

4月号
Apr. 2024

春の旬味フェア

【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!

4月3日水お届け

花見御膳

春をギュッと詰め込んだ
お弁当と一緒に、
お花見などの行楽は
いかがでしょうか?

なかすとおくらの
中華和え

蟹風味団子

きんかん
甘露煮

鶏と
カシューナッツ

炊き合わせ
(いき、蒟蒻、生麩)

はぶりの照り焼き、
はすの芽梅酢

お届け形態

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
調整ごはん付き 1,200円(税別)
税込1,296円
【栄養価(1食あたり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
296 kcal	15.6 g	16.6 g	20.2 g	16.9g	2.0 g	495 mg	169 mg

4月19日金お届け

合鴨と菜の花の釜飯風

旨み強い合鴨肉と、生姜ごはんの相性抜群
だしがしっかり効いたお吸い物は、
そのまま飲んでも、途中で釜飯にかけて
だし茶漬けにも!

合鴨と菜の花の
釜飯風

湯葉と三つ葉の
お吸い物

釜飯風 具材
・生姜ごはん
・合鴨肉
・菜の花のおひたし
・細竹煮
・栗甘露煮
・ふき炒め煮
・椎茸煮
・花人参煮

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。

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
442 kcal	14.6 g	12.3 g	67.9 g	63.7g	2.7 g	523 mg	201 mg

4月8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いただけます!

★麺は温冷どちらでもお楽しみいただけます。
※麺を冷たいままお召し上がりになる場合は、
スプーン一杯の水をかけて、麺をほぐしてください。

1日の1/3
野菜使用
(162g)

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

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
492 kcal	16.4 g	19.9 g	61.7 g	58.3g	3.0 g	484 mg	167 mg

4月11日金お届け

海老天とろろうどん

なめらかなとろろがうどんに絡み、のどごしツルリ!
海老天が2本のった食べ応えのあるうどんです。

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

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
358 kcal	14.9 g	6.0 g	63.2 g	59.8g	2.7 g	431 mg	154 mg

4月24日水お届け

かにといくらの
ちらし寿司

かにの旨みを存分に堪能

副菜
・あさりとりとろろ昆布
のすまし汁

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。

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
376 kcal	14.4 g	2.6 g	70.0 g	65.6g	2.6 g	378 mg	189 mg

4月30日水お届け

うどんと天ぷら盛り合わせ

自慢の自社製うどんと
人気の天ぷらの組み合わせ

天ぷら
お品書き
・海老・筍
・枝豆ととうもろこしの
つまみ揚げ
・なす・かぼちゃ

1日の1/3
野菜使用
(174g)

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

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
467 kcal	14.6 g	11.4 g	77.4 g	71.7g	2.9 g	510 mg	164 mg

健康宅配®

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

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。

※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。

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

徹底に栄養管理
したい方は

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.4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 花見御膳	1 個
	A さけの味噌漬け焼き	1 個
	B 麻婆豆腐	1 個
	C 鶏肉のカレー風味唐揚げ	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) 4/15メニューの場合、4/11(木)締切

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※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
ご飯付き **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**
(パン付き) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日にご注文いただいたメニュー全てに主食が付きま
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・味噌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)
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

全てたんぱく調整ご飯付き

弊社使用欄

営業所: _____

備考: _____

4月・5月のおすすめメニュー

メニューA 4月2日火 (盛付例)

さわらの自家製彩りタルタルソース

メニューC 4月12日金 (イメージ)

豚肉と菜の花の玉子炒め

メニューC 4月15日月 (盛付例)

照り焼きハンバーグ&目玉焼き風

メニューC 4月18日木 (盛付例)

チキン南蛮

メニューC 4月23日火 (盛付例)

チキンカツのおろしあんかけ

メニューB 5月3日金 (盛付例)

