



**[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)

<b>S</b> 年明け 海老天うどん	1 個
<b>A</b> 赤魚の みそ漬け焼き	1 個
<b>B</b> 八宝菜	1 個
<b>C</b> 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**

※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。

**ご注文方法**  
ご飯付き (パン付き) **2食セット**から承ります。  
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。  
例) **A**ごはん **B**パン **C**ごはん  
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

**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**  
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	〒	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  全てたんぱく調整ご飯付き

弊社使用欄  
営業所:  
備考:

月	火	水	木	金	土	日
1/1 月 <b>S</b> おせち [華]	2 火 <b>メニューA</b> わかめご飯	3 水	4 木 <b>メニューB</b> ごまパン	5 金 <b>S</b> 年明け海老天うどん	6 土	7 日
ご飯付き <b>A</b> さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のパーベキュー風味	ご飯付き <b>A</b> さわらの生姜焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐の五目うま煮 ご飯付き <b>C</b> 豚肉焼	ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の梅だれのせ	ご飯付き <b>A</b> さけの柚胡椒焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み ご飯付き <b>C</b> 豚肉とキャベツの塩炒め	ご飯付き <b>A</b> 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 八宝菜 ご飯付き <b>C</b> 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	ご飯付き <b>A</b> たらのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ご飯付き <b>C</b> ピーフハシ <b>おすすめ</b>	ご飯付き <b>A</b> さけの柚香焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豚肉の甘辛炒め ご飯付き <b>C</b> とり天
8 月 <b>メニューB</b> ごまパン	9 火	10 水 <b>S</b> 野菜味噌ラーメン	11 木	12 金 <b>メニューB</b> ミルクパン	13 土	14 日
ご飯付き <b>A</b> さわらの西京焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 鶏肉のチーズクリームソースがけ ご飯付き <b>C</b> ポークカレー	ご飯付き <b>A</b> さばのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 酢豚 ご飯付き <b>C</b> 牛肉の肉じゃが	ご飯付き <b>A</b> さけのバジルトマトソース たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 照り焼きチキン ご飯付き <b>C</b> デミソースハンバーグ	ご飯付き <b>A</b> 赤魚の粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> シーフードカレー ご飯付き <b>C</b> とんかつ	ご飯付き <b>A</b> たらと豆腐の生姜みぞれあん <b>おすすめ</b> たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 鶏肉の塩レモンペッパー焼き ご飯付き <b>C</b> 豚肉のケチャップ炒め	ご飯付き <b>A</b> さわらの照り焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐ハンバーグのコンソメあん ご飯付き <b>C</b> 親子煮風	ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの甘辛煮付け たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> カレーハンバーグ ご飯付き <b>C</b> チンジャオロース
15 月	16 火 <b>S</b> 焼きうどん	17 水 <b>メニューA</b> 青菜ご飯	18 木	19 金	20 土	21 日
ご飯付き <b>A</b> たらのもニエル たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐と野菜の鶏鍋風 ご飯付き <b>C</b> 豚肉のピリ辛炒め	ご飯付き <b>A</b> 赤魚の七味焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豚挽肉のキーマカレー ご飯付き <b>C</b> 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	ご飯付き <b>A</b> さわらのねぎ味噌焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐ハンバーグ ご飯付き <b>C</b> 牛肉のすき煮	ご飯付き <b>A</b> さばの塩焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> オムレツのデミソース <b>おすすめ</b> ご飯付き <b>C</b> 豚肉の生姜炒め	ご飯付き <b>A</b> さけの味噌漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 麻婆豆腐 ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ	ご飯付き <b>A</b> あじの南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> チキンカレー ご飯付き <b>C</b> 大根おろしソースハンバーグ	ご飯付き <b>A</b> さわらの菜種焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 明太ソースの豆腐ハンバーグ ご飯付き <b>C</b> 肉団子の甘酢あん
22 月	23 火 <b>メニューA</b> 生姜ご飯	24 水 <b>メニューB</b> ミルクパン	25 木 <b>S</b> 五目あんかけ焼きそば	26 金	27 土 <b>メニューA</b> 赤飯	28 日
ご飯付き <b>A</b> さばの煮付け たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> えびと豆腐のトマトチリソース ご飯付き <b>C</b> とんかつの玉子とじ風 <b>おすすめ</b>	ご飯付き <b>A</b> さわらの粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ご飯付き <b>C</b> 筑前煮	ご飯付き <b>A</b> たらのお竜田揚げきのこソース たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ご飯付き <b>C</b> ピーフシチュー	ご飯付き <b>A</b> さけの照り焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の唐揚げ	ご飯付き <b>A</b> あじのカレー揚げ たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 麻婆なす ご飯付き <b>C</b> 豚肉のごまみそ炒め	ご飯付き <b>A</b> さばの照り焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のしょうゆ糍焼き	ご飯付き <b>A</b> たら柚子胡椒南蛮漬け たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> シーフードと野菜のクリームシチュー ご飯付き <b>C</b> 牛肉の韓国風ピリ辛炒め
29 月 <b>S</b> 牛すき煮風うどん	30 火	31 水	2/1 木 <b>メニューA</b> ごまパン	2 金 <b>S</b> 天ぷらうどん	3 土	4 日
ご飯付き <b>A</b> 赤魚のレモン醤油焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 深川風玉子とじ ご飯付き <b>C</b> 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	ご飯付き <b>A</b> たら粕漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 揚げだし豆腐 ご飯付き <b>C</b> ホワイトソースハンバーグ	ご飯付き <b>A</b> さばの七味焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のトマトソース	ご飯付き <b>A</b> 赤魚のイタリア風煮込み たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 牛肉の肉豆腐 ご飯付き <b>C</b> 豚肉のオイスターソース炒め	ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 水餃子スープ ご飯付き <b>C</b> 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	ご飯付き <b>A</b> たら柚香煮 たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> チキンのハーブ焼き ご飯付き <b>C</b> ピーフカレー	ご飯付き <b>A</b> さばの味噌煮 たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 鶏肉と玉子の炒り豆腐 ご飯付き <b>C</b> 油淋鶏風
5 月	6 火	7 水 <b>S</b> ソース焼きそば	8 木 <b>メニューA</b> わかめご飯	9 金 <b>メニューB</b> ごまパン	10 土	11 日
ご飯付き <b>A</b> たらのみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ご飯付き <b>C</b> ピーフハシ	ご飯付き <b>A</b> さばの白みそ煮 たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ <b>おすすめ</b>	ご飯付き <b>A</b> かじきフライ たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の西京焼き	ご飯付き <b>A</b> さわらの生姜焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐の五目うま煮 ご飯付き <b>C</b> 豚肉焼	ご飯付き <b>A</b> さけの柚胡椒焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み ご飯付き <b>C</b> 豚肉とキャベツの塩炒め	ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の梅だれのせ	ご飯付き <b>A</b> 赤魚の照り焼き たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐のかにあんかけ ご飯付き <b>C</b> 回鍋肉

