

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.1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 年明け 海老天うどん		1 個
ご飯付き 	A 赤魚の みそ漬け焼き		1 個
たんぱく調整 ご飯付き 	B 八宝菜		1 個
	C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮		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) 1/15メニューの場合、1/11(木)締切

ご注文方法
(自社配送の場合) 配送員にお渡しください。
(ヤマト運輸の場合) 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)
0120-016-113
電話受付: 9時~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

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: -

★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○をご記入頂く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:
備考:

月	火	水	木	金	土	日
1/1 S おせち [華] ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの白みそ煮 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	2 火 メニューA わかめ ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 豚肉焼	3 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 鰯ホッケの醤油 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	4 木 メニューB ごま パン ご飯付き たんぱく調整 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	5 金 S 年明け 海老天うどん ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	6 土 ご飯付き たんぱく調整 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 ピーフハシ おすすめ	7 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さけの柚香焼き B 豚肉の甘辛炒め C とり天
8 月 メニューB ごま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ クリームソースがけ C ポークカレー	9 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き B 酢豚 C 牛肉の肉じゃが	10 水 S 野菜 味噌ラーメン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さけの バジルトマトソース B 照り焼きチキン C デミソース ハンバーグ	11 木 ご飯付き たんぱく調整 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	12 金 メニューB ミルク パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらと豆腐の 生姜みぞれあん おすすめ B 鶏肉の 塩レモンペッパー焼き C 豚肉の ケチャップ炒め	13 土 ご飯付き たんぱく調整 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 親子煮風	14 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 鰯ホッケの 甘辛煮付け B カレーハンバーグ C チンジャオロース
15 月 ご飯付き たんぱく調整 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	16 火 S 焼きうどん ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉の キーマカレー C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	17 水 メニューA 青菜 ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き B 豆腐ハンバーグ C 牛肉のすき煮	18 木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの塩焼き B オムレツの デミソース おすすめ C 豚肉の生姜炒め	19 金 ご飯付き たんぱく調整 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	20 土 ご飯付き たんぱく調整 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	21 日 ご飯付き たんぱく調整 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
22 月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの煮付け B えびと豆腐の トマトチリソース C とんかつの 玉子とじ風 おすすめ	23 火 メニューA 生姜 ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ C 筑前煮	24 水 メニューB ミルク パン ご飯付き たんぱく調整 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 ピーフシチュー	25 木 S 五目あんかけ 焼きそば ご飯付き たんぱく調整 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	26 金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉の ごまみそ炒め	27 土 メニューA 赤飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの照り焼き B 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 C 鶏肉の しょうゆ糀焼き	28 日 ご飯付き たんぱく調整 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
29 月 S 牛すき煮風 うどん ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 赤魚の レモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ	30 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C ホワイトソース ハンバーグ	31 水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 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	2/1 木 メニューA ごま パン ご飯付き たんぱく調整 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	2 金 S 天ぷら うどん ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 鰯ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	3 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらの柚香煮 B チキンの ハーブ焼き C ピーフカレー	4 日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの味噌煮 B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 C 油淋鶏風
5 月 ご飯付き たんぱく調整 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 ピーフハシ	6 火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 C 鶏肉の韓国風 おすすめ ピリ辛唐揚げ	7 水 S ソース 焼きそば ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A かじきフライ B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	8 木 メニューA わかめ ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 豚肉焼	9 金 メニューB ごま パン ご飯付き たんぱく調整 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	10 土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 鰯ホッケの 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	11 日 ご飯付き たんぱく調整 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

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年1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)

