



冬の味

めぐりフェア

【冷蔵】

・すこやか膳・やすらぎ膳

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

2月2日金お届け

天ぷらうどん

節分はうどんを食べて
厄落とし

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

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(124g)

副菜
・豆腐の生姜みぞれあん

お品書き
・うどん ・天ぷら
(海老、野菜かき揚げ、
かぼちゃ、れんこん)
・なめこ長葱和え

お届け形態



880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
493 kcal	14.6 g	13.0 g	79.7 g	うち糖質 75.9g	3.0 g	418 mg	129 mg

2月7日水お届け

ソース焼きそば

ソースの香りが食欲をそそる、
どこか懐かしいソース焼きそばです。

1日の1/3
野菜使用
(142g)

副菜
・もずく酢トマト

武蔵野

お届け形態



880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
466 kcal	15.7 g	23.5 g	48.9 g	うち糖質 46.2g	3.0 g	430 mg	147 mg

2月16日金お届け

トマトとかにのクリームパスタ

かにの身たっぷり!

かにの旨みがたっぷり詰まった、
トマトベースの濃厚ソースです。

1日の1/3
野菜使用
(121g)

紅ずわいがに
使用

副菜
・ひじきと豆の
彩り明太サラダ

お届け形態



920円(税別)
税込993円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
483 kcal	16.5 g	19.7 g	58.4 g	うち糖質 53.2g	2.4 g	426 mg	144 mg

2月22日水お届け

ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、豚肉のホカホカちゃんぽん。
魚介と豚肉の旨みが溶け込んだスープは絶品。

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(150g)

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

お届け形態



880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
477 kcal	18.2 g	23.8 g	46.3 g	うち糖質 42.0g	2.9 g	445 mg	191 mg

2月13日火お届け

椿御膳

脂ののった銀だらは旨み引き立つ西京焼きで。
菜の花や山菜など、
春先取りの御膳です。

山菜の煮物

おかずのみ
980円(税別)
税込1,058円

すこやか膳
ご飯付き 1,100円(税別)
税込1,188円

やすらぎ膳
ご飯付き 1,080円(税別)
税込1,166円

たんぱく
調整ご飯付き 1,200円(税別)
税込1,296円

お届け形態



3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由
組み合わせ可能

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
259 kcal	12.3 g	11.4 g	27.2 g	うち糖質 22.6g	1.9 g	434 mg	167 mg

炊き合わせ

若桃甘露煮

菜の花のお浸し

銀だらの西京焼き

2月26日日お届け

鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁を
イメージした釜飯。

1日の1/3
野菜使用
(135g)

副菜
・小松菜の柚子胡椒
おろし添え

お届け形態



920円(税別)
税込993円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
447 kcal	18.1 g	11.8 g	64.4 g	うち糖質 59.0g	2.8 g	721 mg	264 mg

釜飯 詳細

・生姜ごはん
・鶏肉照り焼き
・きのこ煮・たけのこ煮
・ふき煮・椎茸煮
・花形人参煮
・栗甘露煮

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

健康宅配



株式会社 武蔵野フーズ

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

注文はお電話1本



0120-016-113

お届け日限定
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定
メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能



徹底的に栄養管理
したい方は



ご家族も一緒に
次の日のおかわりに



※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。 ※画像は盛付例です。

（記入例）		個
ご飯付き 	S 天ぷら うどん	1
たんぱく調整 ご飯付き 	A 縞ホツケの塩焼き	1
	B 水餃子スープ	1
	C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	1

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

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	〒 -			

弊社使用欄
営業所：
備考：

2月・3月の
おすすめメニュー

メニューB

2月27日火



バターチキンカレー

メニューC

3月7日木



チーズとオニオンソースのハンバーグ

月	火	水	木	金	土	日
5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日
12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日
19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日
26月	27火	28水	29木	3/1金	2土	3日
4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年2月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

