3月号
Mar. 2024

ハル　サン　サン

春・燦・燦フェア【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!

メニューS 3月1日(金)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

3食セットの方 おすすめ組み合わせ 自由に組み合わせ可能

お届け形態

〔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	22.6g	1.9 g	434 mg	167 mg

デザート
・クリーミー杏仁豆腐

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。

お届け形態

メニューS 3月6日(水)お届け

上海風海鮮焼きそば

自社製の麺に
海老、いか、ほたてを使った
海鮮焼きそばです。

武蔵野

1日の1/3 野菜使用 (166g)

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
377 kcal	17.3 g	10.6 g	55.5 g	51.7g	3.0 g	506 mg	218 mg

メニューS 3月11日(月)お届け

鹿児島県 郷土料理

鶏飯(けいはん)風

奄美を代表する郷土料理で旅行気分!

お届け形態

副菜
・さつま芋入りがめ煮

副菜
・さつま揚げのきんぴら

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。

鶏飯風具材
蒸し鶏、椎茸煮、錦糸玉子、人参煮、ほうれん草煮、小ねぎ

※温めるとスープに変化するジュレが容器に直接入っております。

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
534 kcal	17.8 g	17.0 g	74.8 g	69.4g	3.0 g	659 mg	195 mg

メニューS 3月14日(木)お届け

鴨南蛮つけうどん

合鴨

合鴨肉の旨みが詰まったつけ汁は、
ゆずが効いてさっぱりといただけます!

鴨南蛮つけうどん詳細
・合鴨肉 ・れんこん天
・銀杏天 ・長葱煮
・しいたけ煮
・大根おろし
・ほうれん草のお浸し
・花人参

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 (148g)

温 冷 どちらでもOKです!!

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
495 kcal	15.7 g	18.6 g	67.1 g	62.9g	3.0 g	492 mg	169 mg

メニューS 3月22日(金)お届け

11品目の彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる栄養満点なちらし寿司。

副菜
・白菜と大根の豆乳味噌スープ

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
【すこやか膳の場合】自由に組み合わせ可能
【やすらぎ膳の場合】
たんぱく質50gの場合、自由に組み合わせ可能
たんぱく質40gの場合
S+A+C
S+B+C
がおすすめ。
S+A+Bだとたんぱく質オーバー。

1日の1/3 野菜使用 (124g)

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
405 kcal	15.8 g	3.3 g	76.6 g	71.6g	2.5 g	587 mg	233 mg

メニューS 3月26日(火)お届け

スペイン 郷土料理

魚介のパエリア風

魚介と野菜の旨みが詰まったパエリア風ご飯。

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

副菜
・鶏肉のスペイン風トマト煮

お届け形態

980円(税別) 税込1,058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
403 kcal	17.6 g	9.8 g	59.6 g	57.1g	3.0 g	472 mg	250 mg

健康宅配®
注文はお電話1本
株式会社 武蔵野フーズ
フリーコール 0120-016-113
電話受付:
9時～17時(月～土)
※日曜定休

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 + 冷蔵おかずセット 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 + 冷蔵おかずセット 2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 + 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 2024.3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〕
ご飯付き ○
たんぱく調整ご飯付き
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 個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は日曜を除く3日前
例）3/15メニューの場合、3/12（火）締切

※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。

ご飯付き（パン付き） ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
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ュー全てに主食がつきます。
例）A ごはん　B パン　C ごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

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〉
フリーコール 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
3月のおすすめメニュー	メニューC 3月7日(木) 〈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 ※こちらの容器でお届けします。	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** メニューA 4月2日(火) さわらの自家製彩りタルタルソース	3/1(金) S 椿御膳 個 A さけの照り焼き 個 B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 個 C 鶏肉の唐揚げ 個	2(土) A たらの柚子胡椒南蛮漬け 個 B シーフードと野菜のクリームシチュー 個 C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 個	3(日) メニューA 生姜ご飯 A さわらの粕漬け焼き 個 B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 個 C 筑前煮 個
4(月) A あじのカレー揚げ 個 B 麻婆なす 個 C 豚肉のごまみそ炒め 個	5(火) メニューA 赤飯 A さばの照り焼き 個 B 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 個 C 鶏肉の塩麹焼き 個	6(水) S 上海風海鮮焼きそば 個 A 赤魚のレモン醤油焼き 個 B 深川風玉子とじ 個 C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 個	7(木) A たらの粕漬け焼き 個 B 揚げだし豆腐 個 C チーズとオニオンソースのハンバーグ おすすめ 個	8(金) A さばの七味焼き 個 B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 個 C 鶏肉のトマトソース 個	9(土) メニューA ごまパン A 赤魚のイタリア風煮込み 個 B 牛肉の肉豆腐 個 C 豚肉のオイスターソース炒め 個	10(日) A たらの柚香煮 個 B チキンのハーブ焼き 個 C ビーフカレー 個
11(月) S 鶏飯風 個 A 縞ホッケの塩焼き 個 B 水餃子スープ 個 C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 個	12(火) メニューA わかめご飯 A さわらの生姜焼き 個 B 豆腐の五目うま煮 個 C 豚肉焼 個	13(水) A さばの白みそ煮 個 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 個 C チキン南蛮 おすすめ 個 ※容器が通常と異なります。	14(木) S 鴨南蛮つけうどん 個 A かじきフライ 個 B 玉子と豚肉の中華野菜炒め 個 C 鶏肉の西京焼き 個	15(金) メニューB ごまパン A さけの柚胡椒焼き 個 B 野菜と鶏肉のトマト煮込み 個 C 豚肉とキャベツの塩炒め 個	16(土) A 縞ホッケの醤油バター風味焼き 個 B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 個 C 鶏肉の梅だれのせ 個	17(日) A 赤魚の照り焼き 個 B 豆腐のかにあんかけ 個 C 回鍋肉 個
18(月) A さばの味噌煮 個 B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 個 C 油淋鶏風 個	19(火) A 赤魚のみそ漬け焼き 個 B あさりと菜の花の玉子とじ おすすめ 個 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 個	20(水) メニューB ごまパン A さわらの西京焼き 個 B 鶏肉のチーズクリームソースがけ 個 C ポークカレー 個	21(木) A たらのムニエル 個 B 豆腐と野菜の鶏鍋風 個 C 豚肉のピリ辛炒め 個	22(金) S 11品目の彩りちらし寿司 個 A 赤魚の七味焼き 個 B 豚挽肉のキーマカレー 個 C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ 個	23(土) A さけの柚香焼き 個 B とり天 個 C 豚肉の甘辛炒め 個	24(日) A さばのみそ漬け焼き 個 B 酢豚 個 C 牛肉の肉じゃが 個
25(月) メニューB ミルクパン A たらの竜田揚げ和風あんかけ 個 B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き 個 C 豚肉のケチャップ炒め 個	26(火) S 魚介のパエリア風 個 A さけのバジルトマトソース 個 B 照り焼きチキン 個 C デミソースハンバーグ 個	27(水) A 赤魚の粕漬け焼き 個 B シーフードカレー 個 C とんかつ 個	28(木) A さわらの菜種焼き 個 B 明太ソースの豆腐ハンバーグ 個 C 肉団子の甘酢あん 個	29(金) A 縞ホッケの甘辛煮付け 個 B 鶏肉のジンジャーソース 個 C 牛肉のオイスターソース炒め おすすめ 個	30(土) メニューC ミルクパン A たらの竜田揚げきのこソース 個 B ビーフシチュー 個 C チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 個	31(日) メニューA 青菜ご飯 A さわらのねぎ味噌焼き 個 B 豆腐ハンバーグ 個 C 牛肉のすき煮 個
4/1(月) A さばの塩焼き 個 B オムレツのデミソース 個 C 豚肉の生姜炒め 個	2(火) メニューA ごまパン A さわらの自家製彩りタルタルソース おすすめ 個 B 豆腐ハンバーグのコンソメあん 個 C 親子煮風 個	3(水) S 花見御膳 個 A さけの味噌漬け焼き 個 B 麻婆豆腐 個 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ 個	4(木) A あじの南蛮漬け 個 B チキンカレー 個 C 大根おろしソースハンバーグ 個	5(金) A さばの煮付け 個 B えびと豆腐のトマトチリソース 個 C チキンカツ 個	6(土) A さけの照り焼き 個 B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 個 C 鶏肉の唐揚げ 個	7(日) A たらの柚子胡椒南蛮漬け 個 B シーフードと野菜のクリームシチュー 個 C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 個