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月2日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★1月4日お届けBの主食は「ごまパン(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。							
1月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.5 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 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 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 白菜サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
1月2日 (火)	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 キャベツ炒め 切干大根の柚和え 乳、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 ブロッコリーの塩だれ もやしサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 215 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
1月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.3 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 大根サラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 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 乳、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.4 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
1月4日 (木)	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 スナップえんどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.6 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 卵、小麦、えび	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
1月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.2 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 小麦、えび	エネルギー 269 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 15.4 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 乳、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.7 g 糖質 19.7 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
1月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.5 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 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフハヤシ いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
1月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚香焼き チンゲン菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 10.3 g 糖質 7.4 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の甘辛炒め がんもどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ 小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.3 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の柚胡椒和え 卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.9 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月8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。★1月12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。							
1月8日 (月)	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 スナッペンどうのごまサラダ 卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.3 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」 鶏肉のチーズクリームソースがけ キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花の和え物 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 25.1 g 糖質 20.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
1月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.4 g 糖質 11.0 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め きゅうりのしそ和え 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 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 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.7 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
1月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース キャベツの中華炒め わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え 乳、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.9 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g
1月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.7 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
1月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらと豆腐の生姜みぞれあん チンゲン菜の彩り炒め 菜の花のわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.1 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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.7 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 264 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.3 g 糖質 13.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
1月13日 (土)	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、かに、えび	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 23.0 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.8 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 251 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.6 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
1月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞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 卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	カレーハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の彩り甘酢漬け 乳、小麦、えび	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.7 g 糖質 18.2 g 食物繊維 5.5 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 乳、卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.5 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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★1月17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。							
1月15日 (月)	主食	たらのムニエル	エネルギー 276 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー 242 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー 237 kcal
	主菜	えびカツ	たんぱく質 14.2 g	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質 16.9 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質 18.4 g
	副菜	わかめの和え物	脂質 13.9 g	ごぼうサラダ	脂質 10.8 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質 6.5 g
	小鉢		炭水化物 22.7 g		炭水化物 18.1 g		炭水化物 26.3 g
			糖質 19.0 g		糖質 13.2 g		糖質 22.2 g
			食物繊維 3.7 g		食物繊維 4.9 g		食物繊維 4.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
1月16日 (火)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 241 kcal	豚挽肉のキーマカレー	エネルギー 254 kcal	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	エネルギー 281 kcal
