











| 中ででは、株式会社 武蔵野フーズ 電話受付:

注文はお電話1本 低 0120-016-113

9時~17時(月~土)

お届け日限定 メニューのご案内

脂質

行楽のお供、駅弁を

イメージした釜飯。

お届け形態

920円(税別)

〔栄養価(1食あたり)〕

447 18.1 11.8

エネルギー たんぱく質

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。



いつものお食事と 差し替え可能

したい方は

ご家族も一緒に 徹底的に栄養管理 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。

[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。自由な組み合わせて 2食以上からのお届けとなります。

(記入例)	<mark>S</mark> 天ぷら うどん	1個
と取りさ	A 縞ホッケの塩焼き	1個
たんぱく調整ご飯付き	■水餃子ス−プ	1個
(○鶏肉ときのこの	

日合計2食以上からお届け 別) 2/15メニューの場合、2/10(十) 締切

※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。

|ご飯付きをご希望の日は○をご記入くださに 2食セットから承ります。 ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニ

弊社使用欄 お届け先記入欄※下記にお届け先をご記入ください。 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〉 話 返信用封筒に入れ、ご郵送ください (お電話でも承ります) 電話受付:9時~17時(月~土) ※日曜定休、年末年始は休業日 -天ぷら 3 ⊕ 4 ⊜ うどん A 縞ホッケの塩焼き Aたらの柚香煮 Aさばの味噌煮 B チキンの ハーブ焼き B鶏肉と玉子の 炒り豆腐 B水餃子スープ



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】

献立表にアレルゲンが表記されております。

アレルゲン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。



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		更情	C 肉がメイン		
「アレノ	レゲン	/」の欄には特定原材料	料7品目が	含まれる	らものを表記しておりま	す。注意)	★の商品	品については()内に	長記してお	ります。
	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	247 kcal		エネルギー	320 kcal		エネルギー	311 kcal
2月1日	主菜		たんぱく質	13.9 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	11.4 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	9.6 g
		赤魚のイタリア風煮込み	脂質	15.1 g	春雨の炒め物	脂質	18.0 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質	18.6 g
(木)	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物		チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	27.2 g	大根なます	炭水化物	26.0 g
		きゅうりのサラダ	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	466 mg		カリウム	434 mg		カリウム	529 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	235 mg	乳、卵、小麦	リン	132 mg	小麦	リン	127 mg
	主食	/=	エネルギー	288 kcal		エネルギー	249 kcal		エネルギー	310 kcal
2月2日		縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	9. / g	水餃子スープ	たんぱく質		鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	10.0 g
(4)	副采	かぼちゃコロッケ	脂質	17.3 g	菜の花炒め	脂質	12.8 g	キャベツの炒め物	脂質	22. 2 g
(金)	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	23. U g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	20. I g	春雨サラダ	炭水化物	18. 2 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.5 g
		到 60 小主	カリウム	529 mg		カリウム	431 mg		カリウム	523 mg
	アレルゲン 主食	乳、卵、小麦	リン エネルギー	238 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	300 kcal	卵、小麦	リン エネルギー	149 mg 281 kcal
2月3日	土艮	たらの柚香煮	エベルヤー たんぱく質		- ナキンのハーブ焼き	たんぱく質	300 KGa1	ビーフカレー	エベルヤー たんぱく質	201 KGa1
2/30		春巻き	脂質		ナポリタン	脂質	11.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	17. 4 g
(土)		マカロニサラダ	│ 崩貝 │ 炭水化物		大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	17.5 g	菜の花のおかか和え		20.9 g
(1)	11.20¢	(7)1-977	食塩相当量	21. 9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	20.9 g
			カリウム	389 mg		カリウム	475 mg		カリウム	405 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	グリン	211 mg	乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン	129 mg
	主食	100 /100	エネルギー	242 kcal	100 /1-7 /	エネルギー	223 kcal	100 210 7	エネルギー	300 kcal
2月4日	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	10.9 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	13. 2 g	油淋鶏風	たんぱく質	12.9 g
		白菜の彩り炒め	脂質	16.9 g	野菜の煮物	脂質	10. 7 g	菜の花炒め	脂質	19.9 g
(日)	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	14.5 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	18.7 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	17.7 g
			食塩相当量	2.0 g	:	食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	501 mg		カリウム	518 mg		カリウム	436 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	154 mg	乳、卵、小麦	リン	177 mg	卵、小麦	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。