3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4～10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11～17ページ

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。

株式会社 武蔵野フーズ
健康宅配本部
フリーコール 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		
「アレルゲン」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		エネルギー	230 kcal		エネルギー	223 kcal		エネルギー	288 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	17.7 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	16.3 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	14.6 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	9.9 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質	9.4 g	野菜のあんかけ	脂質	14.5 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.7 g	わかめの酢の物	炭水化物	20.4 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	23.2 g
			糖質	14.8 g		糖質	14.9 g		糖質	19.4 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
3月2日（土）	主食		エネルギー	249 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	268 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	たんぱく質	16.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	16.1 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	19.2 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	7.9 g	鶏肉のトマトソース	脂質	10.9 g	餃子、いんげん炒め	脂質	10.4 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	27.0 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	19.8 g	菜の花のお浸し	炭水化物	23.7 g
			糖質	22.9 g		糖質	16.2 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	1.7 g
3月3日（日）	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー	231 kcal		エネルギー	277 kcal		エネルギー	249 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	15.7 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	15.6 g	筑前煮	たんぱく質	16.6 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	11.4 g	小松菜の彩り炒め	脂質	15.9 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質	12.1 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	17.1 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物	18.6 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	18.1 g
			糖質	14.1 g		糖質	14.8 g		糖質	12.4 g
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	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	乳、卵、小麦	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		
「アレルゲン」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。										
	主食		エネルギー	283 kcal		エネルギー	297 kcal		エネルギー	218 kcal
3月4日	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	16.4 g	麻婆なす	たんぱく質	17.3 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	17.6 g
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	15.6 g	筑前煮	脂質	15.8 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	7.6 g
（月）	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	18.1 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	21.8 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	21.0 g
			糖質	12.9 g		糖質	17.1 g		糖質	15.8 g
			食物繊維	5.2 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
	主食	★赤飯	エネルギー	221 kcal		エネルギー	239 kcal		エネルギー	237 kcal
3月5日	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	15.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	15.9 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	15.2 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	11.9 g	キャベツのソース炒め	脂質	10.3 g	ぜんまい煮	脂質	10.1 g
（火）	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	14.9 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	20.5 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	20.7 g
			糖質	10.9 g		糖質	15.5 g		糖質	16.3 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.4 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	237 kcal		エネルギー	277 kcal
3月6日	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	14.7 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	14.1 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	18.4 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	13.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.1 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質	14.9 g
（水）	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	15.6 g	大根サラダ	炭水化物	20.2 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	17.1 g
			糖質	12.5 g		糖質	15.4 g		糖質	12.5 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	4.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g
	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	299 kcal		エネルギー	276 kcal
3月7日	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	17.0 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	14.1 g	チーズとオニオンソースのハンバーグ	たんぱく質	18.2 g
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	脂質	10.8 g	照り焼きチキン	脂質	17.8 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	13.6 g
（木）	小鉢	キャベツとハムのサラダ	炭水化物	17.1 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	20.5 g	大根の和風サラダ ☆	炭水化物	20.7 g
			糖質	14.0 g		糖質	15.6 g		糖質	15.3 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、かに、えび	食塩相当量	2.0 g
	主食		エネルギー	240 kcal		エネルギー	240 kcal		エネルギー	245 kcal
3月8日	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	14.9 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	16.8 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	17.5 g
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質	14.8 g	大根の柚みそあん	脂質	9.5 g	いんげん炒め	脂質	13.2 g
（金）	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物	15.1 g	オクラのサラダ	炭水化物	20.3 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	14.6 g
			糖質	10.8 g		糖質	16.3 g		糖質	10.6 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.0 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	245 kcal		エネルギー	248 kcal		エネルギー	252 kcal
3月9日	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	18.5 g	豚肉のオイスターソース炒め	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	10.6 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	8.3 g
（土）	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.6 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	19.8 g	オクラのサラダ	炭水化物	27.2 g
		きゅうりのサラダ	糖質	10.7 g		糖質	15.1 g		糖質	21.9 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	5.3 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
	主食		エネルギー	257 kcal		エネルギー	243 kcal		エネルギー	240 kcal
3月10日	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	21.4 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	9.0 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	9.8 g
（日）	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	19.0 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.9 g		糖質	13.4 g		糖質	17.7 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	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