# 2024年1月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

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)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物 <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月2日 (火)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 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 <b>卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月3日 (水)	<b>主食</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、小麦</b>
1月4日 (木)	<b>主食</b> さけの柚胡椒焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> スナッペンとうろごまサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>卵、小麦、えび</b>
1月5日 (金)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>主菜</b> メンチカツ <b>副菜</b> 大根なます <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>小麦、えび</b>	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 <b>乳、小麦</b>
1月6日 (土)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 鶏肉と野菜の煮物 <b>副菜</b> ほうれん草サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>卵、小麦、かに、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月7日 (日)	<b>主食</b> さけの柚香焼き <b>主菜</b> チンゲン菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> ブロッコリーのわさびマヨ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>小麦</b>	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 <b>卵、小麦</b>

☆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 
<b>「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。</b>			
1月8日 (月)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>主菜</b> ほうれん草炒め <b>副菜</b> スナッフえんどうのごまサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>★ごまパン(乳・卵・小麦)</b> <b>「メープル風シロップとマーガリン」</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦、かに、えび</b>
1月9日 (火)	<b>主食</b> さばのみそ漬け焼き <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> 菜の花とかまぼこの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>酢豚</b> <b>チンゲン菜の彩り炒め</b> <b>きゅうりのしそ和え</b> 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 <b>卵、小麦</b>	<b>牛肉の肉じゃが</b> <b>豚挽肉とキャベツの炒め物</b> <b>切干大根の和風マリネ</b> 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 <b>卵、小麦</b>
1月10日 (水)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>主菜</b> キャベツの中華炒め <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	<b>照り焼きチキン</b> <b>チンゲン菜とベーコンの炒め物</b> <b>ブロッコリーの錦糸和え</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	<b>デミソースハンバーグ</b> <b>根菜と青菜の袖胡椒きんぴら</b> <b>オクラのおかか和え</b> 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 <b>乳、小麦</b>
1月11日 (木)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>主菜</b> つくね煮 <b>副菜</b> ブロッコリーのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>シーフードカレー</b> <b>鶏肉のマヨネーズ焼き</b> <b>小松菜と玉子の和え物</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	<b>とんかつ</b> <b>チンゲン菜とえびの炒め物</b> <b>切干大根の梅おかか和え</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>
1月12日 (金)	<b>主食</b> たらと豆腐の生姜みぞれあん <b>主菜</b> チンゲン菜の彩り炒め <b>副菜</b> 菜の花のわさびマヨ和え  <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>★ミルクパン(乳・卵・小麦)</b> <b>「あんとマーガリン」</b> <b>鶏肉の塩レモンベツパー焼き</b> <b>なすの炒め物</b> <b>いんげんサラダ</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	<b>豚肉のケチャップ炒め</b> <b>ほうれん草とベーコンのソテー</b> <b>キャベツの和え物</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月13日 (土)	<b>主食</b> さわらの照り焼き <b>主菜</b> 大根の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> キャベツサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに、えび	<b>豆腐ハンバーグのコンソメあん</b> <b>鶏肉の唐揚げ</b> <b>いんげんのツナ和え</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	<b>親子煮風</b> <b>ブロッコリーの塩だれ</b> <b>もやしときゅうりのサラダ</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月14日 (日)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>主菜</b> ほうれん草とベーコンのソテー <b>副菜</b> きゅうりのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>カレーハンバーグ</b> <b>菜の花とえびの炒め物</b> <b>大根の彩り甘酢漬け</b> 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 <b>乳、小麦、えび</b>	<b>チンジャオロース</b> <b>つくね煮</b> <b>いんげんの辛子和え</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>

☆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 
<b>「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。</b>			
1月15日 (月)	<b>主食</b> たらのムニエル <b>主菜</b> えびカツ <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
1月16日 (火)	<b>主食</b> 赤魚の七味焼き <b>主菜</b> キャベツのケチャップ炒め <b>副菜</b> ブロccoliの錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
1月17日 (水)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>主菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>副菜</b> 大根の枝豆あん <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g
1月18日 (木)	<b>主食</b> さばの塩焼き <b>主菜</b> 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> チンゲン菜の錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.9 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 18.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
1月19日 (金)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>主菜</b> 白菜の炒め物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.9 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 1.7 g
1月20日 (土)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>主菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> 小松菜サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.6 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	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