中し訳ありませんが、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		豆腐	C 肉がメイン		
「アレノ	レゲン	/」の欄には特定原材料	47品目が	含まれる	ものを表記しておりま [・]		★の商品	については()内に表	表記してお	ります。
2月5日 (月)	副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	9.8 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	16.2 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	264 kcal 7.6 g 14.2 g 26.3 g 2.0 g 461 mg
		卵、小麦	リン	202 mg	小麦、えび	リン	118 mg	乳、小麦	リン	118 mg
2月6日	副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	12.9 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化当 食塩相当量 カリウム	15.3 g	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 人	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	275 kcal 9.6 g 16.4 g 21.6 g 1.8 g 484 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	161 mg	乳、卵、小麦	リン	133 mg	小麦	リン	132 mg
2月7日 (水)	副菜	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	9.2 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	16.6 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	298 kcal 10.2 g 18.4 g 22.9 g 1.5 g 486 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン		卵、小麦、かに	リン	249 mg	卵、小麦	リン	131 mg
2月8日	主食主菜副菜	★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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	277 kcal 13.0 g 15.3 g 22.8 g 1.6 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 目	28.4 g 1.7 g	もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	264 kcal 11.5 g 14.9 g 19.7 g 2.0 g
	アレルゲン	小麦	カリウム リン	588 mg 17 <i>2</i> mg	乳、卵、小麦、えび	カリウム リン	330 mg 135 mg	卵、小麦	カリウム リン	447 mg 146 mg
2月9日	主食主菜副菜		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	206 kcal 11.3 g 11.4 g 14.4 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 ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	290 kcal 12.7 g 18.3 g	下の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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	322 kcal 10.6 g 22.7 g 17.1 g 1.9 g 376 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	176 mg	乳、卵、小麦	リン	168 mg	卵、小麦、えび	リン	102 mg
2月10日 (土)	副菜	編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 たんぱく 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	16.2 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	13.9 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	277 kcal 11.3 g 14.9 g 23.1 g 1.9 g 367 mg
		乳、小麦	リン	175 mg	卵、小麦	リン	125 mg	乳、小麦	リン	140 mg
2月11日	副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	9.5 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	12.6 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	338 kcal 11.0 g 21.0 g 23.5 g 2.0 g 414 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	167 mg	小麦、かに	リン	59 mg	小麦	リン	129 mg