☆ 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		
「アレルゲン」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		エネルギー	260 kcal		エネルギー	242 kcal		エネルギー	276 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	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
	アレルゲン	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
3月12日（火）	主食	★わかめご飯	エネルギー	239 kcal		エネルギー	255 kcal		エネルギー	287 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	15.5 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	14.0 g	豚肉焼	たんぱく質	18.6 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質	12.5 g	春巻き	脂質	12.4 g	鶏肉のザーサイ炒め	脂質	14.1 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物	16.8 g	もやしサラダ	炭水化物	24.1 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	19.8 g
			糖質	12.3 g		糖質	19.6 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.9 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月13日（水）	主食		エネルギー	227 kcal		エネルギー	271 kcal		エネルギー	298 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	15.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	12.8 g	チキン南蛮 ☆	たんぱく質	19.5 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	11.1 g	いんげん炒め	脂質	17.3 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	14.7 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	19.1 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	16.0 g	白菜サラダ	炭水化物	20.7 g
			糖質	15.5 g		糖質	11.9 g		糖質	16.5 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.1 g	※容器が通常と異なります	食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月14日（木）	主食		エネルギー	250 kcal		エネルギー	233 kcal		エネルギー	270 kcal
	主菜	かじきフライ	たんぱく質	14.8 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	15.4 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	17.8 g
	副菜	ブロッコリーの塩炒め	脂質	10.8 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	11.9 g	なすの炒め物	脂質	11.6 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	24.5 g	わかめサラダ	炭水化物	15.0 g	オクラのおかか和え	炭水化物	23.5 g
			糖質	20.3 g		糖質	11.8 g		糖質	17.7 g
			食物繊維	4.2 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.8 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g
3月15日（金）	主食		エネルギー	228 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	285 kcal		エネルギー	252 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質	16.0 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	15.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	17.1 g
	副菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	8.4 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質	17.0 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.9 g
	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	23.4 g	キャベツのクリーム煮	炭水化物	18.0 g	ごぼうサラダ	炭水化物	20.6 g
			糖質	17.5 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	糖質	13.4 g		糖質	17.0 g
			食物繊維	5.9 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
3月16日（土）	主食		エネルギー	295 kcal		エネルギー	258 kcal		エネルギー	230 kcal
	主菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質	16.4 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	18.8 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質	15.4 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	19.0 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.7 g	メンチカツ	脂質	8.4 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	16.6 g	大根サラダ	炭水化物	15.6 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	21.5 g
			糖質	11.3 g		糖質	12.3 g		糖質	17.3 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	3.3 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
3月17日（日）	主食		エネルギー	230 kcal		エネルギー	255 kcal		エネルギー	290 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	14.9 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質	16.1 g	回鍋肉	たんぱく質	16.7 g
	副菜	キャベツとベーコンの炒め物	脂質	10.0 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	12.9 g	餃子、いんげん炒め	脂質	13.3 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	21.3 g	なすの生姜和え	炭水化物	17.4 g	きゅうりの和え物	炭水化物	24.8 g
			糖質	15.6 g		糖質	13.9 g		糖質	21.2 g
			食物繊維	5.7 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	3.6 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	小麦、かに	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g

