

春・燦・燦 フェア

3月1日金お届け
椿御膳
脂のつ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。

若柑甘露煮
炊き合わせ
菜の花のお浸し
山菜の煮物

おかずのみ **980円(税別)** 税込1,058円
すこやか膳ご飯付き **1,100円(税別)** 税込1,188円
やすらぎ膳ご飯付き **1,080円(税別)** 税込1,166円
たんぱく調整ご飯付き **1,200円(税別)** 税込1,296円

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

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。
Eを組み合わせると塩分オーバー。

お届け形態

880円(税別) 税込950円

[栄養価(1食あたり)]

[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

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)

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

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

3月11日月お届け
鶏飯風
奄美を代表する郷土料理で旅行気分!

鹿児島県
郷土料理

お届け形態

副菜
・さつま芋入りがめ煮
・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。
E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。

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

3月14日水お届け
鴨南蛮つけうどん
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!

合鴨

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。
Eを組み合わせると塩分オーバー。

1日の1/3
野菜使用
(148g)

お届け形態

温冷 どちらでもOKです!!

920円(税別) 税込993円

[栄養価(1食あたり)]

[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

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。

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(124g)

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
[すこやか膳の場合]
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、自由

副菜
・白菜と大根の豆乳味噌スープ

お届け形態

880円(税別) 税込950円

[栄養価(1食あたり)]

[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

3月26日火お届け
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。

スペイン
郷土料理

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+E
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)]

[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

[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

※お届け日は連続して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)