____ 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		Bystennic はたんはくこ 献をこ注 A 魚がメイン			B 色々メニ	. _ _ @	夏橋	C B	りがメイン		
「アレノ	レゲン	ノ」の欄には特定原材料	47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	ります。
2月12日	副菜	さわらの西京焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め 春雨サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.7 g 9.5 g 24.7 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマー 鶏肉のチーズクリームソー ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	ガリン」 たん スがけ	ルぱく質 12 皆質 20 k化物 21 相当量 1	kcal 2.5 g ポークカレー 3.8 g いんげんと玉子 1.4 g もやしときゅうり 1.5 g	そのトマト炒め Jのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	337 kcal 9.5 g 22.6 g 24.3 g 2.0 g 499 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	168 mg	乳、卵、小麦	i	Jン 16	30 mg 乳、卵、小麦		リン	166 mg
2月13日 (火)	主食主菜副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	223 kcal 11.5 g 13.7 g 14.9 g 1.5 g 446 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネ たん 炭フ 食塩	ルギー 261 ぱく質 9 指質 17 K化物 18 相当量 1	kcal).2 g 彩り野菜と塩た 7.2 g 干し海老入りピ 3.0 g わかめの和えり 1.5 g 69 mg	され牛肉煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	318 kcal 10.6 g 18.6 g 25.1 g 2.0 g 467 mg
		乳、卵、小麦	リン	150 mg	卵、小麦、えび		リン 16	30 mg 卵、小麦、えび		リン	165 mg
2月14日 (水)	副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	12.8 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	たん 	パぱく質 11 皆質 15 k化物 17 相当量 2	kcal .8 g とり天 5.5 g ピリ辛豆腐 7.7 g マカロニサラダ 2.0 g 4 mg		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	306 kcal 13.4 g 17.5 g 22.1 g 1.7 g 329 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	172 mg	乳、卵、小麦	i	リン 16	7. mg 66 mg <mark>卵、小麦、えび</mark>		リン	131 mg
2月15日 (木)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.7 g 21.3 g 2.0 g 461 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒 春雨サラダ	たんめ	がぱく質 12 皆質 12 k化物 19 相当量 1 Jウム 47	kcal 2.8 g 豚肉のピリ辛炒 2.5 g 野菜の煮物 0.2 g チンゲン菜の柏 1.8 g	少め 曲浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	280 kcal 8.9 g 16.2 g 24.0 g 1.8 g 526 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	リン エネルギー	202 mg 234 kcal	卵、小麦	エカ	<u>リン 16</u> ルギー 284	61 mg <mark>小麦</mark> kcal		<u>リン</u> エネルギー	135 mg 279 kcal
2月16日	主菜	- 赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮	トライン たんぱく質 脂質	12.3 g	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ	たん	ぱく質 12	2.7 g 野菜と鶏肉の! 3.7 g 小松菜炒め		たんぱく質脂質	9.8 g 16.1 g
(金)	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物 食塩相当量 カリウム	19.8 g 1.5 g 577 mg	オクラのサラダ	炭/ 食塩 カリ	k化物 27 相当量 2 Jウム 40	7.1 g わかめの酢の! 2.0 g 08 mg	物	炭水化物 食塩相当量 カリウム	23.8 g 1.5 g 481 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン エネルギー	180 mg 241 kcal	乳、小麦		<u>リン 14</u> ルギー 272	19 mg <mark>卵、小麦</mark> kcal		<u>リン</u> エネルギー	150 mg 329 kcal
2月17日	主菜	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ	ー たんぱく質 ー 脂質	13.0 g	酢豚 ビーフン炒め	たん	ぱく質 12	2.9 g 牛肉の肉じゃか 1.2 g ぜんまいの煮り	Š.	たんぱく質 脂質	10.9 g 18.2 g
(土)	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 食塩相当量 カリウム	18.9 g 1.7 g 498 mg	コールスローサラダ	炭/	k化物 28 相当量 1 Jウム 45	3.8 g オクラのサラダ 1.8 g 56 mg	,	炭水化物 食塩相当量 カリウム	28.8 g 2.0 g 529 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン		卵、小麦		リン 14	19 mg <mark>卵、小麦</mark>		リン	153 mg
2月18日	副菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の妙め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	10.9 g 8.6 g 24.9 g 1.6 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー炉 なすの炒め物 スパゲッティサラダ	たん 焼き	ルぱく質 10 皆質 23 k化物 21 相当量 1	kcal 0.9 g 豚肉のケチャッ 3.6 g ポテトグラタン 1.0 g キャベツサラダ	プ炒め 虱	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	353 kcal 11.3 g 23.1 g 23.5 g 1.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	カリウム リン	471 mg 191 mg	乳、卵、小麦		Jウム 53 Jン 14	36 mg 46 mg <u>乳、卵、小麦</u>		カリウム リン	431 mg 161 mg

____ 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。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」「ミルクパン」「青菜ご飯」は選べません。