☆ 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		
「アレルゲン」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		エネルギー	239 kcal		エネルギー	273 kcal		エネルギー	292 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	16.0 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	18.1 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	14.0 g	キャベツの炒め物	脂質	15.2 g	菜の花炒め	脂質	15.6 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	14.6 g	きゅうりの和え物	炭水化物	15.9 g	大根なます	炭水化物	20.1 g
			糖質	11.6 g		糖質	12.0 g		糖質	15.8 g
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.8 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
3月19日（火）	主食		エネルギー	265 kcal		エネルギー	256 kcal		エネルギー	266 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	17.7 g	あさりと菜の花の玉子とじ ☆	たんぱく質	13.0 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	18.6 g
	副菜	メンチカツ	脂質	15.8 g	なすの炒め物	脂質	14.1 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	9.9 g
	小鉢	ほうれん草とえびのサラダ	炭水化物	13.3 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	21.3 g	わかめサラダ	炭水化物	24.3 g
			糖質	9.5 g		糖質	14.1 g		糖質	19.6 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	7.2 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g
3月20日（水）	主食		エネルギー	236 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	254 kcal		エネルギー	248 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	15.5 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	16.3 g	ポークカレー	たんぱく質	16.2 g
	副菜	ほうれん草炒め	脂質	12.0 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	脂質	13.4 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	9.2 g
	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	19.2 g	キャベツとベーコンの炒め物	炭水化物	16.6 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	24.9 g
			糖質	13.9 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	糖質	13.0 g		糖質	19.7 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月21日（木）	主食		エネルギー	276 kcal		エネルギー	239 kcal		エネルギー	237 kcal
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	14.2 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	18.2 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	18.4 g
	副菜	えびカツ	脂質	13.9 g	いんげん炒め	脂質	11.0 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	6.5 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	22.7 g	ごぼうサラダ	炭水化物	16.4 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	26.3 g
			糖質	19.0 g		糖質	12.1 g		糖質	22.2 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	4.1 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月22日（金）	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	254 kcal		エネルギー	281 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	15.3 g	豚挽肉のキーマカレー	たんぱく質	15.9 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	16.6 g
	副菜	キャベツのケチャップ炒め	脂質	11.5 g	白菜炒め	脂質	12.3 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	12.2 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	19.6 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	19.8 g	大根なます	炭水化物	25.3 g
			糖質	14.1 g		糖質	16.0 g		糖質	20.6 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
3月23日（土）	主食		エネルギー	234 kcal		エネルギー	289 kcal		エネルギー	274 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	15.6 g	とり天	たんぱく質	18.4 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	16.4 g
	副菜	チンゲン菜とソーセージの炒め物	脂質	14.6 g	ピリ辛豆腐	脂質	14.2 g	餃子、いんげん炒め	脂質	8.4 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	10.3 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	20.6 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	31.8 g
			糖質	7.7 g		糖質	17.3 g		糖質	27.5 g
			食物繊維	2.6 g		食物繊維	3.3 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月24日（日）	主食		エネルギー	244 kcal		エネルギー	228 kcal		エネルギー	246 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	18.1 g	酢豚	たんぱく質	15.5 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	16.5 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.8 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	8.8 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	8.7 g
	小鉢	菜の花とハムの和え物	炭水化物	15.7 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	21.3 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	24.5 g
			糖質	10.2 g		糖質	17.8 g		糖質	20.5 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	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		
「アレルゲン」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		エネルギー	232 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	298 kcal		エネルギー	264 kcal
	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質	15.5 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	15.8 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	20.1 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	10.5 g	鶏肉の塩レモンペッパー焼き	脂質	18.5 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.5 g
	小鉢	白菜の梅風味サラダ	炭水化物	19.2 g	なすの炒め物	炭水化物	17.0 g	キャベツの和え物	炭水化物	18.3 g
			糖質	14.8 g	いんげんサラダ	糖質	11.5 g		糖質	13.6 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
3月26日（火）	主食		エネルギー	244 kcal		エネルギー	270 kcal		エネルギー	245 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	17.1 g	照り焼きチキン	たんぱく質	17.4 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	13.9 g
	副菜	キャベツの中華炒め	脂質	12.6 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	脂質	15.1 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	11.3 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	16.2 g	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	14.0 g	オクラのおかか和え	炭水化物	23.0 g
			糖質	12.8 g		糖質	10.1 g		糖質	17.1 g
			食物繊維	3.4 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	5.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
3月27日（水）	主食		エネルギー	257 kcal		エネルギー	251 kcal		エネルギー	239 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	16.9 g	シーフードカレー	たんぱく質	16.3 g	とんかつ	たんぱく質	15.0 g
	副菜	つくね煮	脂質	13.0 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質	11.2 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質	9.0 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	18.6 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	20.5 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	25.2 g
			糖質	14.4 g		糖質	16.8 g		糖質	21.8 g
			食物繊維	4.2 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	3.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
3月28日（木）	主食		エネルギー	245 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	275 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	19.4 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	15.3 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	13.6 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	10.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	11.1 g	ぜんまい煮	脂質	16.8 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	19.4 g	キャベツサラダ	炭水化物	19.3 g	ブロッコリーの鮭和え	炭水化物	18.5 g
			糖質	14.4 g		糖質	14.9 g		糖質	13.3 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g
3月29日（金）	主食		エネルギー	259 kcal		エネルギー	261 kcal		エネルギー	238 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	16.0 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	17.7 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.6 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	14.7 g	えびカツ	脂質	9.5 g	大根の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	10.7 g
	小鉢	きゅうりのツナ和え	炭水化物	17.0 g	いんげんのごま和え	炭水化物	24.7 g	菜の花のわさびマヨ和え ☆	炭水化物	19.9 g
			糖質	13.5 g		糖質	20.0 g		糖質	15.7 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
3月30日（土）	主食		エネルギー	269 kcal		エネルギー	256 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	306 kcal
	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質	14.7 g	ビーフシチュー	たんぱく質	15.4 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	19.7 g
	副菜	小松菜炒め	脂質	15.9 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質	9.7 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質	17.8 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	17.7 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.8 g	いんげん炒め	炭水化物	16.7 g
			糖質	12.9 g		糖質	22.3 g	根菜と鮭のサラダ	糖質	12.2 g
			食物繊維	4.8 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.3 g
3月31日（日）	主食	★青菜ご飯	エネルギー	231 kcal		エネルギー	298 kcal		エネルギー	226 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	15.9 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	15.6 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	15.6 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.1 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	17.7 g	キャベツの炒め物	脂質	9.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	炭水化物	20.2 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	20.7 g
			糖質	14.3 g		糖質	14.9 g		糖質	15.7 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	5.3 g		食物繊維	5.0 g
	アレルゲン	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.6 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g