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

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。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。			
3月1日 (金)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ 小鉢 アレルギー 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 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 乳、卵、小麦
3月2日 (土)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 がんとどきと野菜の煮物 副菜 キャベツサラダ 小鉢 アレルギー 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 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 卵、小麦
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 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 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 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 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。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	あじのカレー揚げ	エネルギー 263 kcal	麻婆なす	エネルギー 298 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー 264 kcal
	主菜	たんぱく質 12.9 g	たんぱく質 12.9 g	餃子、いんげん炒め	たんぱく質 11.7 g	たんぱく質 10.1 g	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	もやしサラダ	脂質 18.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 16.6 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物 17.3 g		炭水化物 22.5 g	わかめの和え物	炭水化物 19.0 g
アレルギー		卵、小麦	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
3月5日 (火)	主食	★赤飯	エネルギー 238 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー 305 kcal	鶏肉の塩麹焼き	エネルギー 234 kcal
	主菜	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 12.5 g	キャベツのソース炒め	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 10.4 g	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	わかめのマリネサラダ	脂質 20.0 g	ぜんまい煮	脂質 12.0 g
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物 16.9 g		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
アレルギー		卵、小麦	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	乳、卵、小麦	カリウム 462 mg		カリウム 420 mg
3月6日 (水)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー 215 kcal	深川風玉子とじ	エネルギー 278 kcal	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	エネルギー 305 kcal
	主菜	たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 10.4 g	ブロッコリーの袖胡椒風味	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 9.7 g	たんぱく質 9.7 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質 10.2 g	大根サラダ	脂質 16.9 g	白菜の彩り炒め	脂質 22.0 g
	小鉢	里芋の明太マヨ和え	炭水化物 20.2 g		炭水化物 21.0 g	いんげんサラダ	炭水化物 17.2 g
アレルギー		卵、小麦	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	乳、卵、小麦	カリウム 435 mg		カリウム 538 mg
3月7日 (木)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー 254 kcal	揚げだし高野豆腐	エネルギー 292 kcal	チーズとオニオンソースのハンバーグ	エネルギー 290 kcal
	主菜	たんぱく質 12.6 g	たんぱく質 12.6 g	つくね煮	たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 11.2 g	たんぱく質 11.2 g
	副菜	メンチカツ	脂質 10.2 g	小松菜の袖胡椒和え	脂質 17.0 g	チンゲン菜炒め	脂質 16.1 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 26.4 g		炭水化物 25.5 g	マカロニサラダ	炭水化物 24.9 g
アレルギー		乳、卵、小麦	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
3月8日 (金)	主食	さばの七味焼き	エネルギー 209 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 283 kcal	鶏肉のトマトソース	エネルギー 296 kcal
	主菜	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 11.8 g	大根の袖みそあん	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 11.6 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質 10.5 g	ナムル	脂質 16.7 g	いんげん炒め	脂質 18.8 g
	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物 20.4 g		炭水化物 18.7 g	きゅうりのサラダ	炭水化物 20.6 g
アレルギー		乳、小麦	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	卵、小麦	カリウム 436 mg		カリウム 436 mg
3月9日 (土)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 247 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー 320 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 311 kcal
	主菜	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 13.9 g	春雨の炒め物	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 9.6 g
	副菜	「メープル風シロップとマーガリン」	脂質 15.1 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	脂質 18.0 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質 18.6 g
	小鉢	赤魚のイタリア風煮込み	炭水化物 15.4 g		炭水化物 27.2 g	大根なます	炭水化物 26.0 g
アレルギー		乳、卵、小麦	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
3月10日 (日)	主食	たらの袖香煮	エネルギー 238 kcal	チキンのハーブ焼き	エネルギー 300 kcal	ビーフカレー	エネルギー 281 kcal
	主菜	たんぱく質 13.0 g	たんぱく質 13.0 g	ナポリタン	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 9.8 g
	副菜	春巻き	脂質 10.6 g	大根ときゅうりのサラダ	脂質 17.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質 17.4 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 21.9 g		炭水化物 23.2 g	菜の花のおかか和え	炭水化物 20.9 g
アレルギー		乳、卵、小麦	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
			リン 211 mg	乳、卵、小麦	リン 149 mg		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	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	エネルギー 288 kcal	水餃子スープ	エネルギー 249 kcal	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	エネルギー 310 kcal
	主菜	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 9.7 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 10.0 g
3月12日 (火)	副菜	脂質 12.8 g	脂質 17.3 g	脂質 12.8 g	脂質 16.5 g	脂質 14.7 g	脂質 14.7 g
	小鉢	炭水化物 20.1 g	炭水化物 23.0 g	炭水化物 20.1 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 19.7 g	炭水化物 19.7 g
3月13日 (水)	アレルギー	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 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	食塩相当量 2.0 g
		カリウム 431 mg	カリウム 529 mg	カリウム 431 mg	カリウム 330 mg	カリウム 446 mg	カリウム 446 mg
3月14日 (木)	アレルギー	リン 206 mg	リン 167 mg	リン 206 mg	リン 135 mg	リン 146 mg	リン 146 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦	乳、卵、小麦
3月15日 (金)	主食	チキン南蛮	エネルギー 243 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー 260 kcal	チキン南蛮	エネルギー 321 kcal
	主菜	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 10.8 g	たんぱく質 10.8 g
3月16日 (土)	副菜	脂質 15.3 g	脂質 12.9 g	脂質 15.3 g	脂質 20.7 g	脂質 21.9 g	脂質 21.9 g
	小鉢	炭水化物 20.7 g	炭水化物 22.2 g	炭水化物 20.7 g	炭水化物 1.8 g	炭水化物 19.8 g	炭水化物 19.8 g
3月17日 (日)	アレルギー	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 489 mg	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.8 g
		カリウム 489 mg	カリウム 445 mg	カリウム 489 mg	カリウム 133 mg	カリウム 501 mg	カリウム 501 mg
3月18日 (日)	アレルギー	リン 133 mg	リン 161 mg	リン 133 mg	リン 244 mg	リン 146 mg	リン 146 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
3月19日 (月)	主食	エールギー	エネルギー 215 kcal	エールギー	エネルギー 260 kcal	エールギー	エネルギー 298 kcal
	主菜	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 10.2 g
3月20日 (火)	副菜	脂質 16.6 g	脂質 9.2 g	脂質 16.6 g	脂質 16.6 g	脂質 18.4 g	脂質 18.4 g
	小鉢	炭水化物 14.9 g	炭水化物 25.0 g	炭水化物 14.9 g	炭水化物 14.9 g	炭水化物 22.9 g	炭水化物 22.9 g
3月21日 (水)	アレルギー	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.5 g
		カリウム 402 mg	カリウム 360 mg	カリウム 402 mg	カリウム 402 mg	カリウム 486 mg	カリウム 486 mg
3月22日 (木)	アレルギー	リン 244 mg	リン 154 mg	リン 244 mg	リン 244 mg	リン 131 mg	リン 131 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
3月23日 (金)	主食	エールギー	エネルギー 206 kcal	エールギー	エネルギー 290 kcal	エールギー	エネルギー 322 kcal
	主菜	たんぱく質 12.7 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 12.7 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 10.6 g
3月24日 (土)	副菜	脂質 18.3 g	脂質 11.4 g	脂質 18.3 g	脂質 11.4 g	脂質 22.7 g	脂質 22.7 g