1月21日 (日)	<b>主食</b> さわらの菜種焼き <b>主菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>副菜</b> 大根サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 245 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 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 
<b>「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。</b>			
1月22日 (月)	<b>主食</b> さばの煮付け <b>主菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月23日 (火)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月24日 (水)	<b>主食</b> たらの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> 小松菜炒め <b>副菜</b> なすの生姜和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月25日 (木)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>主菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>
1月26日 (金)	<b>主食</b> あじのカレー揚げ <b>主菜</b> いんげんと玉子のトマト炒め <b>副菜</b> ごぼうサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>小麦</b>	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 <b>卵、小麦</b>
1月27日 (土)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ <b>小鉢</b> ブロッコリーのツナ和え <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>卵、小麦</b>
1月28日 (日)	<b>主食</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> わかめの酢の物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦、かに、えび</b>

★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)	<b>主食</b> 赤魚のレモン醤油焼き <b>主菜</b> 豚挽肉とキャベツの炒め物 <b>副菜</b> ごぼうサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦
1月30日 (火)	<b>主食</b> たらの粕漬け焼き <b>主菜</b> 牛肉と野菜の炒め物 <b>副菜</b> キャベツとハムのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 小松菜の柚胡椒和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、かに、えび
1月31日 (水)	<b>主食</b> さばの七味焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> 小松菜のお浸し <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
2月1日 (木)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
2月2日 (金)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>主菜</b> キャベツと豚肉の炒め物 <b>副菜</b> いんげんのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 鶏肉とこのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル <b>アレルギー</b> 卵、小麦
2月3日 (土)	<b>主食</b> たらの柚香煮 <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> 大根サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
2月4日 (日)	<b>主食</b> さばの味噌煮 <b>主菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>副菜</b> いんげんのごま和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 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 	
<b>「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。</b>				
2月5日 (月)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 鶏肉と野菜の煮物 <b>副菜</b> ほうれん草サラダ <b>小鉢</b> アレルギー 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 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	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 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	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 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
2月6日 (火)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物 <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> アレルギー 小麦、えび	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 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	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 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	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 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
2月7日 (水)	<b>主食</b> かじきフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩炒め <b>副菜</b> ナムル <b>小鉢</b> アレルギー 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 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	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 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	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 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
2月8日 (木)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え アレルギー 乳、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 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	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 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	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 エネルギー 290 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
2月9日 (金)	<b>主食</b> さけの柚胡椒焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> スナップえんどうのごまサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 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 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	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 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	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 エネルギー 290 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
2月10日 (土)	<b>主食</b> 鱈ホッケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、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 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	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 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	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 エネルギー 290 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
2月11日 (日)	<b>主食</b> 赤魚の照り焼き <b>主菜</b> キャベツとベーコンの炒め物 <b>副菜</b> オクラの和え物 <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	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 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	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 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