☆ 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		
「アレルゲン」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		エネルギー	262 kcal		エネルギー	237 kcal		エネルギー	264 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	16.9 g	オムレツのデミソース	たんぱく質	15.5 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	16.9 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	15.6 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	13.0 g	ぜんまい煮	脂質	11.3 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.9 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物	15.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	23.7 g
			糖質	14.8 g		糖質	10.9 g		糖質	18.5 g
			食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月2日（火）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	302 kcal		エネルギー	251 kcal		エネルギー	231 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	14.3 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん	たんぱく質	18.9 g	親子煮風	たんぱく質	17.2 g
	副菜	さわらの自家製彩りタルタルソース	脂質	20.4 g	鶏肉の唐揚げ	脂質	10.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	9.0 g
	小鉢	野菜の煮物 ☆	炭水化物	17.5 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	18.7 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	19.6 g
		キャベツサラダ	糖質	13.2 g		糖質	15.4 g		糖質	16.3 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	3.3 g		食物繊維	3.3 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月3日（水）	主食		エネルギー	248 kcal		エネルギー	276 kcal		エネルギー	241 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	18.2 g	麻婆豆腐	たんぱく質	14.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	15.6 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質	12.5 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	14.9 g	チンゲン菜炒め	脂質	10.2 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	16.2 g	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	21.8 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	21.0 g
			糖質	11.7 g		糖質	17.1 g		糖質	16.4 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.6 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
4月4日（木）	主食		エネルギー	292 kcal		エネルギー	247 kcal		エネルギー	263 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	18.2 g	チキンカレー	たんぱく質	19.1 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	13.3 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	14.3 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質	9.4 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	12.5 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	20.5 g	菜の花とハムの和え物	炭水化物	21.6 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	24.6 g
			糖質	17.6 g		糖質	16.2 g		糖質	18.0 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	6.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月5日（金）	主食		エネルギー	225 kcal		エネルギー	235 kcal		エネルギー	265 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	17.5 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	14.8 g	チキンカツ	たんぱく質	19.0 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	11.8 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	10.2 g	いんげん炒め	脂質	11.3 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	15.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	20.6 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	22.3 g
			糖質	11.2 g		糖質	18.4 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	2.2 g		食物繊維	3.3 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.7 g
4月6日（土）	主食		エネルギー	230 kcal		エネルギー	223 kcal		エネルギー	288 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	17.7 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	16.3 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	14.6 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	9.9 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質	9.4 g	野菜のあんかけ	脂質	14.5 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.7 g	わかめの酢の物	炭水化物	20.4 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	23.2 g
			糖質	14.8 g		糖質	14.9 g		糖質	19.4 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
4月7日（日）	主食		エネルギー	249 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	273 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	たんぱく質	16.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	16.1 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	18.6 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	7.9 g	鶏肉のトマトソース	脂質	10.9 g	餃子、いんげん炒め	脂質	11.3 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	27.0 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	19.8 g	菜の花のお浸し	炭水化物	23.5 g
			糖質	22.9 g		糖質	16.2 g		糖質	18.6 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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

冷蔵　塩分・たんぱく調整食
やすらぎ膳　献立表

2024年3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。

株式会社武蔵野フーズ
健康宅配本部
フリーコール 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。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	
「アレルゲン」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		エネルギー 246 kcal		エネルギー 249 kcal		エネルギー 289 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 13.1 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 12.2 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 10.3 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 13.2 g	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
	小鉢	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
3月2日（土）	主食		エネルギー 260 kcal		エネルギー 248 kcal		エネルギー 357 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	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	たんぱく質 11.2 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質 12.3 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質 11.1 g	スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質 12.1 g	菜の花炒め	脂質 24.4 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物 26.4 g	なすの生姜和え	炭水化物 22.9 g	春雨サラダ	炭水化物 20.7 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 519 mg		カリウム 529 mg		カリウム 423 mg
	アレルゲン	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
3月3日（日）	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 237 kcal		エネルギー 313 kcal		エネルギー 270 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質 13.6 g	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
	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
			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。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルゲン」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。										
	主食		エネルギー	263 kcal		エネルギー	298 kcal		エネルギー	264 kcal
3月4日	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	12.9 g	麻婆なす	たんぱく質	11.7 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	10.1 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	15.3 g	餃子、いんげん炒め	脂質	18.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	16.6 g
（月）	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	17.3 g	もやしサラダ	炭水化物	22.5 g	わかめの和え物	炭水化物	19.0 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	488 mg		カリウム	496 mg		カリウム	459 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	174 mg	卵、小麦	リン	147 mg	小麦	リン	149 mg
	主食	★赤飯	エネルギー	238 kcal		エネルギー	305 kcal		エネルギー	234 kcal
3月5日	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	12.5 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	10.5 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	10.4 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	14.4 g	キャベツのソース炒め	脂質	20.0 g	ぜんまい煮	脂質	12.0 g
（火）	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	16.9 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	20.5 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	21.6 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	468 mg		カリウム	462 mg		カリウム	420 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	179 mg	乳、卵、小麦	リン	164 mg	卵、小麦	リン	145 mg
	主食		エネルギー	215 kcal		エネルギー	278 kcal		エネルギー	305 kcal
3月6日	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	10.4 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	10.5 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	9.7 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質	10.2 g	ブロッコリーの柚胡椒風味	脂質	16.9 g	白菜の彩り炒め	脂質	22.0 g
（水）	小鉢	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	20.2 g	大根サラダ	炭水化物	21.0 g	いんげんサラダ	炭水化物	17.2 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.4 g
			カリウム	464 mg		カリウム	435 mg		カリウム	538 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	140 mg	乳、卵、小麦	リン	197 mg	卵、小麦	リン	146 mg
	主食		エネルギー	254 kcal		エネルギー	292 kcal		エネルギー	290 kcal
3月7日	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	12.6 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質	9.8 g	チーズとオニオンソースのハンバーグ	たんぱく質	11.2 g
	副菜	メンチカツ	脂質	10.2 g	つくね煮	脂質	17.0 g	チンゲン菜炒め	脂質	16.1 g
（木）	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	26.4 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	25.5 g	マカロニサラダ ☆	炭水化物	24.9 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	499 mg		カリウム	436 mg		カリウム	545 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	202 mg	乳、卵、小麦	リン	184 mg	乳、卵、小麦	リン	168 mg
	主食		エネルギー	209 kcal		エネルギー	283 kcal		エネルギー	296 kcal
3月8日	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	11.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	13.1 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	11.6 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質	10.5 g	大根の柚みそあん	脂質	16.7 g	いんげん炒め	脂質	18.8 g
（金）	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物	20.4 g	ナムル	炭水化物	18.7 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	20.6 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	571 mg		カリウム	436 mg		カリウム	436 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	165 mg	卵、小麦	リン	162 mg	乳、卵、小麦	リン	151 mg
	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
3月9日	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	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
	副菜	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
（土）	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	15.4 g	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	238 kcal		エネルギー	300 kcal		エネルギー	281 kcal
3月10日	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	13.0 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	11.3 g	ビーフカレー	たんぱく質	9.8 g
	副菜	春巻き	脂質	10.6 g	ナポリタン	脂質	17.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	17.4 g
（日）	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	21.9 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	23.2 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	20.9 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 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	リン	211 mg	乳、卵、小麦	リン	149 mg	乳、卵、小麦	リン	129 mg

