



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。
E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

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。

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

[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

山菜の煮物

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

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

【すこやか膳の場合】
S+A+C
がおすすめ。
Eを組み合わせ
ると塩分
オーバー。
【やすらぎ膳の場合】
S+A+C
がおすすめ。
Eを組み合わせ
るとたんぱく
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

お届け日
限定メニュー
1個

徹底的に栄養管理
したい方は

お届け日
限定メニュー
1個

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

お届け日
限定メニュー
1個

※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。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.2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 天ぷらうどん	1 個
A 鰯ホッケの塩焼き	1 個
B 水餃子スープ	1 個
C 鶏肉ときこのこのマヨ醤油炒め	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

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
2月・3月の おすすめメニュー	2月27日 バターチキンカレー	3月7日 チーズとオニオンソースのハンバーグ	2/1木 メニューA ごまパン	2金 メニューB ごまパン	3土	4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

2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	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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび	
2月13日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、小麦	
2月14日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
2月15日 (木)	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
2月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
2月17日 (土)	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 菜の花とかまぼこの和え物	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
2月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

☆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 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	★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和え 乳、卵、小麦、えび	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
2月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ 卵、小麦、かに、えび	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 23.0 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.6 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
2月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え 卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
2月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース キャベツの中華炒め わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え 乳、小麦	エネルギー 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
2月23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス 乳、卵、小麦	エネルギー 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 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.3 g
2月24日 (土)	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 大根の枝豆あん もやしサラダ 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	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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
2月25日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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	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 乳、卵、小麦、かに、えび	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 卵、小麦	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



★はお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	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
2月27日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
2月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根サラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
2月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ	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	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
3月1日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 わかめの酢の物	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、かに、えび	
3月3日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	



★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 (あんとうマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あんとうマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
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。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 		
「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 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 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 乳、卵、小麦	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 小麦	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
2月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
2月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
2月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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

☆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	

☆ 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。
 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。							
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 かぼちゃ煮、小松菜炒め 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 573 mg リン 168 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
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 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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
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 チンゲン菜炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	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	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 257 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 504 mg リン 166 mg	とり天 ピリ辛豆腐 マカロニサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 329 mg リン 131 mg
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 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 461 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
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 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 コーンコロッセ 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
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 ポテトサラダ 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
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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 191 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 スパゲッティサラダ 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

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。							
19日 (月)	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	★赤飯 みそかつ 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 230 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 427 mg リン 219 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
20日 (火)	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 516 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	
21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞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	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 461 mg リン 171 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		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
22日 (木)	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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.8 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	
23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらち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	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ビクルス	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 445 mg リン 140 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メーブ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	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
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 ビーフン炒め 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		乳、卵、小麦		卵、小麦	
25日 (日)	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 216 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 172 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 235 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.9 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		乳、卵、小麦		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。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」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 男爵コロッケ オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 520 mg リン 148 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 卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 483 mg リン 130 mg
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 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	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 チンゲン菜の油浸し ★ 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 485 mg リン 175 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 180 mg
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、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
2月29日 (木)	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	チキンカツ いんげん炒め ポテトサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 139 mg
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 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 スナッパえんどうのごまサラダ 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
3月2日 (土)	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 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 241 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッパえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ なすの生姜和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 529 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
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 メンチカツ もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 180 mg	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

☆ 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。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「赤飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
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 ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 488 mg リン 174 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
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	鶏肉の塩麹焼き 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 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 420 mg リン 145 mg
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 キャベツの炒め物 里芋の明太マヨ和え 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
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 メンチカツ ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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	チーズとオニオンソースのハンバーグ チンゲン菜炒め マカロニサラダ ★	エネルギー 290 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 545 mg リン 168 mg
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 キャベツの炒め物 小松菜のお浸し 乳、小麦	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 大根の袖みそあん ナムル 卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 436 mg リン 162 mg	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 296 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 436 mg リン 151 mg
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 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 乳、卵、小麦	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 小麦	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
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 マカロニサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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