お届け	田	A 魚がメイン			B 色々メニュー		和原	C 肉がメイン		
「アレノ	レゲン	、」の欄には特定原材料	料7品目が	含まれる	らものを表記しておりま [・]	す。注意)	★の商品	はについては()内に表	長記してお	ります。
2月19日	副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	15.9 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	9.6 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	230 kcal 8.1 g 9.7 g 28.1 g 1.8 g 427 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	177 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	194 mg	乳、卵、小麦	リン	219 mg
2月20日	主食主菜副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	213 kcal 12.1 g 9.6 g 19.2 g 1.9 g 532 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	13.6 g 23.8 g 1.7 g 516 mg		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	295 kcal 13.9 g 19.0 g 15.9 g 2.0 g 423 mg
	アレルゲン	卵、小麦、かに	リン エネルギー	158 mg 289 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	175 mg 227 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	194 mg 312 kcal
2月21日 (水)	主菜副菜	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.5 g 14.3 g	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	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.2 g 10.3 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.8 g 20.1 g 18.9 g 2.0 g 447 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	158 mg	卵、小麦、えび	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	141 mg
2月22日 (木)	副菜	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.7 g	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	14.8 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	301 kcal 11.5 g 18.1 g 22.8 g 1.9 g 523 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	131 mg	乳、卵、小麦	リン	124 mg	乳、小麦	リン	188 mg
2月23日 (金)	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 乳、小麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	14.9 g 17.2 g 1.7 g 505 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	10.5 g 19.9 g 26.8 g 1.8 g 445 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	360 kcal 14.6 g 23.4 g 22.1 g 1.5 g 441 mg 165 mg
	主食	<u>れ、小友</u> ★青菜ご飯	エネルギー	261 kcal		エネルギー	244 kcal	· 八、小 友	エネルギー	298 kcal
(土)	主菜副菜小鉢	さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	12.6 g 14.4 g 21.8 g 1.5 g 492 mg	豆腐ハンバーグ 菜の花炒め キャベツサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	12.7 g 13.5 g 19.8 g 1.8 g 514 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.0 g 16.4 g 25.0 g 1.9 g 418 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン エネルギー	<u>163 mg</u> 216 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	262 mg 235 kcal	卵、小麦	リン エネルギー	151 mg 360 kcal
2月25日 (日)	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 卵、小麦	エネルポー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	14.1 g 11.7 g 16.1 g 1.9 g 462 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	エネルヤー たんぱく質 脂質 炭水化当 食塩相当量 カリウム	10.4 g 14.7 g 15.9 g 1.6 g 432 mg		エネルイ たんぱく 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	11.1 g 23.9 g 24.1 g 2.0 g 380 mg 139 mg