☆ 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。
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	
「アレルゲン」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		エネルギー 288 kcal		エネルギー 249 kcal		エネルギー 310 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質 9.7 g	水餃子スープ	たんぱく質 13.4 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質 10.0 g
	副菜	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
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物 23.0 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 20.1 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
			カリウム 529 mg		カリウム 431 mg		カリウム 523 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 167 mg	乳、卵、小麦	リン 206 mg	卵、小麦	リン 149 mg
3月12日（火）	主食	★わかめご飯	エネルギー 277 kcal		エネルギー 304 kcal		エネルギー 262 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質 13.0 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質 12.0 g	豚肉焼	たんぱく質 11.5 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質 15.3 g	春巻き	脂質 16.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質 14.7 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 22.8 g	スパゲッティサラダ	炭水化物 28.4 g	ごぼうサラダ	炭水化物 19.7 g
			食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 588 mg		カリウム 330 mg		カリウム 446 mg
	アレルゲン	小麦	リン 172 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 135 mg	卵、小麦	リン 146 mg
3月13日（水）	主食		エネルギー 243 kcal		エネルギー 260 kcal		エネルギー 321 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質 12.0 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質 9.1 g	チキン南蛮 ☆	たんぱく質 10.8 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質 12.9 g	いんげん炒め	脂質 15.3 g	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質 21.9 g
	小鉢	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 22.2 g	ポテトサラダ	炭水化物 20.7 g	白菜の梅風味サラダ	炭水化物 19.8 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 445 mg		カリウム 489 mg	※容器が通常と異なります	カリウム 501 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 161 mg	乳、卵、小麦	リン 133 mg	乳、卵、小麦	リン 146 mg
3月14日（木）	主食		エネルギー 215 kcal		エネルギー 260 kcal		エネルギー 298 kcal
	主菜	かじきフライ	たんぱく質 10.0 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質 11.5 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質 10.2 g
	副菜	ブロッコリーの塩炒め	脂質 9.2 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質 16.6 g	なすの炒め物	脂質 18.4 g
	小鉢	ナムル	炭水化物 25.0 g	わかめサラダ	炭水化物 14.9 g	コールスローサラダ	炭水化物 22.9 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
			カリウム 360 mg		カリウム 402 mg		カリウム 486 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 154 mg	卵、小麦、かに	リン 244 mg	卵、小麦	リン 131 mg
3月15日（金）	主食		エネルギー 206 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 290 kcal		エネルギー 322 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質 11.3 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 12.7 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質 10.6 g
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質 11.4 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質 18.3 g	ピリ辛豆腐	脂質 22.7 g
	小鉢	ひじきとコーンのサラダ	炭水化物 14.4 g	キャベツのクリーム煮	炭水化物 18.8 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物 17.1 g
			食塩相当量 1.8 g	ブロッコリーの和え物	食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 499 mg		カリウム 465 mg		カリウム 376 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 176 mg	乳、卵、小麦	リン 167 mg	卵、小麦、えび	リン 102 mg
3月16日（土）	主食		エネルギー 274 kcal		エネルギー 248 kcal		エネルギー 277 kcal
	主菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質 9.6 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質 12.8 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質 11.3 g
	副菜	春雨の炒め物	脂質 16.2 g	いんげん炒め	脂質 13.9 g	メンチカツ	脂質 14.9 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物 23.8 g	きゅうりの和え物	炭水化物 17.2 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物 23.1 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 494 mg		カリウム 423 mg		カリウム 367 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 175 mg	卵、小麦	リン 125 mg	乳、小麦	リン 140 mg
3月17日（日）	主食		エネルギー 218 kcal		エネルギー 212 kcal		エネルギー 338 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質 13.1 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質 9.5 g	回鍋肉	たんぱく質 11.0 g
	副菜	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 9.7 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質 12.6 g	餃子、いんげん炒め	脂質 21.0 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物 20.8 g	なすの生姜和え	炭水化物 15.0 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物 23.5 g
			食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 527 mg		カリウム 346 mg		カリウム 414 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 192 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。★3月20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。
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		
「アレルゲン」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		エネルギー	224 kcal		エネルギー	236 kcal		エネルギー	300 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	10.6 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	14.0 g	油淋鶏風	たんぱく質	12.9 g
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質	14.2 g	野菜の煮物	脂質	11.9 g	菜の花炒め	脂質	19.9 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	15.7 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	18.6 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	551 mg		カリウム	503 mg		カリウム	436 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦	リン	166 mg	卵、小麦	リン	207 mg
3月19日（火）	主食		エネルギー	227 kcal		エネルギー	240 kcal		エネルギー	318 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	12.0 g	あさりと菜の花の玉子とじ	たんぱく質	9.8 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	10.6 g
	副菜	メンチカツ	脂質	14.0 g	野菜のコンソメあん	脂質	15.4 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	18.6 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	14.9 g	いんげんサラダ ☆	炭水化物	18.0 g	わかめの和え物	炭水化物	25.1 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	448 mg		カリウム	421 mg		カリウム	467 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	173 mg	乳、卵、小麦	リン	198 mg	卵、小麦、えび	リン	165 mg
3月20日（水）	主食		エネルギー	222 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	321 kcal		エネルギー	337 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	11.7 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	12.5 g	ポークカレー	たんぱく質	9.5 g
	副菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	9.5 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	脂質	20.8 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	22.6 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	24.7 g	ビーフン炒め	炭水化物	21.4 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	24.3 g
			食塩相当量	1.5 g	ブロッコリーの辛子和え	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	573 mg		カリウム	415 mg		カリウム	499 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	168 mg	乳、卵、小麦	リン	160 mg	乳、卵、小麦	リン	166 mg
3月21日（木）	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	265 kcal		エネルギー	280 kcal
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	12.4 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	14.1 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	8.9 g
	副菜	えびカツ	脂質	11.7 g	いんげん炒め	脂質	15.5 g	野菜の煮物	脂質	16.2 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	21.3 g	もやしサラダ	炭水化物	16.5 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物	24.0 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	461 mg		カリウム	469 mg		カリウム	526 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	リン	202 mg	乳、卵、小麦	リン	160 mg	小麦	リン	135 mg
3月22日（金）	主食		エネルギー	234 kcal		エネルギー	284 kcal		エネルギー	279 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	12.3 g	豚挽肉のキーマカレー	たんぱく質	12.7 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	9.8 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	11.8 g	コーンコロッケ	脂質	13.7 g	小松菜炒め	脂質	16.1 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	19.8 g	オクラのサラダ	炭水化物	27.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	23.8 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
			カリウム	577 mg		カリウム	408 mg		カリウム	481 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	180 mg	乳、小麦	リン	149 mg	卵、小麦	リン	150 mg
3月23日（土）	主食		エネルギー	228 kcal		エネルギー	269 kcal		エネルギー	340 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	11.8 g	とり天	たんぱく質	13.6 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	10.7 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	13.3 g	ピリ辛豆腐	脂質	15.0 g	餃子、いんげん炒め	脂質	18.8 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	15.8 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	19.3 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	30.1 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	533 mg		カリウム	371 mg		カリウム	489 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	163 mg	卵、小麦、えび	リン	148 mg	乳、小麦	リン	143 mg
3月24日（日）	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	272 kcal		エネルギー	329 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	13.0 g	酢豚	たんぱく質	12.9 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.9 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.8 g	ビーフン炒め	脂質	11.2 g	ぜんまいの煮物	脂質	18.2 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	18.9 g	コールスローサラダ	炭水化物	28.8 g	オクラのサラダ	炭水化物	28.8 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	498 mg		カリウム	456 mg		カリウム	529 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	195 mg	卵、小麦	リン	149 mg	卵、小麦	リン	153 mg