★は主食です。★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。										
2月1日 (木)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	245 kcal	エネルギー	232 kcal	エネルギー	252 kcal		
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.7 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	18.0 g	
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.7 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	8.1 g	豚肉のオイスターソース炒め	脂質	8.3 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.6 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	21.6 g	桃色焼売、小松菜炒め	炭水化物	27.2 g
		きゅうりのサラダ	糖質	10.7 g		糖質	17.4 g	オクラのサラダ	糖質	21.9 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
2月2日 (金)	主食		エネルギー	260 kcal	エネルギー	242 kcal	エネルギー	276 kcal		
	主菜	鯖ホツケの塩焼き	たんぱく質	15.3 g	水餃子スープ	たんぱく質	16.9 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	18.4 g
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	15.5 g	菜の花とベーコンのソテー	脂質	11.1 g	豆腐の豚挽肉みそあんかけ	脂質	15.8 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	14.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	19.7 g	ナムル	炭水化物	15.8 g
			糖質	10.2 g		糖質	15.4 g		糖質	11.1 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.3 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	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
2月3日 (土)	主食		エネルギー	257 kcal	エネルギー	246 kcal	エネルギー	240 kcal		
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	15.8 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	21.5 g	ビーフカレー	たんぱく質	15.7 g
	副菜	春巻き	脂質	11.7 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質	9.4 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	9.8 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	19.4 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	18.7 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.9 g		糖質	13.2 g		糖質	17.7 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	4.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
2月4日 (日)	主食		エネルギー	238 kcal	エネルギー	260 kcal	エネルギー	292 kcal		
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	16.7 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	17.3 g	油淋鶏風	たんぱく質	17.2 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	13.7 g	キャベツの炒め物	脂質	14.0 g	菜の花炒め	脂質	15.6 g
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物	14.7 g	きゅうりの和え物	炭水化物	16.0 g	大根なます	炭水化物	20.1 g
			糖質	11.9 g		糖質	12.1 g		糖質	15.8 g
			食物繊維	2.8 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.3 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g



★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 スナッパ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	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★2月12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。★2月18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。							
2月12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
2月13日 (火)	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 238 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
2月14日 (水)	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	ポークビーンズとオムレツ 白菜の彩り炒め もやしときゅうりのサラダ ☆	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	とり天 ピリ辛豆腐 小松菜の柚胡椒和え 卵、小麦、えび	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g
2月15日 (木)	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 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	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦、えび	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	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
2月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの錦糸和え 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	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え 乳、卵、小麦、えび	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	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
2月17日 (土)	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 16.5 g 糖質 11.0 g 食物繊維 5.5 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
2月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ 乳、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.4 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月19日お届けCの主食は「赤飯」です。★2月23日お届けC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。
★2月24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。							
2月19日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 257 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	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	★赤飯 みそかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかかかえ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 27.0 g 糖質 23.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
2月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ	エネルギー 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	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	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
	アレルギー	卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.5 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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
2月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、小麦	
2月23日 (金)	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 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	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	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	豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え	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	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.4 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		卵、小麦	
2月25日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 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	オムレツのデミソース 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	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 264 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.7 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★3月3日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
2月26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 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	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ 卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
2月27日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 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	バターチキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花の錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.7 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 2.0 g
2月28日 (水)	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、白菜炒め 大根サラダ 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	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め キャベツサラダ 乳、卵、小麦	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	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの鮭和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 280 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
2月29日 (木)	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	チキンカツ いんげん炒め ブロッコリーのツナ和え 乳、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.3 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g
3月1日 (金)	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 スナッパえんどうのごまサラダ 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
3月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 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	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 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
3月3日 (日)	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★3月5日お届けAの主食は「赤飯」です。★3月9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。							
3月4日 (月)	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 218 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
3月5日 (火)	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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g
3月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 241 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 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 乳、小麦	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
3月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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 小松菜の袖胡椒和え 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	チーズとオニオンソースのハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の和風サラダ 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
3月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し 乳、小麦	エネルギー 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 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 乳、卵、小麦	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
3月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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 ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.7 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 卵、小麦、えび	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
3月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの袖香煮 春巻き 大根サラダ 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 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 5.6 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 乳、卵、小麦	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

