

[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	
A 赤魚のみそ漬け焼き 1個	
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
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。

※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
(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	〒	電話
ご住所		

★注文日全てにご飯をつけたい方はここに○するだけで完了です。(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全てご飯付き ☐ 全て低たんぱくご飯付き ☐

弊社使用欄

営業所: _____

備考: _____

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

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 	
「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	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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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 ビーフン炒め 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	リン	卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン
1月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯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	リン	卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、えび	リン
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 干し海老入りビーフン炒め 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	リン	卵、小麦、えび	リン	卵、小麦、えび	リン
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	リン	小麦、えび	リン	乳、小麦	リン
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 がんもどきと野菜の煮物 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	リン	小麦	リン	卵、小麦	リン

☆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 	
「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	さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
1月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
1月11日 (木)	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
1月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらと豆腐の生姜みぞれあん 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のかに湯葉あんかけ 玉ねぎとわかめのサラダ	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	



★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 アレルギー	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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 小麦	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
1月16日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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 卵、小麦	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
1月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
1月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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
1月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ キャベツサラダ 乳、卵、小麦、かに、えび	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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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
1月20日 (土)	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 わかめの和え物 小麦	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 ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め チンゲン菜の柚浸し 乳、小麦	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 乳、小麦	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
1月21日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦、かに、えび	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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



★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、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「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 	
「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 コーンコロッケ ひじきの和風サラダ 乳、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 446 mg リン 167 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 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 乳、卵、小麦	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
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 春巻き もやしサラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 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 26.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 169 mg
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 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がけ ナポリタン いんげんのツナ和え 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
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 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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 小麦	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 スナッペンどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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
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 ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦	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 小麦	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
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 ブロッコリーの和え物 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
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 もやしサラダ 卵、小麦	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 スナッペンどうのお浸し、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 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 卵、小麦	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

★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 	
「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 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	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 大根のゆきもそあん 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	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	小麦	小麦	小麦
2月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	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 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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	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 	
「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 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		小麦、えび		乳、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	鶏肉の韓国風ピリ辛唐揚げ チンゲン菜と筍の炒め物 白菜の梅風味サラダ	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 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	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 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	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	
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 ビーフン炒め 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 春巻き スパゲッティサラダ	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	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		乳、卵、小麦、えび		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 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		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 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		卵、小麦		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 マカロニサラダ	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	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	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	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 338 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 129 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、かに		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	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