

# 春の旬味フェア

【冷蔵】  
・すこやか膳・やすらぎ膳

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？



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

【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】  
S+A+C  
S+B+C  
S+A+B  
がおすすめ  
だたんぱく質  
オーバー。

[栄養価(1食あたり)]	
エネルギー	たんぱく質
296 kcal	15.6 g
脂質	炭水化物
16.6 g	20.2 g
うち糖質	食塩相当量
16.9g	2.0 g
カリウム	リン
495 mg	169 mg



4月8日月お届け

## 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、麺をほくほくください。



1日の1/3  
野菜使用  
(162g)

**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
492 kcal	16.4 g
脂質	炭水化物
19.9 g	61.7 g
うち糖質	食塩相当量
58.3g	3.0 g
カリウム	リン
484 mg	167 mg

4月11日水お届け

## 海老天とろろうどん

なめらかなとろろうどんに絡み、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。

**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
358 kcal	14.9 g
脂質	炭水化物
6.0 g	63.2 g
うち糖質	食塩相当量
59.8g	2.7 g
カリウム	リン
431 mg	154 mg

4月19日金お届け

## 合鴨と菜の花の釜飯風

旨みが強い合鴨肉と、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！

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

4月24日水お届け

## かにといくらちらし寿司

かにの旨みを存分に堪能



**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
376 kcal	14.4 g
脂質	炭水化物
2.6 g	70.0 g
うち糖質	食塩相当量
65.6g	2.6 g
カリウム	リン
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・かひちや

1日の1/3  
野菜使用  
(174g)

**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
467 kcal	14.6 g
脂質	炭水化物
11.4 g	77.4 g
うち糖質	食塩相当量
71.7g	2.9 g
カリウム	リン
510 mg	164 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



徹底的に栄養管理  
したい方は



ご家族も一緒に  
次の日のおかわりに



※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 2024.4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) <b>S</b> 花見御膳	1 個
<b>A</b> さけの味噌漬け焼き	1 個
<b>B</b> 麻婆豆腐	1 個
<b>C</b> 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

※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	〒	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  全てたんぱく調整食

弊社使用欄  
営業所:  
備考:

4月・5月の  
おすすめメニュー



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

# 4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)	<b>主食</b> さばの塩焼き <b>主菜</b> 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> チンゲン菜の錦糸和え <b>小鉢</b> アレルギー 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)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> さわらの自家製彩りタルタルソース <b>小鉢</b> 野菜の煮物 キャベツサラダ ☆ アレルギー 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)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>主菜</b> 白菜の炒め物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 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)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>主菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> 小松菜サラダ <b>小鉢</b> アレルギー 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)	<b>主食</b> さばの煮付け <b>主菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 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)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>主菜</b> 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	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)	<b>主食</b> たらこの柚子胡椒南蛮漬け <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> わかめの酢の物 <b>小鉢</b> アレルギー 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	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 	
<b>「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。</b>				
4月8日 (月)	<b>主食</b> 赤魚のレモン醤油焼き <b>主菜</b> 豚挽肉とキャベツの炒め物 <b>副菜</b> オクラの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	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 <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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
4月9日 (火)	<b>主食</b> あじのカレー揚げ <b>主菜</b> いんげんと玉子のトマト炒め <b>副菜</b> ごぼうサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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
4月10日 (水)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ <b>小鉢</b> ブロッコリーのツナ和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮 きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
4月11日 (木)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>主菜</b> キャベツと豚肉の炒め物 <b>副菜</b> いんげんのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 鶏肉とこのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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
4月12日 (金)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g 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 ※容器が通常と異なります <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
4月13日 (土)	<b>主食</b> たらしの柚香煮 <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> 大根サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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
4月14日 (日)	<b>主食</b> さばの七味焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> 小松菜のお浸し <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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

☆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 
<b>「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。</b>			
4月15日 (月)	<b>主食</b> たらの粕漬け焼き <b>主菜</b> 牛肉と野菜の炒め物 <b>副菜</b> キャベツとハムのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 299 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦
4月16日 (火)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> 白菜とベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 13.0 g 糖質 10.4 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
4月17日 (水)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
4月18日 (木)	<b>主食</b> さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物 <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
4月19日 (金)	<b>主食</b> かじきフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩炒め <b>副菜</b> ナムル <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 小麦
4月20日 (土)	<b>主食</b> さけの柚胡椒焼き <b>主菜</b> かぼちゃ煮、小松菜炒め <b>副菜</b> スナッペンどうのごまサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 23.4 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.6 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 17.9 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
4月21日 (日)	<b>主食</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、小麦