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	878	742.7	34.9	51.7	68.6	56.7	1925	4.9	1429	243	494	3.9	950	128	0.42	0.37	5.8	124	111	11.9
2日	847	727.5	33.1	52.3	61.3	46.8	1942	4.9	1483	252	522	3.2	897	299	0.33	0.48	6.1	142	97	14.5
3日	819	700.2	34.1	45.5	66.0	53.9	2271	5.8	1269	221	489	3.7	1231	244	0.33	0.43	6.3	80	95	12.1
4日	765	825.3	37.0	47.5	50.9	38.5	2347	6.0	1455	320	538	4.7	946	315	0.34	0.64	9.4	158	115	12.4
5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
6日	778	917.2	30.7	44.6	64.5	52.6	2140	5.4	1418	218	426	2.9	858	204	6.98	0.46	10.1	111	79	11.9
7日	774	747.5	32.0	44.2	62.6	50.7	2006	5.1	1245	164	534	3.1	792	172	0.37	0.49	7.6	152	182	11.9
8日	845	688.8	36.5	46.7	70.9	59.5	2104	5.3	1365	206	453	2.9	507	138	0.63	0.50	8.1	127	80	11.4
9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
10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
11日	773	731.3	32.3	43.1	61.4	49.7	2111	5.4	1258	180	355	1.9	667	183	0.44	0.34	4.7	124	55	11.7
12日	880	640.2	33.7	52.9	70.4	58.6	1986	5.0	1487	218	494	4.2	1314	150	0.54	0.59	9.9	104	140	11.8
13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
14日	788	809.0	37.4	45.8	55.6	44.2	2077	5.3	1354	197	469	3.4	711	223	0.40	0.54	6.4	178	215	11.4
15日	768	891.7	34.1	40.4	64.5	52.0	2229	5.7	1458	201	498	2.9	1076	178	0.49	0.45	6.5	121	139	12.5
16日	797	786.1	34.8	41.6	70.7	56.7	1979	5.0	1466	272	479	3.7	1139	204	0.60	0.40	6.4	103	120	14.0
17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
18日	911	605.1	33.1	55.3	69.4	56.3	1799	4.6	1438	249	498	2.7	921	248	0.45	0.50	6.4	175	106	13.1
19日	738	699.6	32.7	35.2	73.7	61.6	2157	5.5	1194	299	590	3.9	1154	211	0.20	0.32	3.3	114	138	12.1
20日	770	943.9	36.9	42.2	58.9	47.0	2227	5.7	1471	334	527	4.4	994	158	0.31	0.53	8.5	110	138	11.9
21日	828	758.3	33.5	44.7	69.5	58.7	2242	5.7	1429	217	470	2.5	748	235	0.40	0.40	5.4	173	106	10.8
22日	754	662.2	30.4	43.6	59.1	47.0	1942	4.9	1375	237	443	3.1	818	209	0.37	0.42	7.9	115	87	12.1
23日	930	766.7	36.1	58.2	66.1	52.5	1945	4.9	1391	237	509	3.9	1055	182	0.32	0.49	6.3	94	102	13.6
24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
25日	811	838.9	35.6	50.3	56.1	42.3	2161	5.5	1274	253	481	4.1	1337	194	0.48	0.55	8.6	103	199	13.8
26日	753	647.4	32.5	39.3	67.7	55.1	1821	4.6	1466	229	389	3.3	880	149	0.43	0.41	7.5	113	75	12.6
27日	791	820.8	37.3	41.0	67.0	53.3	2146	5.5	1490	269	507	2.8	890	250	0.37	0.51	8.2	136	107	13.7
28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
29日	796	754.2	37.7	41.3	72.3	61.5	2112	5.4	1221	186	415	2.6	697	199	0.26	0.30	7.2	81	60	10.8
平均	808	765.2	34.3	45.7	65.0	52.3	2083	5.3	1388	240	483	3.4	923	202	0.98	0.46	7.2	122	109	12.7

※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＆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