	小鉢	炭水化物 18.8 g	炭水化物 14.4 g	炭水化物 18.8 g	炭水化物 14.4 g	炭水化物 17.1 g	炭水化物 17.1 g
3月25日 (日)	アレルギー	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.4 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 465 mg	カリウム 499 mg	カリウム 465 mg	カリウム 465 mg	カリウム 376 mg	カリウム 376 mg
3月26日 (月)	アレルギー	リン 167 mg	リン 176 mg	リン 167 mg	リン 167 mg	リン 102 mg	リン 102 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
3月27日 (火)	主食	エールギー	エネルギー 274 kcal	エールギー	エネルギー 248 kcal	エールギー	エネルギー 277 kcal
	主菜	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 11.3 g
3月28日 (水)	副菜	脂質 13.9 g	脂質 16.2 g	脂質 13.9 g	脂質 13.9 g	脂質 14.9 g	脂質 14.9 g
	小鉢	炭水化物 17.2 g	炭水化物 23.8 g	炭水化物 17.2 g	炭水化物 17.2 g	炭水化物 23.1 g	炭水化物 23.1 g
3月29日 (木)	アレルギー	食塩相当量 1.9 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	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g
		カリウム 423 mg	カリウム 494 mg	カリウム 423 mg	カリウム 423 mg	カリウム 367 mg	カリウム 367 mg
3月30日 (金)	アレルギー	リン 125 mg	リン 175 mg	リン 125 mg	リン 125 mg	リン 140 mg	リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦	乳、小麦
3月31日 (土)	主食	エールギー	エネルギー 218 kcal	エールギー	エネルギー 212 kcal	エールギー	エネルギー 338 kcal
	主菜	たんぱく質 9.5 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 9.5 g	たんぱく質 9.5 g	たんぱく質 11.0 g	たんぱく質 11.0 g
3月1日 (日)	副菜	脂質 12.6 g	脂質 9.7 g	脂質 12.6 g	脂質 12.6 g	脂質 21.0 g	脂質 21.0 g
	小鉢	炭水化物 15.0 g	炭水化物 20.8 g	炭水化物 15.0 g	炭水化物 15.0 g	炭水化物 23.5 g	炭水化物 23.5 g
3月2日 (月)	アレルギー	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 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	食塩相当量 2.0 g
		カリウム 346 mg	カリウム 527 mg	カリウム 346 mg	カリウム 346 mg	カリウム 414 mg	カリウム 414 mg
3月3日 (火)	アレルギー	リン 59 mg	リン 192 mg	リン 59 mg	リン 59 mg	リン 129 mg	リン 129 mg
	アレルギー	小麦、かに	小麦、かに	小麦、かに	小麦、かに	小麦	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。						
3月18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 551 mg リン 153 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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 503 mg リン 166 mg	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 キャベツサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 448 mg リン 173 mg	あさりと菜の花の玉子とじ 野菜のコンソメあん いんげんサラダ ☆	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 421 mg リン 198 mg	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび
3月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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
	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 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 いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 469 mg リン 160 mg	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
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		小麦
3月22日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦
3月23日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 533 mg リン 163 mg	とり天 ピリ辛豆腐 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 371 mg リン 148 mg	エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 143 mg
	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 ポテトサラダ	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	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	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
	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。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かけ 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	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」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 スパゲッティサラダ	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	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	アレルギー	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 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 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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
3月27日 (水)	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	とんかつ 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 242 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 439 mg リン 226 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
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 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 601 mg リン 217 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	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 ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 340 mg リン 169 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
3月29日 (金)	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 226 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 461 mg リン 171 mg	牛肉のオイスターソース炒め つくね煮 いんげんサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 157 mg	アレルギー	乳、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 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ピクルス	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	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
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 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 10.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.3 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

☆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 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		
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 玉ねぎとわかめのサラダ ☆	エネルギー 300 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 531 mg リン 198 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 261 kcal たんぱく質 10.5 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 529 mg リン 176 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	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 男爵コロッケ オクラのサラダ	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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、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 わかめの和え物	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	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	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 121 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	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
アレルギー	小麦		乳、小麦		乳、小麦		
4月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け コーンコロッケ ひじきの和風サラダ	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	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	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
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、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 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、ピーマン炒め わかめの和え物	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 スナップえんどうのごまサラダ	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
アレルギー	乳、卵、小麦		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 がんとどきと野菜の煮物 キャベツサラダ	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 スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ なすの生姜和え	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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	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