☆ 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	Α 魚がメイン			B 色々メニュー		豆麻	C 肉がメイン	323	
「アレノ	レゲン	ノ」の欄には特定原材料	47品目が	含まれる	ものを表記しております	す。注意)	★の商品	品については()内に	長記してお	ります。
	主食		エネルギー	239 kcal		エネルギー	235 kcal		エネルギー	279 kcal
2月26日	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	10.7 g	麻婆豆腐	たんぱく質	12. 5 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	9.3 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	10.7 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	11.3 g	チンゲン菜の炒め物	脂質	17.3 g
(月)	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	24.7 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	21.4 g	ポテトサラダ	炭水化物	21.6 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.4 g
			カリウム	520 mg		カリウム	463 mg		カリウム	483 mg
		乳、卵、小麦	リン		乳、小麦	リン		卵、小麦	リン	130 mg
08078	主食	よじの主恋はい	エネルギー	228 kcal		エネルギー	270 kcal		エネルギー	293 kcal
2月27日	三来	あじの南蛮漬け	たんぱく質	13.8 g	バターチキンカレー	たんぱく質	12.8 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	10.7 g
(火)	削米	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ わかめの和え物	脂質 炭水化物	9. 0 g	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/_	脂質		キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ	脂質 炭水化物	16.1 g 26.0 g
(火)	小沙海中	インかる)の利え物	灰水化物 食塩相当量	20. 2 g 1. 9 g	チンゲン菜の柚浸し/_ 	炭水化物 食塩相当量	20. 6 g 1. 7 g	1 2 2 0 3 2 3	灰水化物 食塩相当量	20.0 g 1.8 g
			艮塩竹ヨ里 カリウム	393 mg	\bowtie	艮塩竹ヨ里 カリウム	485 mg		艮塩竹ヨ里 カリウム	612 mg
	アレルゲン	小麦	リン	152 mg	乳、卵、小麦	リン	175 mg	乳、小麦	リン	180 mg
	主食	1.0	エネルギー	257 kcal		エネルギー	272 kcal	10.10	エネルギー	260 kcal
2月28日	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質		明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	11.5 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	8.6 g
	副菜	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	脂質	12.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	15.2 g	野菜の煮物	脂質	14.5 g
(水)	小鉢	キャベツとコーンのサラダ	炭水化物	23.5 g	春雨サラダ	炭水化物	21.7 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物	25.6 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	562 mg		カリウム	432 mg		カリウム	467 mg
		乳、卵、小麦、かに、えび	リン	218 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	178 mg
	主食	\(\s\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	エネルギー	247 kcal		エネルギー	246 kcal	- L. L.	エネルギー	303 kcal
2月29日	王菜	さばの煮付け	たんぱく質	13.2 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	11. / g	チキンカツ	たんぱく質	12.8 g
(+)		コーンコロッケ	脂質	13. / g	野菜の煮物	脂質	II./g	いんげん炒め	脂質	15.9 g
(木)	小沙	ひじきの和風サラダ	炭水化物 食塩相当量	21.6 g 1.9 g	スパゲッティサラダ	炭水化物 食塩相当量	24.0 g 1.8 g	ポテトサラダ	炭水化物 食塩相当量	26.7 g
			艮塩阳ヨ里 カリウム	1.9 g 446 mg		艮塩和ヨ里 カリウム	1. o g 334 mg		艮塩和ヨ里 カリウム	1.7 g 441 mg
	TI JI AN	乳、小麦	リン	167 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	109 mg	乳、卵、小麦	リン	139 mg
	主食	100.1100	エネルギー	246 kcal		エネルギー	249 kcal	110 900 1 50	エネルギー	289 kcal
3月1日	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質		厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質		鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	10.3 g
		根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質		かぼちゃ煮、ビーフン炒め	脂質	11.7 g	野菜のあんかけ	脂質	16.6 g
(金)		きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	18.3 g	わかめの和え物	炭水化物	24.4 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	23.8 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.4 g
			カリウム	463 mg		カリウム	431 mg		カリウム	489 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	214 mg	小麦	リン	158 mg	乳、卵、小麦	リン	173 mg
	主食	L > 044 7 +040 + 75 / + / 1	エネルギー	260 kcal		エネルギー	248 kcal	4 + 0 + 0 = 1 ° 1 + 1 1 4	エネルギー	357 kcal
3月2日	土来	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	13.3 g	シーフードと野菜のクリームシチュー スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	たんぱく質	11. Z g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	12.3 g
(土)		トルんもとさど野来の魚物	脂質 炭水化物	11.1 g	なすの生姜和え	脂質 炭水化物	12. I g	菜の花炒め 春雨サラダ	脂質 炭水化物	24. 4 g 20. 7 g
(1)	(1)強令	+7·1/9/9	食塩相当量	20.4 g 2.0 g	はりの工会和人	食塩相当量	1.8 g	住間リファ	食塩相当量	20.7 g 1.9 g
			カリウム	519 mg		カリウム	529 mg		カリウム	423 mg
1	アレルゲ・	乳、卵、小麦	リン	241 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	194 mg	卵、小麦	リン	205 mg
	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	237 kcal	10.70.1 20.700	エネルギー	313 kcal		エネルギー	270 kcal