えびとそら豆のクリームシチュー

月	火	水	木	金	土	日
4/1月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き
A さばの塩焼き	A さわらの自家製彩りタルタルソース おすすめ	A さけの味噌漬け焼き	A あじの南蛮漬け	A さばの煮付け	A さけの照り焼き	A たらこの柚子胡椒南蛮漬け
B オムレツのデミソース	B 豆腐ハンバーグのコンソメあん	B 麻婆豆腐	B チキンカレー	B えびと豆腐のトマトチリソース	B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	B シーフードと野菜のクリームシチュー
C 豚肉の生姜炒め	C 親子煮風	C 鶏肉のカレー風味唐揚げ	C 大根おろしソースハンバーグ	C チキンカツ	C 鶏肉の唐揚げ	C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日
ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き
S 鴨南蛮つけうどん	A あじのカレー揚げ	A さばの照り焼き	S 海老天とろろうどん	A さわらの粕漬け焼き	A たらこの柚香煮	A さばの七味焼き
A 赤魚のレモン醤油焼き	B 麻婆なす	B 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	A 鰹ホッケの塩焼き	B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	B チキンのハーブ焼き	B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め
B 深川風玉子とじ	C 豚肉のごまみそ炒め	C 鶏肉の塩麹焼き	C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	C 豚肉と菜の花の玉子炒め おすすめ	C ビーフカレー	C 鶏肉のトマトソース
C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ						
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日
ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き
A たらこの粕漬け焼き	A 赤魚のイタリア風煮込み	A さわらの生姜焼き	A さばの白みそ煮	S 合鴨と菜の花の釜飯風	A さけの柚胡椒焼き	A 鰹ホッケの醤油バター風味焼き
B 揚げだし豆腐	B 牛肉の肉豆腐	B 豆腐の五目うま煮	B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	A かじきフライ	B 野菜と鶏肉のトマト煮込み	B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ
C 照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 おすすめ	C 豚肉のオイスターソース炒め	C 豚肉焼	C チキン南蛮 おすすめ	C 鶏肉の西京焼き	C 豚肉とキャベツの塩炒め	C 鶏肉の梅だれのせ
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日
ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き
A さけの柚香焼き	A さばの味噌煮	S かにといくらのちらし寿司	A さわらの西京焼き	A たらこのムニエル	A 赤魚の照り焼き	A さばのみそ漬け焼き
B とり天	B 鶏肉と玉子の炒り豆腐	A 赤魚のみそ漬け焼き	B ポークカレー	B 豆腐と野菜の鶏鍋風	B 豆腐のかにあんかけ	B 酢豚
C 豚肉の甘辛炒め	C チキンカツのおろしあんかけ おすすめ	B 八宝菜	C 鶏肉のチーズクリームソースがけ	C 豚肉のピリ辛炒め	C 回鍋肉	C 牛肉の肉じゃが
29 月	30 火	5/1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き 	ご飯付き
A たらこの竜田揚げ和風あんかけ	A 赤魚の七味焼き	A さわらの菜種焼き	S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司	A 赤魚の粕漬け焼き	A 鰹ホッケの甘辛煮付け	A たらこの竜田揚げきのこソース
B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き	B 豚挽肉のキーマカレー	B 明太ソースの豆腐ハンバーグ	A さけのバジルトマトソース	B えびとそら豆のクリームシチュー おすすめ	B 鶏肉のジンジャーソース	B ビーフシチュー
C 豚肉のケチャップ炒め	C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	C 肉団子の甘酢あん	C デミソースハンバーグ	C とんかつ	C 牛肉のオイスターソース炒め	C チーズ焼きチキンのトマトソースがけ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年4月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆は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 アレルギー	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.9 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g	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
4月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 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 乳、卵、小麦	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	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
4月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ 乳、卵、小麦	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	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
4月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	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	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
4月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの煮付け 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ 小麦	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	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
4月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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	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
4月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 わかめの酢の物 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	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★4月10日お届けAの主食は「赤飯」です。★4月12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。							
4月8日 (月)	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 オクラの和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 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 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	
4月9日 (火)	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 293 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 22.1 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 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 219 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
4月10日 (水)	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	
4月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き 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 なすの生姜和え	エネルギー 276 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 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	
4月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と菜の花の玉子炒め 野菜のコンソメあん 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		※容器が通常と異なります 乳、卵、小麦	
4月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 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	
4月14日 (日)	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 大根の柚みそあん 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	