☆ 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。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「ミルクパン」「青菜ご飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルゲン」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		エネルギー	218 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	340 kcal		エネルギー	353 kcal
	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質	10.9 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	10.9 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	11.3 g
	副菜	春雨の炒め物	脂質	8.6 g	鶏肉の塩レモンペッパー焼き	脂質	23.6 g	ポテトグラタン風	脂質	23.1 g
	小鉢	菜の花のわさびマヨ和え	炭水化物	24.9 g	なすの炒め物	炭水化物	21.0 g	キャベツサラダ	炭水化物	23.5 g
			食塩相当量	1.6 g	スパゲッティサラダ	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	471 mg		カリウム	536 mg		カリウム	431 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	191 mg	乳、卵、小麦	リン	146 mg	乳、卵、小麦	リン	161 mg
3月26日（火）	主食		エネルギー	211 kcal		エネルギー	242 kcal		エネルギー	301 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	10.0 g	照り焼きチキン	たんぱく質	8.9 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	11.5 g
	副菜	チンゲン菜の炒め物	脂質	10.7 g	キャベツ炒め	脂質	14.8 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	18.1 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	19.4 g	ポテトサラダ	炭水化物	16.9 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	22.8 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	362 mg		カリウム	490 mg		カリウム	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
3月27日（水）	主食		エネルギー	261 kcal		エネルギー	247 kcal		エネルギー	242 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	13.0 g	シーフードカレー	たんぱく質	11.6 g	とんかつ	たんぱく質	10.7 g
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質	15.9 g	ナポリタン	脂質	9.6 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	10.5 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	17.7 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	27.9 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	26.3 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	405 mg		カリウム	362 mg		カリウム	439 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	226 mg
3月28日（木）	主食		エネルギー	244 kcal		エネルギー	272 kcal		エネルギー	281 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	13.2 g	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	9.5 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	12.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	15.2 g	ぜんまいの煮物	脂質	15.5 g
	小鉢	キャベツとコーンのサラダ	炭水化物	21.6 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	27.1 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	601 mg		カリウム	432 mg		カリウム	340 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	217 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	169 mg
3月29日（金）	主食		エネルギー	289 kcal		エネルギー	226 kcal		エネルギー	255 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	10.5 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	10.9 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.5 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	14.3 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	10.4 g	つくね煮	脂質	14.0 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	29.6 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物	21.1 g	いんげんサラダ ☆	炭水化物	16.0 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	521 mg		カリウム	461 mg		カリウム	487 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	157 mg
3月30日（土）	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	329 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	360 kcal
	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質	11.0 g	ビーフシチュー	たんぱく質	10.5 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	14.6 g
	副菜	小松菜炒め	脂質	14.9 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	19.9 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質	23.4 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	17.2 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.8 g	ナポリタン	炭水化物	22.1 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g	いんげんのツナ和え	食塩相当量	1.5 g
			カリウム	505 mg		カリウム	445 mg		カリウム	441 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	204 mg	乳、卵、小麦	リン	140 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg
3月31日（日）	主食	★青菜ご飯	エネルギー	261 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	298 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	12.6 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	12.7 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	10.8 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	14.4 g	菜の花炒め	脂質	13.5 g	ひじき煮	脂質	16.4 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	21.8 g	キャベツサラダ	炭水化物	19.8 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	25.3 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	492 mg		カリウム	514 mg		カリウム	418 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	163 mg	乳、卵、小麦	リン	262 mg	卵、小麦	リン	151 mg