3月3日	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質		えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	7.7 g	筑前煮	たんぱく質	11. 1 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.9 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質	19.6 g	ビーフン炒め	脂質	13.4 g
(日)	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	27.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	26.0 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
1			カリウム	477 mg		カリウム	505 mg		カリウム	476 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	180 mg	卵、小麦、えび	リン	109 mg	卵、小麦	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		A 魚がメイン			B 色々メニュー		夏爾	C 肉がメイン	33	
「アレノ	レゲン	/」の欄には特定原材料	料7品目が	含まれる	ものを表記しております	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)	副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	15.3 g	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	18.9 g	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	264 kcal 10.1 g 16.6 g 19.0 g 2.0 g 459 mg
	アレルゲン	<mark>卵、小麦</mark> ★赤飯	リンエネルギー	174 mg 238 kcal	<mark>卵、小麦</mark>	リン エネルギー	147 mg 305 kcal	小麦	リン エネルギー	149 mg 234 kcal
(火)	主菜副菜小鉢	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	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	12.5 g 14.4 g 16.9 g 2.0 g 468 mg		たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.5 g 20.0 g 20.5 g 1.9 g 462 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	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.4 g 12.0 g 21.6 g 1.6 g 420 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン エネルギー	179 mg 215 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	164 mg 278 kcal	卵、小麦	リン エネルギー	145 mg 305 kcal
3月6日	主菜副菜	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	たんぱく質脂質炭水化物食塩相当量カリウム	10.4 g 10.2 g 20.2 g 1.6 g 464 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚胡椒風味 大根サラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.5 g 16.9 g 21.0 g 2.0 g 435 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	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	9.7 g 22.0 g 17.2 g 1.4 g 538 mg
		卵、小麦	リンエネルギー	140 mg	乳、卵、小麦	リン エネルギー	197 mg	卵、小麦	リン エネルギー	146 mg
3月7日 (木)	副菜小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.2 g 26.4 g 1.7 g 499 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	17.0 g 25.5 g 2.0 g 436 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 人	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	290 kcal 11.2 g 16.1 g 24.9 g 1.9 g 545 mg
	アレルゲン 主食	乳、卵、小麦	リン エネルギー	202 mg 209 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	184 mg 283 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	168 mg 296 kcal
3月8日 (金)	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	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.8 g 10.5 g 20.4 g 1.6 g 571 mg		たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	13.1 g 16.7 g 18.7 g 1.9 g 436 mg	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	11.6 g 18.8 g 20.6 g 1.5 g 436 mg
	アレルゲン	乳、小麦★ごまパン(乳・卵・小麦)	リン エネルギー	165 mg 247 kcal	卵、小麦	リン エネルギー	162 mg 320 kcal	乳、卵、小麦	リン エネルギー	151 mg 311 kcal
(土)	主菜副菜小鉢	「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	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	13.9 g 15.1 g 15.4 g 1.5 g 466 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	たんぱく質 脂質 炭塩相当量 カリウム リン	11.4 g 18.0 g 27.2 g 1.8 g 434 mg		たんぱく 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	9.6 g 18.6 g 26.0 g 1.6 g 529 mg
	主食	乳、卵、小麦	リン エネルギー	238 kcal	乳、卵、小麦	エネルギー	132 mg 300 kcal		エネルギー	127 mg 281 kcal
(日)	副菜小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	10.6 g 21.9 g 2.0 g 389 mg		たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	17.5 g 23.2 g 1.8 g 475 mg		たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	9.8 g 17.4 g 20.9 g 2.0 g 405 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	211 mg	乳、卵、小麦	リン	149 mg	乳、卵、小麦	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) で質出しております。

	<i>7</i> 2.3X		×Α	BC(おか	す)の栄養	<u> </u>	した値で	す。					*	k 糖質(g)	一炭水化:	物(g)-食	物繊維総	重(g) で	算出しては	<u> 3ります。</u>
日付	エネルキ [*] 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	
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。

	エネルキ*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