はおすすめメニューです。★は主食です。★4月16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。★4月17日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

★4月20日お届けBの主食は「ごまパン(あんことマーガリン)」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15日 (月)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー 237 kcal	揚げだし豆腐	エネルギー 299 kcal	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風	エネルギー 243 kcal
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質 17.0 g	照り焼きチキン	たんぱく質 14.1 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質 17.0 g
	副菜	キャベツとハムのサラダ	脂質 10.8 g	小松菜の柚胡椒和え	脂質 17.8 g	大根の和風サラダ	脂質 10.4 g
	小鉢		炭水化物 17.1 g		炭水化物 20.5 g		炭水化物 20.3 g
			糖質 14.0 g		糖質 15.6 g		糖質 15.5 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 4.9 g		食物繊維 4.8 g
	アレルギー	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、えび	食塩相当量 1.8 g
4月16日 (火)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 243 kcal	牛肉の肉豆腐	エネルギー 248 kcal	豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 252 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 15.6 g	もやしと青菜の中華炒め	たんぱく質 18.5 g	桃色焼売、小松菜炒め	たんぱく質 18.0 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質 14.6 g	ほうれん草のツナ和え	脂質 10.6 g	オクラのサラダ	脂質 8.3 g
	小鉢	白菜とベーコンの玉子炒め	炭水化物 13.0 g		炭水化物 19.8 g		炭水化物 27.2 g
		きゅうりのサラダ	糖質 10.4 g		糖質 15.1 g		糖質 21.9 g
			食物繊維 2.6 g		食物繊維 4.7 g		食物繊維 5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
4月17日 (水)	主食	★わかめご飯	エネルギー 239 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 255 kcal	豚肉焼	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	春巻き	たんぱく質 14.0 g	鶏肉のザーサイ炒め	たんぱく質 18.6 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 12.5 g	もやしサラダ	脂質 12.4 g	ほうれん草のツナ和え	脂質 14.1 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 16.8 g		炭水化物 24.1 g		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
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
4月18日 (木)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー 227 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー 271 kcal	チキン南蛮	エネルギー 298 kcal
	主菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質 15.9 g	いんげん炒め	たんぱく質 12.8 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質 19.5 g
	副菜	きゅうりの和え物	脂質 11.1 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質 17.3 g	白菜サラダ	脂質 14.7 g
	小鉢		炭水化物 19.1 g		炭水化物 16.0 g		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		食物繊維 4.2 g
	アレルギー	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
4月19日 (金)	主食	かじきフライ	エネルギー 249 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め	エネルギー 232 kcal	鶏肉の西京焼き	エネルギー 270 kcal
	主菜	ブロッコリーの塩炒め	たんぱく質 14.7 g	大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質 15.4 g	なすの炒め物	たんぱく質 17.8 g
	副菜	ナムル	脂質 10.8 g	わかめサラダ	脂質 11.9 g	オクラのおかか和え	脂質 11.6 g
	小鉢		炭水化物 24.4 g		炭水化物 15.0 g		炭水化物 23.5 g
			糖質 20.2 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
	アレルギー	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
4月20日 (土)	主食	さけの柚胡椒焼き	エネルギー 228 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 284 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	エネルギー 252 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	たんぱく質 16.0 g	「あんことマーガリン」	たんぱく質 15.5 g	ピリ辛豆腐	たんぱく質 17.1 g
	副菜	スナッペンどうのごまサラダ	脂質 8.4 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質 17.0 g	ごぼうサラダ	脂質 10.9 g
	小鉢		炭水化物 23.4 g	キャベツのクリーム煮	炭水化物 17.9 g		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 13.3 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
	アレルギー	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
