

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.3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 椿御膳	1 個
A さけの照り焼き	1 個
B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め	1 個
C 鶏肉の唐揚げ	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) 3/15メニューの場合、3/12(火)締切

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: 〒 -
ご住所: -
電話: -

★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)

弊社使用欄
営業所:
備考:

月		火		水		木		金		土		日	
3月の おすすめ メニュー		メニューC 3月7日水(盛付例) チーズとオニオンソースのハンバーグ	メニューC 3月13日水(盛付例) チキン南蛮	メニューB 3月19日火(盛付例) あさりと菜の花の玉子とじ	メニューC 3月29日金(盛付例) 牛肉のオイスターソース炒め	4月の おすすめメニュー		3/1金 メニューS 椿御膳		2土 メニューA たらの柚子胡椒南蛮漬け		3日 メニューA さわらの粕漬け焼き	

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年3月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されています。
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。★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。			
3月1日 (金)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦
3月2日 (土)	主食 主菜 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 がんとどきと野菜の煮物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦、かに、えび
3月3日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 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	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
3月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
3月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび	
3月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月9日 (土)	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
3月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの袖香煮 春巻き 大根サラダ	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	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	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
	アレルギー	卵、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。★3月12日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★3月15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。							
3月11日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー 276 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.1 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		卵、小麦	
3月12日 (火)	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 287 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.1 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	
3月13日 (水)	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	チキン南蛮 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		※容器が通常と異なります 乳、卵、小麦	
3月14日 (木)	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 250 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.3 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 233 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 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	
3月15日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 23.4 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.6 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	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
3月16日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹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	
3月17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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.7 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。★3月20日お届けBの主食は「ごまパン(メーブ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18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 273 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	油淋鶏風 菜の花炒め 大根なます	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
3月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ ほうれん草とえびのサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 13.3 g 糖質 9.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	あさりと菜の花の玉子とし★ なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 14.1 g 食物繊維 7.2 g 食塩相当量 2.0 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、小麦	
3月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンとごまサラダ	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) 「メーブ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 菜の花のおかか和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.9 g 糖質 19.7 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		乳、卵、小麦	
3月21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 いんげん炒め ごぼうサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 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		卵、小麦		卵、小麦	
3月22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	
3月23日 (土)	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 いんげんサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 10.3 g 糖質 7.7 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 ピリ辛豆腐 小松菜の袖胡椒和え	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	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦	
3月24日 (日)	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 菜の花とハムの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.2 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	乳、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。★3月25日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★3月30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。
★3月31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。							
3月25日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あなか 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」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き 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	
