	33.4	46.3	69.1	55.0	2081	5.3	1335	387	456	4.5	1357	175	0.78	0.67	7.7	113	185	14.1
11日	816	707.0	33.2	45.1	65.8	54.6	2256	5.7	1302	227	476	3.9	1319	169	0.41	0.41	6.2	86	102	11.2
12日	809	707.6	34.2	50.5	57.8	42.3	2192	5.6	1472	225	505	3.3	833	200	0.59	0.62	10.7	147	98	15.5
13日	832	756.9	34.8	43.9	72.7	57.7	1952	5.0	1319	225	458	3.2	713	199	0.58	0.36	5.8	98	118	15.0
14日	819	608.0	33.8	41.7	74.3	62.9	2108	5.4	1307	342	527	3.5	1133	138	0.56	0.40	5.2	98	74	11.4
15日	814	750.9	33.8	42.8	75.0	60.2	2258	5.7	1429	314	540	4.6	914	208	10.34	0.50	8.1	101	86	14.8
16日	836	759.3	35.2	46.2	70.0	57.0	2193	5.6	1446	194	459	3.4	1119	83	0.74	0.42	10.6	105	84	13.0
17日	820	870.6	36.0	46.9	59.7	46.8	2205	5.6	1430	252	489	3.6	1278	177	0.44	0.49	6.2	112	130	12.9
18日	764	790.5	34.9	40.9	62.2	51.1	2068	5.3	1340	174	445	2.7	857	206	0.39	0.56	7.7	153	204	11.1
19日	810	727.8	31.3	44.7	67.7	55.5	1951	5.0	1470	283	448	3.6	808	177	0.40	0.40	5.7	163	139	12.2
20日	836	796.9	36.2	51.7	54.4	40.8	2144	5.4	1413	184	465	1.8	904	268	0.44	0.42	8.2	157	96	13.6
21日	854	809.8	33.9	47.1	72.0	61.1	2332	5.9	1489	248	467	3.2	1116	205	0.50	0.38	5.8	191	63	10.9
22日	802	719.2	35.5	52.0	50.3	38.4	2173	5.5	1345	302	471	3.6	647	338	0.41	0.62	9.6	156	114	11.9
23日	869	709.2	32.7	54.1	64.6	52.7	1791	4.5	1353	171	446	2.8	873	176	0.33	0.39	6.7	74	94	11.9
24日	792	1076.2	34.0	48.0	58.3	44.4	2153	5.5	1439	243	464	3.9	1026	218	0.32	0.46	9.4	113	94	13.9
25日	792	779.7	29.4	43.7	70.5	58.1	1984	5.0	1270	176	393	3.2	665	183	0.39	0.51	7.6	167	149	12.4
26日	873	619.5	33.4	50.9	68.0	56.2	2073	5.3	1430	314	477	3.1	426	138	1.11	0.61	7.8	124	183	11.8
27日	789	857.2	35.4	39.3	73.6	59.3	2164	5.5	1435	238	487	3.6	780	180	0.58	0.44	4.7	108	72	14.3
28日	795	804.6	32.2	48.1	58.0	45.1	1947	4.9	1386	196	478	2.6	734	232	0.40	0.46	7.6	137	117	12.9
29日	823	895.4	32.5	48.9	63.5	49.7	2192	5.6	1408	189	448	2.9	834	134	0.48	0.47	6.5	136	72	13.8
30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
平均	815	760.0	34.2	45.8	66.2	53.5	2092	5.3	1396	245	467	3.3	907	192	0.81	0.47	7.3	127	110	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 (あんどうマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんどうマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0