# 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)で算出してあります。

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
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	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

# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。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」「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 		
<b>「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。</b>									
1月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 161 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ポテトサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 133 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 131 mg	アレルギー	卵、小麦
1月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ピーマン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 277 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	豆腐の五目うま煮 ブロッコリーの塩だれ スパゲッティサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 363 mg リン 114 mg	豚肉焼 もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 146 mg	アレルギー	小麦
1月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 125 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 367 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、小麦
1月4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 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 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 キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 168 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 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	アレルギー	乳、卵、小麦
1月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ キャベツサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 150 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 569 mg リン 160 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物	エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 165 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月6日 (土)	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 280 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 341 mg リン 118 mg	ビーフハヤシ いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 264 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 118 mg	アレルギー	卵、小麦
1月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 521 mg リン 172 mg	豚肉の甘辛炒め がんとどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 153 mg	とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 425 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦

☆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。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 	
<b>「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。</b>						
1月8日 (月)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 春雨サラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 464 mg リン 165 mg	★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 ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え  乳、卵、小麦	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 415 mg リン 160 mg	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 337 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 166 mg
1月9日 (火)	<b>主食</b> さばのみそ漬け焼き <b>副菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>小鉢</b> ポテトサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 195 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ  卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 149 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ  卵、小麦	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 153 mg
1月10日 (水)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>副菜</b> チンゲン菜の炒め物 <b>小鉢</b> わかめの酢の物  アレルギー 乳、小麦	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 362 mg リン 131 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 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 490 mg リン 124 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物  乳、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 188 mg
1月11日 (木)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>副菜</b> キャベツのオイスターソース炒め <b>小鉢</b> ブロッコリーの錦糸和え  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 177 mg	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物  乳、卵、小麦、えび	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 362 mg リン 194 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 10.8 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 439 mg リン 226 mg
1月12日 (金)	<b>主食</b> たらと豆腐の生姜みぞれあん <b>副菜</b> 春雨の炒め物 <b>小鉢</b> 菜の花のわさびマヨ和え ☆  アレルギー 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 416 mg リン 186 mg	★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 スバゲッティサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 536 mg リン 146 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 353 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 431 mg リン 161 mg
1月13日 (土)	<b>主食</b> さわらの照り焼き <b>副菜</b> 大根のかに湯菜あんかけ <b>小鉢</b> 玉ねぎとわかめのサラダ  アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 213 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 532 mg リン 158 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 262 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 517 mg リン 175 mg	親子煮風 小松菜の炒め物 もやしときゅうりのサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 423 mg リン 194 mg
1月14日 (日)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> マカロニサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 158 mg	カレーハンバーグ 白菜の彩り炒め きゅうりの和え物  乳、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 510 mg リン 156 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 11.8 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 447 mg リン 141 mg



★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。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。									
1月15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 243 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 462 mg リン 202 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め 春雨サラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 471 mg リン 161 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 280 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 135 mg	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
1月16日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 577 mg リン 180 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ オクラのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 149 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 481 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦
1月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ピーマン炒め もやしサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 163 mg	豆腐ハンバーグ 菜の花炒め キャベツサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 514 mg リン 262 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 418 mg リン 151 mg	アレルギー	卵、小麦
1月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 174 mg	オムレツのデミソース 小松菜とソーセージの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 432 mg リン 170 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 380 mg リン 139 mg	アレルギー	卵、小麦
1月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ キャベツサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 513 mg リン 154 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 463 mg リン 111 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 492 mg リン 133 mg	アレルギー	乳、卵、小麦、かに、えび
1月20日 (土)	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 わかめの和え物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 393 mg リン 152 mg	チキンカレー ブロッコリーともよしのオイスターソース炒め チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 121 mg	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	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 612 mg リン 182 mg	アレルギー	小麦
1月21日 (日)	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 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 562 mg リン 218 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 272 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 432 mg リン 171 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 178 mg	アレルギー	乳、卵、小麦、かに、えび