☆ 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 	
<b>「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。</b>				
4月22日 (月)	<b>主食</b> さけの柚香焼き <b>主菜</b> チンゲン菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> いんげんサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 10.3 g 糖質 7.7 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 281 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g 豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
4月23日 (火)	<b>主食</b> さばの味噌煮 <b>主菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g 鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 273 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ☆ <b>※容器が通常と異なります</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
4月24日 (水)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>主菜</b> メンチカツ <b>副菜</b> 大根なます <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g 八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え <b>アレルギー</b> 小麦、えび	エネルギー 268 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 15.4 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.5 g 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめサラダ <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g
4月25日 (木)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>主菜</b> ほうれん草炒め <b>副菜</b> スナップえんどうのごまサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花の和え物 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.2 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g ★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 キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g
4月26日 (金)	<b>主食</b> たらのムニエル <b>主菜</b> えびカツ <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g 豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ごぼうサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g 豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
4月27日 (土)	<b>主食</b> 赤魚の照り焼き <b>主菜</b> キャベツとベーコンの炒め物 <b>副菜</b> ブロッコリーの錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え <b>アレルギー</b> 小麦、かに	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g 回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
4月28日 (日)	<b>主食</b> さばのみそ漬け焼き <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> 菜の花とハムの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.2 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g 酢豚 チンゲン菜の彩り炒め きゅうりのしそ和え <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g 牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g

☆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 	
<b>「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。</b>				
4月29日 (月)	<b>主食</b> たらこの竜田揚げ和風あんかけ <b>主菜</b> 小松菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> 白菜の梅風味サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>★ミルクパン(乳・卵・小麦)</b> <b>「あんとマーガリン」</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 264 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.3 g 糖質 13.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g <b>乳、卵、小麦</b>
4月30日 (火)	<b>主食</b> 赤魚の七味焼き <b>主菜</b> キャベツのケチャップ炒め <b>副菜</b> ブロッコリーの錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g <b>卵、小麦、えび</b>
5月1日 (水)	<b>主食</b> さわらの菜種焼き <b>主菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>副菜</b> 大根サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g <b>乳、卵、小麦、えび</b>
5月2日 (木)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>主菜</b> キャベツの中華炒め <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g <b>乳、小麦</b>
5月3日 (金)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>主菜</b> つくね煮 <b>副菜</b> ブロッコリーのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g <b>乳、卵、小麦、えび</b>
5月4日 (土)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>主菜</b> ほうれん草とベーコンのソテー <b>副菜</b> きゅうりのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	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 <b>卵、小麦</b>	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g <b>乳、卵、小麦</b>
5月5日 (日)	<b>主食</b> たらこの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> 小松菜炒め <b>副菜</b> なすの生姜和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.3 g <b>乳、卵、小麦</b>

# 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 (あんとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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 (あんとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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。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 		
<b>「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。</b>							
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		

☆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。  
 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」「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 		
<b>「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。</b>									
4月8日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 216 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 480 mg リン 139 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 197 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 538 mg リン 146 mg	アレルギー	卵、小麦
4月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 488 mg リン 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 491 mg リン 144 mg	豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 149 mg	アレルギー	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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 179 mg	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 305 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 164 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 420 mg リン 145 mg	アレルギー	卵、小麦
4月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	水餃子スープ 菜の花炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 206 mg	鶏肉とこのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg	アレルギー	乳、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 メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 174 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 キャベツサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 470 mg リン 136 mg	豚肉と菜の花の玉子炒め 野菜のコンソメあん わかめの和え物	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 203 mg	アレルギー	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 マカロニサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 mg リン 211 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 475 mg リン 149 mg	ビーフカレー もよしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 405 mg リン 129 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
4月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 571 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の袖みそあん ナムル	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 436 mg リン 162 mg	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 296 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 436 mg リン 151 mg	アレルギー	乳、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」「わかめご飯」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 		
<b>「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。</b>							
4月15日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 184 mg	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 チンゲン菜炒め マカロニサラダ ※容器が通常と異なります 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 471 mg リン 146 mg
4月16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」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 235 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 311 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 127 mg
4月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ピーマン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 588 mg リン 172 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き スバゲッティサラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 330 mg リン 135 mg	豚肉焼 もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 446 mg リン 146 mg
4月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 161 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ポテトサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 133 mg	チキン南蛮 チンゲン菜と筍の炒め物 白菜の梅風味サラダ ※容器が通常と異なります 乳、卵、小麦	エネルギー 321 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 146 mg
4月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 214 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 351 mg リン 154 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 402 mg リン 244 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg
4月20日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 167 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg
4月21日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き 春雨の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 140 mg