☆ 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。
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	
「アレルゲン」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		エネルギー 216 kcal		エネルギー 235 kcal		エネルギー 360 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 14.1 g	オムレツのデミソース	たんぱく質 10.4 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質 11.1 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質 11.7 g	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 14.7 g	ぜんまい煮	脂質 23.9 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 16.1 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物 15.9 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物 24.1 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 462 mg		カリウム 432 mg		カリウム 380 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 172 mg	乳、卵、小麦	リン 170 mg	卵、小麦	リン 139 mg
4月2日（火）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 300 kcal		エネルギー 261 kcal		エネルギー 295 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 12.2 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん	たんぱく質 10.5 g	親子煮風	たんぱく質 13.9 g
	副菜	さわらの自家製彩りタルタルソース	脂質 21.0 g	のっぺい煮	脂質 13.6 g	小松菜の炒め物	脂質 19.0 g
	小鉢	野菜の煮物	炭水化物 17.3 g	コールスローサラダ	炭水化物 23.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 15.9 g
		玉ねぎとわかめのサラダ ☆	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 531 mg		カリウム 529 mg		カリウム 423 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 198 mg	乳、卵、小麦	リン 176 mg	乳、卵、小麦	リン 194 mg
4月3日（水）	主食		エネルギー 239 kcal		エネルギー 235 kcal		エネルギー 279 kcal
	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
	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
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 148 mg	乳、小麦	リン 111 mg	卵、小麦	リン 130 mg
4月4日（木）	主食		エネルギー 228 kcal		エネルギー 229 kcal		エネルギー 293 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 13.8 g	チキンカレー	たんぱく質 9.4 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質 10.7 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 9.6 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質 12.3 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 16.1 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物 20.2 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物 20.2 g	オクラのサラダ	炭水化物 26.0 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 393 mg		カリウム 437 mg		カリウム 612 mg
	アレルゲン	小麦	リン 152 mg	乳、小麦	リン 121 mg	乳、小麦	リン 180 mg
4月5日（金）	主食		エネルギー 247 kcal		エネルギー 246 kcal		エネルギー 303 kcal
	主菜	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 11.7 g	チキンカツ	たんぱく質 12.8 g
	副菜	コーンコロッケ	脂質 13.7 g	野菜の煮物	脂質 11.7 g	いんげん炒め	脂質 15.9 g
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物 21.6 g	スパゲッティサラダ	炭水化物 24.0 g	ポテトサラダ	炭水化物 26.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.7 g
			カリウム 446 mg		カリウム 334 mg		カリウム 441 mg
	アレルゲン	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
4月6日（土）	主食		エネルギー 246 kcal		エネルギー 249 kcal		エネルギー 289 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 13.1 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 12.2 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 10.3 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 13.2 g	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
	小鉢	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
4月7日（日）	主食		エネルギー 260 kcal		エネルギー 248 kcal		エネルギー 357 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	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	たんぱく質 11.2 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質 12.3 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質 11.1 g	スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質 12.1 g	菜の花炒め	脂質 24.4 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物 26.4 g	なすの生姜和え	炭水化物 22.9 g	春雨サラダ	炭水化物 20.7 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 519 mg		カリウム 529 mg		カリウム 423 mg
	アレルゲン	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

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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	784	693.9	35.6	41.5	66.5	54.3	1882	4.8	1383	208	545	2.6	1071	181	0.49	0.48	7.7	116	120	12.2
2日	865	818.6	36.8	47.6	70.0	56.3	2256	5.7	1471	325	640	5.1	1614	239	0.30	0.47	5.1	154	165	13.7
3日	820	764.2	32.4	44.9	73.1	59.1	1942	4.9	1458	241	458	3.0	872	182	0.31	0.55	8.5	115	121	14.0
4日	825	758.7	34.7	50.8	58.8	44.7	2265	5.8	1443	179	470	2.7	879	122	0.71	0.48	7.8	128	72	14.1
5日	777	732.0	33.4	46.4	59.0	44.2	2128	5.4	1350	236	488	3.2	1025	292	0.33	0.51	10.3	109	98	14.8
6日	798	836.2	30.6	49.1	58.4	45.7	1975	5.0	1437	197	483	2.7	762	249	0.38	0.43	5.2	169	113	12.7
7日	836	582.1	33.6	43.3	76.8	64.4	2227	5.7	1480	449	554	4.8	1221	215	0.36	0.43	4.8	108	67	12.4
8日	788	727.2	36.5	46.0	59.7	45.8	1957	5.0	1443	206	478	3.3	978	192	0.48	0.49	10.4	113	83	13.9
9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
10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
11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
12日	843	687.8	36.5	46.5	70.9	59.5	2104	5.3	1364	206	453	2.9	507	137	0.63	0.50	8.1	127	80	11.4
13日	824	965.9	31.9	50.1	62.7	49.8	2165	5.5	1435	236	440	3.0	1007	269	6.96	0.45	9.8	106	79	12.9
14日	773	744.9	31.7	44.2	62.8	50.8	2009	5.1	1248	165	529	3.1	794	173	0.38	0.49	7.6	152	176	12.0
15日	818	793.7	34.6	52.4	50.3	37.0	2018	5.1	1340	180	445	1.8	752	287	0.42	0.39	7.3	159	89	13.3
16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
17日	768	753.5	33.6	43.3	59.3	46.7	2123	5.4	1287	191	380	2.2	621	243	0.45	0.41	4.9	144	87	12.6
18日	760	841.9	37.5	46.0	52.0	39.8	2346	6.0	1490	251	526	4.0	1125	296	0.30	0.60	9.3	162	115	12.2
19日	785	741.3	32.4	48.0	58.0	43.2	2238	5.7	1336	327	536	4.3	870	287	0.25	0.51	4.1	154	123	14.8
20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
21日	788	919.1	35.4	43.4	61.8	49.5	2175	5.5	1456	194	497	2.9	953	172	0.51	0.46	6.7	144	122	12.3
22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
23日	837	809.5	36.1	47.1	65.2	53.5	1959	5.0	1393	269	454	3.7	1020	169	0.54	0.46	8.3	121	119	11.7
24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
25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
26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
27日	750	689.9	35.3	36.0	71.9	59.9	2199	5.6	1206	293	597	3.9	1023	220	0.22	0.35	4.2	116	149	12.0
28日	797	737.7	34.2	43.6	70.4	55.1	2158	5.5	1373	316	557	4.4	923	251	10.31	0.52	7.9	122	86	15.3
29日	770	682.1	36.9	38.7	66.7	57.1	2177	5.5	1469	176	486	2.4	524	181	0.23	0.39	6.1	111	98	9.6
30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
31日	803	745.8	36.1	44.3	66.9	52.2	2022	5.1	1424	360	576	4.8	1018	207	0.35	0.60	8.2	102	107	14.7
平均	815	750.3	34.4	46.6	64.9	52.0	2079	5.3	1400	242	499	3.4	951	210	0.95	0.47	7.3	125	105	13.0

※ご飯・パンの栄養価です。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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