☆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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「生姜ご飯」「ミルクパン」「赤飯」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 		
<b>「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。</b>							
1月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 246 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 334 mg リン 109 mg	とんかつの玉子とじ風 いんげん炒め 明太ポテトサラダ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 429 mg リン 237 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
1月23日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き 春巻き もやしサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 482 mg リン 205 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 505 mg リン 109 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 13.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 169 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦		
1月24日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 505 mg リン 204 mg	★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かけ ナポリタン いんげんのツナ和え	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 165 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 328 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 445 mg リン 140 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
1月25日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 214 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 158 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 489 mg リン 173 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦		
1月26日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 176 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 496 mg リン 147 mg	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 149 mg
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		小麦		
1月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 179 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 164 mg	鶏肉のしょうゆ焼 ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 412 mg リン 130 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
1月28日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 もやしサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 489 mg リン 219 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッブえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 506 mg リン 194 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め 春雨サラダ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 205 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		

★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。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」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 		
<b>「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。</b>									
1月29日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 464 mg リン 140 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 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 197 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 538 mg リン 146 mg	アレルギー	卵、小麦
1月30日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 184 mg	ホワイトソースハンバーグ チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 512 mg リン 175 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月31日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 571 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根のゆみそあん わかめの和え物	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 432 mg リン 160 mg	鶏肉のトマトソース チンゲン菜の炒め物 きゅうりのサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 451 mg リン 145 mg	アレルギー	乳、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 247 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 235 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 311 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 127 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
2月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 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 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 206 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 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
2月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの袖香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 mg リン 211 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 475 mg リン 149 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 405 mg リン 129 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
2月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 501 mg リン 154 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 518 mg リン 177 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 300 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 207 mg	アレルギー	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。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」「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 
<b>「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。</b>			
2月5日 (月)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 野菜の煮物 <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 161 mg	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 341 mg リン 118 mg エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 133 mg