	主菜	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質 15.3 g	白菜炒め	たんぱく質 15.9 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質 16.6 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質 11.5 g	ほうれん草のえび和え	脂質 12.3 g	大根なます	脂質 12.2 g
	小鉢		炭水化物 19.6 g		炭水化物 19.8 g		炭水化物 25.3 g
			糖質 14.1 g		糖質 16.0 g		糖質 20.6 g
			食物繊維 5.5 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 4.7 g
	アレルギー	乳、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
1月17日 (水)	主食	★青菜ご飯	エネルギー 231 kcal	豆腐ハンバーグ	エネルギー 298 kcal	牛肉のすき煮	エネルギー 226 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質 15.9 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 15.6 g	キャベツの炒め物	たんぱく質 15.8 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質 11.1 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	脂質 17.7 g	小松菜と玉子の和え物	脂質 9.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 18.2 g		炭水化物 20.2 g		炭水化物 20.4 g
			糖質 14.3 g		糖質 14.9 g		糖質 15.4 g
			食物繊維 3.9 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 5.0 g
	アレルギー	卵、小麦、かに	食塩相当量 1.6 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
1月18日 (木)	主食	さばの塩焼き	エネルギー 262 kcal	オムレツのデミソース	エネルギー 259 kcal	豚肉の生姜炒め	エネルギー 264 kcal
	主菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 16.9 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質 14.4 g	ぜんまい煮	たんぱく質 16.9 g
	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質 15.6 g	キャベツサラダ	脂質 15.0 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質 11.3 g
	小鉢		炭水化物 16.9 g		炭水化物 18.2 g		炭水化物 23.7 g
			糖質 14.8 g		糖質 12.8 g		糖質 18.5 g
			食物繊維 2.1 g		食物繊維 5.4 g		食物繊維 5.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
1月19日 (金)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー 248 kcal	麻婆豆腐	エネルギー 276 kcal	鶏肉のカレー風味唐揚げ	エネルギー 253 kcal
	主菜	白菜の炒め物	たんぱく質 17.9 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	たんぱく質 14.7 g	チンゲン菜炒め	たんぱく質 15.7 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質 12.5 g	ブロッコリーの錦糸和え	脂質 14.9 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質 11.1 g
	小鉢		炭水化物 16.8 g		炭水化物 21.8 g		炭水化物 21.5 g
			糖質 12.2 g		糖質 17.1 g		糖質 16.8 g
			食物繊維 4.6 g		食物繊維 4.7 g		食物繊維 4.7 g
	アレルギー	乳、卵、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 1.8 g
1月20日 (土)	主食	あじの南蛮漬け	エネルギー 292 kcal	チキンカレー	エネルギー 245 kcal	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー 248 kcal
	主菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 18.2 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	たんぱく質 18.0 g	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質 13.7 g
	副菜	小松菜サラダ	脂質 14.3 g	菜の花の錦糸和え	脂質 9.3 g	オクラのサラダ	脂質 10.2 g
	小鉢		炭水化物 20.5 g		炭水化物 22.2 g		炭水化物 24.8 g
			糖質 17.6 g		糖質 17.0 g		糖質 18.6 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 5.2 g		食物繊維 6.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 2.0 g
1月21日 (日)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー 245 kcal	明太ソースの豆腐ハンバーグ	エネルギー 238 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー 280 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質 19.4 g	牛肉の中華炒め	たんぱく質 15.3 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質 14.6 g
	副菜	大根サラダ	脂質 10.9 g	キャベツサラダ	脂質 11.1 g	ブロッコリーの鮭和え	脂質 15.8 g
	小鉢		炭水化物 19.4 g		炭水化物 19.3 g		炭水化物 20.2 g
			糖質 14.4 g		糖質 14.9 g		糖質 16.4 g
			食物繊維 5.0 g		食物繊維 4.4 g		食物繊維 3.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月23日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★1月24日お届けBの主食は「ミルクパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。
★1月27日お届けAの主食は「赤飯」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。							
1月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ 小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.6 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 235 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 20.6 g 糖質 18.4 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 2.0 g	とんかつの玉子とじ風 いんげん炒め ブロッコリーのツナ和え ☆	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.6 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g
1月23日 (火)	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 チンゲン菜炒め もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 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 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.1 g 糖質 12.4 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g
1月24日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜と鮭のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.5 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 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.7 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
1月25日 (木)	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 230 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.8 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 223 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.3 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.2 g 糖質 19.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g
1月26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 283 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 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 297 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め かぼちゃ煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.6 g
1月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 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 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 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 239 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ粕焼き チンゲン菜の炒め物 きゅうりのサラダ 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 17.1 g 糖質 13.6 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g
1月28日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 わかめの酢の物 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.1 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 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ビリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 268 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g