4月21日 (日)	主食	鰯ホッケの醤油バター風味焼き	エネルギー 294 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー 258 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー 230 kcal
	主菜	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質 16.4 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 18.8 g	メンチカツ	たんぱく質 15.4 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質 19.0 g	大根サラダ	脂質 12.7 g	小松菜ともやしの和え物	脂質 8.4 g
	小鉢		炭水化物 16.6 g		炭水化物 15.6 g		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
	アレルギー	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★4月25日お届けC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22日 (月)	主食	さけの柚香焼き	エネルギー	234 kcal	エネルギー	281 kcal	エネルギー	274 kcal		
	主菜		たんぱく質	15.6 g	とり天	たんぱく質	18.9 g	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	13.1 g	脂質	8.4 g	
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	10.3 g	ほうれん草の和え物	炭水化物	20.4 g	炭水化物	31.8 g	
			糖質	7.7 g		糖質	17.0 g	糖質	27.5 g	
			食物繊維	2.6 g		食物繊維	3.4 g	食物繊維	4.3 g	
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月23日 (火)	主食	さばの味噌煮	エネルギー	239 kcal	エネルギー	273 kcal	エネルギー	255 kcal		
	主菜		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	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質	13.3 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	ぜんまいの煮物	脂質	10.9 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	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	25.6 g
			糖質	11.6 g		糖質	12.0 g		糖質	20.5 g
			食物繊維	3.0 g		食物繊維	3.9 g	※容器が通常と異なります	食物繊維	5.1 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月24日 (水)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	238 kcal	エネルギー	268 kcal	エネルギー	265 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.3 g	八宝菜	たんぱく質	18.8 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	13.0 g	なすの炒め物	脂質	12.3 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	9.9 g
	小鉢	大根なます	炭水化物	15.6 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	21.4 g	わかめサラダ	炭水化物	24.3 g
			糖質	12.4 g		糖質	15.4 g		糖質	19.6 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	6.0 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g	小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g
4月25日 (木)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー	236 kcal	エネルギー	251 kcal	エネルギー	254 kcal		
	主菜		たんぱく質	15.5 g	ポークカレー	たんぱく質	16.4 g	★ごまパン(乳・卵・小麦)	たんぱく質	16.3 g
	副菜	ほうれん草炒め	脂質	12.0 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	9.2 g	「メープル風シロップとマーガリン」	脂質	13.4 g
	小鉢	スナッペンどうのごまサラダ	炭水化物	19.2 g	菜の花の和え物	炭水化物	25.2 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	炭水化物	16.6 g
			糖質	13.9 g		糖質	20.2 g	キャベツとベーコンの炒め物	糖質	13.0 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	5.0 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	食物繊維	3.6 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
4月26日 (金)	主食	たらふのムニエル	エネルギー	276 kcal	エネルギー	238 kcal	エネルギー	237 kcal		
	主菜		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
	アレルギー	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
4月27日 (土)	主食	赤魚の照り焼き	エネルギー	230 kcal	エネルギー	255 kcal	エネルギー	290 kcal		
	主菜		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
	アレルギー	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
4月28日 (日)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	244 kcal	エネルギー	228 kcal	エネルギー	246 kcal		
	主菜		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
	アレルギー	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。★4月29日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★5月5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。