2月6日 (火)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物 <b>副菜</b> きゅうりとコーンのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 351 mg リン 154 mg エネルギー 277 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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 118 mg エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 484 mg リン 132 mg
2月7日 (水)	<b>主食</b> かじきフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩炒め <b>副菜</b> ナムル <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 351 mg リン 154 mg エネルギー 277 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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 249 mg エネルギー 304 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 330 mg リン 135 mg
2月8日 (木)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 mg エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 168 mg エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 168 mg
2月9日 (金)	<b>主食</b> さけの柚胡椒焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> ひじきとコーンのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 mg エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 168 mg エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 168 mg
2月10日 (土)	<b>主食</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> 春雨の炒め物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 167 mg エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 167 mg	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 341 mg リン 118 mg エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 133 mg
2月11日 (日)	<b>主食</b> 赤魚の照り焼き <b>主菜</b> キャベツとベーコンの炒め物 <b>副菜</b> マカロニサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 167 mg エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 498 mg リン 167 mg	エネルギー 212 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 mg エネルギー 212 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 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)
1月1日	788	934.1	31.0	45.5	64.2	51.5	2172	5.5	1413	224	425	3.0	1228	216	6.96	0.41	9.6	76	79	12.7
2日	791	713.6	34.9	42.4	69.6	58.0	2064	5.2	1398	176	432	2.7	415	111	0.64	0.51	7.9	155	80	11.6
3日	799	845.3	33.7	45.0	64.1	51.8	2164	5.5	1284	199	440	2.7	683	134	0.49	0.41	7.0	83	59	12.3
4日	818	793.7	34.6	52.4	50.3	37.0	2018	5.1	1340	180	446	1.8	752	287	0.42	0.39	7.3	159	89	13.3
5日	802	723.9	31.3	49.5	58.0	44.7	1936	4.9	1482	306	475	4.1	958	211	0.34	0.41	5.6	143	130	13.3
6日	773	820.6	30.9	40.2	72.7	58.8	2162	5.5	1346	230	438	3.7	910	165	0.23	0.39	3.4	91	60	13.9
7日	843	766.0	35.2	48.0	65.1	52.8	2040	5.2	1465	206	475	3.0	880	246	0.60	0.52	8.2	197	120	12.3
8日	874	615.9	34.2	54.0	65.1	54.4	2008	5.1	1378	177	491	3.4	1189	183	0.52	0.56	9.7	99	140	10.7
9日	842	757.8	36.8	44.2	76.5	62.7	2185	5.5	1483	169	497	3.6	915	152	0.80	0.50	11.3	113	84	13.8
10日	753	662.4	30.4	43.6	59.0	46.9	1941	4.9	1375	237	443	3.1	818	209	0.37	0.42	7.9	115	87	12.1
11日	750	689.9	35.4	36.0	71.9	59.9	2199	5.6	1206	293	597	3.9	1023	220	0.22	0.35	4.2	116	149	12.0
12日	940	767.7	35.7	58.1	67.5	55.2	1897	4.8	1383	268	493	2.8	825	260	0.44	0.47	6.2	183	106	12.3
13日	770	943.9	36.9	42.2	58.9	47.0	2227	5.7	1472	334	527	4.4	994	158	0.31	0.53	8.5	110	138	11.9
14日	827	811.2	31.1	45.1	72.2	60.9	2340	5.9	1478	205	455	3.3	1072	192	0.47	0.39	4.9	191	53	11.3
15日	768	891.7	34.1	40.4	64.5	52.0	2229	5.7	1459	201	498	2.9	1076	178	0.49	0.45	6.5	121	139	12.5
16日	797	786.2	34.8	41.6	70.7	56.7	1978	5.0	1466	272	479	3.7	1139	204	0.60	0.40	6.4	103	120	14.0
17日	803	745.8	36.3	44.3	66.6	51.9	2022	5.1	1424	361	576	5.0	1018	207	0.36	0.60	8.2	102	107	14.7
18日	808	839.6	35.4	50.0	56.1	42.3	2159	5.5	1277	265	483	4.2	1337	195	0.49	0.55	8.6	103	199	13.8
19日	773	667.2	33.3	40.5	69.0	56.6	2004	5.1	1468	228	398	3.4	775	183	0.44	0.40	7.7	120	75	12.4
20日	750	807.8	33.9	38.0	66.4	52.4	2169	5.5	1442	241	455	3.1	786	247	0.37	0.47	7.4	145	86	14.0
21日	789	798.7	33.8	42.6	70.8	55.4	2253	5.7	1461	313	567	4.6	951	240	10.32	0.51	8.1	110	84	15.4
22日	835	794.7	35.0	44.5	77.5	65.7	2157	5.5	1209	196	513	3.0	701	174	0.30	0.39	7.3	81	125	11.8
23日	835	773.5	33.4	45.5	75.0	60.3	1964	5.0	1463	263	483	3.4	1006	239	0.32	0.57	8.4	116	117	14.7
24日	929	766.9	36.1	58.2	66.0	52.4	1944	4.9	1391	237	509	3.9	1055	182	0.32	0.49	6.3	94	102	13.6
25日	784	693.9	35.6	41.5	66.5	54.3	1882	4.8	1383	208	545	2.6	1071	181	0.49	0.48	7.7	116	120	12.2
26日	823	759.1	34.5	50.6	58.9	44.8	2265	5.8	1446	191	472	2.8	879	123	0.72	0.48	7.8	128	72	14.1
27日	771	734.5	33.2	46.4	56.5	42.1	2092	5.3	1342	248	473	3.3	1039	307	0.34	0.52	10.1	130	98	14.4
28日	820	812.4	36.9	42.2	70.1	56.9	2261	5.7	1418	309	618	5.2	1625	216	0.31	0.53	5.3	166	189	13.2
29日	798	836.2	30.6	49.1	58.4	45.7	1975	5.0	1437	197	483	2.7	762	249	0.38	0.43	5.2	169	113	12.7
30日	817	635.7	32.3	41.1	77.8	64.5	2197	5.6	1447	373	561	4.5	1360	165	0.37	0.42	4.9	120	61	13.3
31日	788	694.2	35.8	46.1	59.7	46.3	2031	5.2	1454	239	470	3.5	1055	227	0.47	0.51	10.5	116	83	13.4
平均	808	770.5	34.1	45.4	66.0	53.0	2095	5.3	1403	243	491	3.5	977	202	0.96	0.47	7.4	125	105	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(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
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	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