★は主食です。★2月1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。							
1月29日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.5 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 237 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.1 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 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 277 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.1 g 糖質 12.5 g 食物繊維 4.6 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	
1月30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 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.8 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 1.8 g	揚げだし豆腐 照り焼きチキン 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 299 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g	ホワイトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の和風サラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.3 g 糖質 14.0 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび	
1月31日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.3 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 大根の袖みそあん オクラのサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.3 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.0 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	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月1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 245 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 13.6 g 糖質 10.7 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 17.9 g 脂質 8.1 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 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 オクラのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 21.9 g 食物繊維 5.3 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	
2月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.4 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	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー 276 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
2月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 大根サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 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 246 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 13.2 g 食物繊維 5.5 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 240 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 13.7 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.9 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 14.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.1 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 大根なます	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦		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。★2月8日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★2月9日お届けBの主食は「ごまパン(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。							
2月5日 (月)	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 17.5 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 285 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフハヤシ いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	
2月6日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.5 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 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.3 g 糖質 20.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
2月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 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 235 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.2 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	
2月8日 (木)	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 239 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 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 289 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.9 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	
2月9日 (金)	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 スナップ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 285 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.6 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	
2月10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 16.6 g 糖質 11.3 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 大根サラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 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 15.4 g 脂質 8.4 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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦	
2月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 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 1.7 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.2 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		小麦、かに		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)
1月1日	731	989.7	48.8	37.0	52.8	40.8	2219	5.6	1657	232	628	3.7	956	264	7.36	0.67	14.6	132	158	12.0
2日	742	817.9	48.5	35.0	59.2	46.2	2121	5.4	1730	247	587	3.8	723	271	0.78	0.73	11.6	249	125	13.0
3日	783	1057.7	50.6	40.1	53.7	40.9	2332	5.9	1609	298	683	4.3	1251	221	0.50	0.52	8.5	91	155	12.8
4日	792	811.3	49.4	41.1	56.1	42.9	2150	5.5	1542	179	610	2.5	660	229	0.78	0.53	11.1	158	108	13.2
5日	749	792.8	48.1	33.8	61.7	47.5	1875	4.8	1820	253	592	4.0	1018	229	0.84	0.59	10.3	210	140	14.2
6日	744	881.6	47.3	30.3	71.0	56.7	2269	5.8	1649	269	621	4.2	1055	279	0.30	0.56	6.8	110	123	14.3
7日	756	792.1	52.2	33.8	59.1	48.2	2256	5.7	1588	282	686	3.9	1153	226	0.94	0.65	12.1	160	140	10.9
8日	740	749.0	48.1	34.7	60.9	47.0	2080	5.3	1824	350	678	4.9	1333	373	0.84	0.77	14.2	100	140	13.9
9日	717	787.8	49.2	32.2	62.2	49.3	2186	5.6	1831	241	624	4.8	1021	288	1.14	0.74	14.8	137	132	12.9
10日	758	848.1	48.4	39.0	53.1	39.9	1948	4.9	1607	284	661	4.1	934	257	0.66	0.60	12.0	128	167	13.2
11日	748	746.9	48.3	33.2	64.3	53.0	2225	5.7	1428	299	691	3.9	1071	194	0.23	0.40	6.0	115	169	11.3
12日	804	860.0	49.9	44.8	51.8	37.5	2142	5.4	1729	276	688	4.2	1098	422	0.80	0.71	9.7	167	159	14.3
13日	728	971.2	50.9	30.4	61.3	50.9	2301	5.8	1698	267	671	4.2	612	236	0.36	0.73	12.2	126	196	10.4
14日	805	905.2	47.3	41.2	60.8	47.3	2353	6.0	1626	340	678	4.8	1507	392	0.71	0.54	8.1	157	113	13.5
15日	755	1137.5	49.5	31.2	67.1	54.4	2272	5.8	1710	220	693	3.5	849	186	0.82	0.66	9.9	145	206	12.7
16日	776	831.1	47.8	36.0	64.7	50.7	1969	5.0	1669	294	632	4.3	1434	278	0.79	0.55	9.7	113	168	14.0
17日	755	767.3	47.3	38.2	58.8	44.6	2065	5.2	1736	332	663	5.1	957	244	0.49	0.71	10.8	108	113	14.2
18日	785	752.4	48.2	41.9	58.8	46.1	2166	5.5	1299	283	606	4.8	1096	355	0.85	0.71	13.0	115	250	12.7
19日	777	737.4	48.3	38.5	60.1	46.1	2061	5.2	1671	260	610	4.0	692	229	0.59	0.68	11.4	156	195	14.0
20日	785	878.4	49.9	33.8	67.5	53.2	2332	5.9	1709	301	656	4.9	901	292	0.51	0.65	11.5	159	183	14.3
21日	763	803.9	49.3	37.8	58.9	45.7	2292	5.8	1717	346	693	4.9	1107	247	10.34	0.61	11.7	114	151	13.2
22日	744	831.1	47.5	35.4	62.9	52.2	2127	5.4	1415	198	656	3.3	774	229	0.57	0.60	11.5	109	195	10.7
23日	757	774.5	47.9	39.4	53.8	41.3	2094	5.3	1724	258	646	4.2	708	216	0.35	0.75	12.1	168	196	12.5
24日	830	804.2	49.8	43.4	61.1	47.3	1881	4.8	1651	264	668	3.7	896	174	0.45	0.66	9.4	131	147	13.8
25日	741	749.6	48.6	33.8	61.3	49.1	1923	4.9	1579	254	721	3.5	1177	230	0.59	0.63	10.8	96	200	12.2
26日	799	804.4	51.3	39.0	60.9	45.8	2112	5.4	1851	261	688	4.5	1083	225	1.02	0.69	12.0	75	152	15.1
27日	679	775.8	45.6	32.5	52.5	40.0	2081	5.3	1694	251	603	3.9	1286	332	0.57	0.70	14.6	135	128	12.5
28日	761	872.8	51.3	29.2	70.5	58.1	2181	5.5	1675	344	723	5.1	1529	241	0.36	0.61	8.9	125	204	12.4
29日	756	842.5	47.2	39.3	52.9	40.4	1961	5.0	1608	199	670	3.1	386	263	0.57	0.57	8.3	181	168	12.5
30日	795	917.4	48.0	40.8	57.9	43.6	2210	5.6	1562	386	628	5.0	1486	306	0.38	0.52	8.1	144	131	14.3
31日	725	751.1	49.2	37.5	50.0	37.7	2260	5.7	1655	238	680	4.1	729	195	0.72	0.68	13.8	117	139	12.3
平均	761	840.1	48.8	36.6	59.6	46.6	2143	5.4	1654	274	656	4.2	1016	262	1.17	0.64	11.0	136	160	13.0

※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
ミルクパン(メープル風シ ロップ＆マーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0