☆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。  
 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 	
<b>「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。</b>						
4月22日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけの柚香焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> いんげんサラダ アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 227 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 わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 317 mg リン 128 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め もやしときゅうりのサラダ 乳、小麦	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
4月23日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの味噌煮 <b>副菜</b> 白菜の彩り炒め <b>小鉢</b> 大根サラダ アレルゲン 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの炒り煮 小松菜ともやしの和え物 ※容器が通常と異なります 乳、小麦	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 145 mg
4月24日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>副菜</b> メンチカツ <b>小鉢</b> キャベツサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 150 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 569 mg リン 160 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 165 mg
4月25日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらの西京焼き <b>副菜</b> かぼちゃ煮、小松菜炒め <b>小鉢</b> 春雨サラダ アレルゲン 卵、小麦	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	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	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	★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ccoliの辛子和え 乳、卵、小麦	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
4月26日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらのムニエル <b>副菜</b> えびカツ <b>小鉢</b> わかめの和え物 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	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 460 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 乳、卵、小麦	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	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し 小麦	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
4月27日 (土)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 赤魚の照り焼き <b>副菜</b> キャベツとベーコンの炒め物 <b>小鉢</b> ブロccoliの錦糸和え アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 218 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 527 mg リン 192 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え 小麦、かに	エネルギー 212 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物 小麦	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 129 mg
4月28日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばのみそ漬け焼き <b>副菜</b> ブロccoliの塩だれ <b>小鉢</b> ポテトサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ 卵、小麦	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

☆ 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&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&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「ミルクパン」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 		
<b>「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。</b>									
4月29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&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	アレルギー 乳、卵、小麦
4月30日 (火)	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	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物	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	アレルギー 乳、小麦
5月1日 (水)	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 245 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 604 mg リン 218 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	アレルギー 乳、卵、小麦
5月2日 (木)	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	アレルギー 乳、小麦
5月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き 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	えびとそら豆のクリームシチュー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物 ☆	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 488 mg リン 203 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	アレルギー 乳、卵、小麦
5月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッセ 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	アレルギー 卵、小麦、えび
5月5日 (日)	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&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	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	811	838.9	35.6	50.3	56.1	42.3	2161	5.5	1274	253	481	4.1	1337	194	0.48	0.55	8.6	103	199	13.8
2日	856	898.7	36.6	53.6	57.0	43.8	2064	5.2	1483	337	568	4.5	1072	205	0.34	0.58	8.8	147	154	13.2
3日	753	647.4	32.5	39.3	67.7	55.1	1821	4.6	1466	229	389	3.3	880	149	0.43	0.41	7.5	113	75	12.6
4日	750	807.8	33.9	38.0	66.4	52.4	2169	5.5	1442	240	453	3.1	786	247	0.37	0.47	7.3	144	86	14.0
5日	796	754.2	37.7	41.3	72.3	61.5	2112	5.4	1221	186	415	2.6	697	199	0.26	0.30	7.2	81	60	10.8
6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
7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
8日	799	836.2	30.8	49.1	58.4	45.7	1951	5.0	1453	197	482	2.7	762	249	0.38	0.43	5.2	169	113	12.7
9日	821	759.0	34.4	50.2	59.1	45.0	2241	5.7	1438	179	467	2.6	879	122	0.71	0.48	7.8	129	72	14.1
10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
11日	847	727.5	33.1	52.3	61.3	46.8	1943	4.9	1483	252	522	3.2	897	299	0.33	0.48	6.1	142	97	14.5
12日	852	788.1	34.1	51.3	65.4	50.3	2113	5.4	1432	311	513	3.8	1002	286	0.53	0.56	8.3	137	88	15.1
13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
14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
15日	809	583.9	33.1	40.2	76.9	65.3	2223	5.6	1406	361	532	4.2	1036	126	0.34	0.44	4.5	102	63	11.6
16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
17日	843	687.6	36.5	46.5	70.9	59.5	2089	5.3	1364	206	453	2.9	507	137	0.63	0.50	8.1	127	80	11.4
18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
19日	771	745.9	31.6	44.2	62.7	50.7	2005	5.1	1239	165	529	3.1	794	173	0.38	0.49	7.9	152	176	12.0
20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
21日	799	845.3	33.7	45.0	64.1	51.8	2165	5.5	1284	199	440	2.7	683	134	0.49	0.41	7.0	83	59	12.3
22日	837	788.4	35.3	47.2	65.1	54.0	2034	5.2	1339	198	434	2.7	714	179	0.52	0.46	8.5	124	119	11.1
23日	779	954.2	37.9	44.3	59.4	46.9	2293	5.8	1476	232	464	3.5	1146	171	0.29	0.47	7.7	123	54	12.5
24日	800	724.1	31.0	49.6	58.1	44.8	1945	4.9	1482	280	475	4.0	958	211	0.34	0.41	5.7	143	118	13.3
25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
26日	788	919.1	35.4	43.4	61.8	49.5	2179	5.5	1455	194	497	2.9	953	172	0.51	0.46	6.7	144	122	12.3
27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
28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
29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
30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
平均	815	767.4	34.4	46.8	64.4	51.5	2073	5.3	1401	232	483	3.3	955	203	0.66	0.46	7.5	125	104	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(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
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