3月26日 (火)	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	
3月27日 (水)	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	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
3月28日 (木)	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 ぜんまい煮 ブロッコリーの鮭和え	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
3月29日 (金)	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 いんげんのごま和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のオイスターソース炒め 大根の鶏挽肉みそあなか 菜の花のわさびマヨ和え★	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
3月30日 (土)	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	
3月31日 (日)	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 15.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.7 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	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月2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。							
4月1日 (月)	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 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.8 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.5 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、えび		卵、小麦	
4月2日 (火)	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」 さわらの自家製彩りタルタルソース 野菜の煮物 キャベツサラダ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 17.5 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 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	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月3日 (水)	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	
4月4日 (木)	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	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 菜の花とハムの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 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 ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.6 g 糖質 18.0 g 食物繊維 6.6 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	
4月5日 (金)	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	
4月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 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 スナップ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	
4月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たら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 273 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、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)
3月1日	741	749.6	48.6	33.8	61.3	49.1	1923	4.9	1579	254	721	3.5	1177	230	0.59	0.63	10.8	96	200	12.2
2日	761	872.8	51.3	29.2	70.5	58.1	2181	5.5	1674	344	723	5.1	1529	241	0.36	0.61	8.9	125	204	12.4
3日	757	774.5	47.9	39.4	53.8	41.3	2094	5.3	1724	258	646	4.2	708	216	0.35	0.75	12.1	168	196	12.5
4日	798	804.4	51.3	39.0	60.9	45.8	2112	5.4	1849	261	688	4.5	1083	225	1.02	0.69	12.0	75	152	15.1
5日	697	818.5	46.8	32.3	56.1	42.7	2138	5.4	1605	231	619	3.6	1172	303	0.53	0.63	14.4	107	130	13.4
6日	755	841.6	47.2	39.3	52.9	40.4	1961	5.0	1608	199	670	3.1	386	263	0.57	0.57	8.3	181	168	12.5
7日	812	861.1	49.3	42.2	58.3	44.9	2229	5.7	1591	463	624	5.3	1360	355	0.38	0.54	8.1	131	137	13.4
8日	725	751.1	49.2	37.5	50.0	37.7	2260	5.7	1655	238	680	4.1	729	195	0.72	0.68	13.8	117	139	12.3
9日	745	790.3	52.2	33.6	60.6	47.7	2160	5.5	1612	297	673	4.7	968	206	0.71	0.59	8.6	145	154	12.9
10日	740	830.4	52.9	30.5	60.4	47.0	2143	5.4	1885	319	675	4.8	1560	237	0.70	0.69	11.3	126	169	13.4
11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
12日	781	794.2	48.1	39.0	60.7	47.8	2135	5.4	1662	281	585	3.8	818	297	0.63	0.69	10.8	219	114	12.9
13日	796	971.8	48.2	43.1	55.8	43.9	2267	5.8	1601	237	620	3.6	964	297	7.30	0.63	13.7	125	145	11.9
14日	753	875.8	48.0	34.3	63.0	49.8	1990	5.1	1590	182	682	3.6	836	152	0.85	0.69	13.4	170	214	13.2
15日	765	827.6	48.6	36.3	62.0	47.9	2027	5.1	1554	219	591	3.2	902	203	0.80	0.54	11.2	160	108	14.1
16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
17日	775	833.3	47.7	36.2	63.5	50.7	2169	5.5	1564	194	530	2.5	720	237	1.02	0.52	8.3	128	117	12.8
18日	804	775.5	51.3	44.8	50.6	39.4	2245	5.7	1617	258	666	4.2	816	314	0.52	0.74	14.1	156	171	11.2
19日	787	786.2	49.3	39.8	58.9	43.2	2229	5.7	1681	334	655	5.0	947	398	0.56	0.68	8.2	217	175	15.7
20日	738	749.8	48.0	34.6	60.7	46.6	2072	5.3	1840	357	683	5.0	1355	387	0.85	0.78	14.3	103	140	14.1
21日	752	1123.3	50.8	31.4	65.4	53.3	2230	5.7	1745	201	689	3.3	846	167	0.94	0.66	10.4	150	202	12.1
22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
23日	797	811.1	50.4	37.2	62.7	52.5	2220	5.6	1446	271	622	3.5	1172	152	0.84	0.54	11.8	74	139	10.2
24日	718	788.6	50.1	32.3	61.5	48.5	2173	5.5	1841	243	647	4.9	1025	291	1.14	0.74	14.8	137	132	13.0
25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
26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
27日	747	746.0	48.2	33.2	64.3	53.0	2225	5.7	1428	299	691	3.9	1071	194	0.23	0.40	6.0	115	169	11.3
28日	758	716.1	48.3	38.8	57.2	42.6	2219	5.6	1619	339	675	4.9	967	244	10.40	0.59	11.5	108	140	14.6
29日	758	946.1	49.3	34.9	61.6	49.2	2236	5.7	1833	332	683	4.4	1094	398	0.30	0.53	8.7	103	137	12.4
30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
31日	755	767.3	47.1	38.2	59.1	44.9	2065	5.2	1736	331	663	4.9	957	244	0.48	0.71	10.8	108	113	14.2
平均	766	831.3	49.3	37.2	59.0	45.9	2126	5.4	1666	277	660	4.1	1035	256	1.18	0.63	10.8	131	155	13.1

※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