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29日 (月)	主食 主菜 たらこの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 小松菜とソーセージの炒め物 小鉢 白菜の梅風味サラダ アレルギー 乳、小麦	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦
4月30日 (火)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 キャベツのケチャップ炒め 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 卵、小麦、えび
5月1日 (水)	主食 主菜 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび
5月2日 (木)	主食 主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 キャベツの中華炒め 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g 照り焼きチキン テンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え アレルギー 乳、小麦
5月3日 (金)	主食 主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 つくね煮 小鉢 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g えびとそら豆のクリームシチュー 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 253 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.1 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 2.0 g とんかつ テンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび
5月4日 (土)	主食 主菜 鰯ホッケの甘辛煮付け 副菜 ほうれん草とベーコンのソテー 小鉢 きゅうりのツナ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g 鶏肉のジンジャーソース えびカツ いんげんのごま和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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んかけ 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦
5月5日 (日)	主食 主菜 たらこの竜田揚げきのこソース 副菜 小松菜炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g ★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜と鮭のサラダ アレルギー 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)
4月1日	763	745.7	49.3	39.9	56.4	44.2	2096	5.3	1345	276	610	4.7	1195	333	0.84	0.71	12.9	113	250	12.2
2日	784	913.0	50.4	40.3	55.8	44.9	2115	5.4	1681	262	695	4.3	658	275	0.37	0.75	11.9	161	208	10.9
3日	765	732.9	48.5	37.6	59.0	45.2	1871	4.8	1665	260	609	4.0	689	229	0.59	0.68	11.5	155	196	13.8
4日	802	889.7	50.6	36.2	66.7	51.8	2344	6.0	1728	337	683	5.6	1078	401	0.52	0.71	11.2	176	169	14.9
5日	725	791.5	51.3	33.3	58.7	48.6	2086	5.3	1453	190	567	3.0	710	252	0.56	0.52	11.5	110	130	10.1
6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
7日	766	874.2	50.7	30.1	70.3	57.7	2166	5.5	1681	348	722	5.1	1529	241	0.36	0.61	8.9	125	203	12.6
8日	748	840.7	48.9	38.1	52.3	39.7	1957	5.0	1644	211	697	3.1	399	264	0.58	0.57	8.9	171	196	12.6
9日	795	806.4	51.0	38.4	61.4	46.2	2088	5.3	1847	261	686	4.4	1084	226	1.02	0.69	12.1	77	152	15.2
10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
11日	812	865.7	48.9	46.8	50.3	36.5	1964	5.0	1703	228	649	3.0	1244	247	0.50	0.55	8.9	95	124	13.8
12日	763	774.8	49.5	38.8	57.1	44.3	2127	5.4	1683	288	660	4.6	926	260	0.82	0.73	12.3	162	157	12.8
13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
14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
15日	779	863.1	48.1	39.0	57.9	45.1	2157	5.5	1526	375	598	4.7	1216	266	0.37	0.56	7.8	127	132	12.8
16日	743	790.9	52.1	33.5	60.0	47.4	2157	5.5	1640	298	678	4.7	972	199	0.71	0.60	8.8	146	154	12.6
17日	781	794.0	48.1	39.0	60.7	47.8	2119	5.4	1662	281	585	3.8	818	297	0.63	0.69	10.8	219	114	12.9
18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
19日	751	876.8	47.9	34.3	62.9	49.7	1986	5.0	1581	182	682	3.6	836	152	0.85	0.69	13.7	170	214	13.2
20日	764	827.5	48.6	36.3	61.9	47.8	2009	5.1	1554	219	590	3.2	902	203	0.80	0.54	11.2	160	108	14.1
21日	782	1057.7	50.6	40.1	53.7	40.9	2333	5.9	1609	298	683	4.3	1251	221	0.50	0.52	8.8	91	155	12.8
22日	789	815.6	50.9	36.1	62.5	52.2	2262	5.7	1490	239	615	3.3	1048	262	0.84	0.59	11.7	95	139	10.3
23日	767	866.6	47.4	40.1	56.1	44.1	2301	5.8	1521	273	561	3.6	773	246	0.44	0.55	10.5	110	106	12.0
24日	771	794.4	51.7	35.2	61.3	47.4	1868	4.7	1869	252	631	4.0	1063	230	0.90	0.59	11.4	208	179	13.9
25日	741	749.2	48.2	34.6	61.0	47.1	2098	5.3	1825	359	679	4.9	1333	373	0.84	0.77	14.2	100	140	13.9
26日	751	1123.3	50.8	31.4	65.4	53.3	2234	5.7	1744	201	689	3.3	846	167	0.94	0.66	10.7	150	202	12.1
27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
28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
29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
30日	776	831.1	47.7	36.0	64.7	50.7	1974	5.0	1669	279	630	4.3	1434	278	0.79	0.55	9.6	112	162	14.0
平均	763	837.5	49.5	36.7	59.3	46.4	2118	5.4	1657	263	648	4.0	1016	257	0.92	0.64	11.2	135	160	12.9

※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
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