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)
2月1日	729	797.6	51.6	31.1	62.4	50.0	2154	5.5	1619	290	676	4.4	742	132	0.71	0.55	9.1	142	170	12.4
2日	778	866.9	50.6	42.4	50.1	36.7	1933	4.9	1714	238	672	3.1	1262	257	0.52	0.56	9.1	100	124	13.4
3日	743	828.7	53.0	30.9	60.1	46.8	2146	5.5	1866	318	654	4.9	1563	240	0.58	0.69	11.4	125	172	13.3
4日	790	855.4	51.2	43.3	50.8	39.8	2278	5.8	1669	349	691	5.1	712	336	0.57	0.78	14.3	156	171	11.0
5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
6日	791	921.2	47.3	40.7	58.4	47.7	2183	5.5	1568	224	609	3.4	822	239	7.31	0.66	14.3	132	154	10.7
7日	754	877.0	47.9	34.6	62.9	49.7	1999	5.1	1581	182	682	3.6	836	152	0.85	0.69	13.4	170	214	13.2
8日	783	795.2	48.1	39.2	60.7	47.8	2135	5.4	1663	281	585	3.8	818	298	0.63	0.69	10.8	219	114	12.9
9日	792	811.3	49.4	41.1	56.1	42.9	2150	5.5	1544	179	610	2.5	660	229	0.78	0.53	11.1	158	108	13.2
10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
11日	769	828.0	47.7	35.4	63.2	50.7	2149	5.5	1583	199	532	2.2	686	178	1.02	0.47	8.5	109	113	12.5
12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
13日	748	791.9	48.1	33.8	61.7	47.5	1875	4.8	1820	252	590	4.0	1018	229	0.84	0.59	10.2	209	140	14.2
14日	790	820.9	49.6	43.7	48.1	37.9	2243	5.7	1397	273	629	3.9	1030	203	0.49	0.62	9.0	134	232	10.2
15日	755	1137.5	49.5	31.2	67.1	54.4	2272	5.8	1709	220	693	3.5	849	186	0.82	0.66	9.9	145	206	12.7
16日	776	831.0	47.8	36.0	64.7	50.7	1970	5.0	1669	293	630	4.3	1434	278	0.79	0.55	9.6	112	168	14.0
17日	717	788.7	49.2	32.2	62.3	49.3	2186	5.6	1832	243	625	4.9	1025	291	1.14	0.74	14.8	137	132	13.0
18日	794	755.7	51.4	41.5	54.5	39.9	2145	5.4	1856	268	758	4.3	1134	304	0.81	0.72	9.9	170	173	14.6
19日	735	755.7	45.6	32.4	66.1	54.7	2183	5.5	1416	305	684	3.9	1202	185	0.21	0.37	5.1	113	158	11.4
20日	728	971.2	50.9	30.4	61.3	50.9	2301	5.8	1697	267	671	4.2	612	236	0.36	0.73	12.2	126	196	10.4
21日	803	916.1	49.4	38.8	62.0	49.7	2257	5.7	1707	269	676	3.7	1167	371	0.71	0.54	9.3	152	143	12.3
22日	759	847.9	48.4	39.0	53.2	40.0	1949	5.0	1607	284	661	4.1	934	257	0.66	0.60	12.0	128	167	13.2
23日	831	804.0	49.8	43.4	61.2	47.4	1882	4.8	1651	264	668	3.7	896	174	0.45	0.66	9.4	131	147	13.8
24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
25日	786	752.1	48.2	42.0	58.9	46.2	2168	5.5	1299	283	606	4.8	1096	355	0.85	0.71	13.0	115	250	12.7
26日	765	732.9	48.5	37.6	59.0	45.2	1871	4.8	1665	260	609	4.0	689	229	0.59	0.68	11.5	155	196	13.8
27日	808	871.5	48.7	37.3	68.0	53.9	2294	5.8	1633	331	645	4.6	999	287	0.48	0.65	10.3	149	175	14.1
28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
29日	725	791.5	51.3	33.3	58.7	48.6	2086	5.3	1453	190	567	3.0	710	252	0.56	0.52	11.5	110	130	10.1
平均	767	841.7	49.2	37.0	59.8	47.0	2133	5.4	1647	271	647	4.0	986	250	1.21	0.63	10.7	135	160	12.8

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	251	110.7	4.0	0.6	56.9	52.1	1	0.0	59	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あん＆マーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップ＆マーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あん＆マーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
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