

メニューS 1月6日月お届け

年明け海老天うどん

海老天入りうどんで年初めの景気付けしませんか。

年明けうどんとは年の初めにうどんを食べることで、その年の幸せを願うものです。プリプリ海老天と、出汁がきいたあったかうどんです。トッピングのとろろ昆布からも良いお出汁が出て、お正月で疲れた胃にも優しい味です。

武蔵野

副菜
・柚子入り彩り五色なます

1日の1/3
野菜使用
(135g)

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

950円(税込)

【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
360 kcal	14.1 g	5.8 g	62.7 g	58.2g	3.0 g	575 mg	142 mg

メニューS 1月10日金お届け

野菜味噌ラーメン

減塩なのにコクがある野菜たっぷり味噌ラーメン

武蔵野

デザート
・クリーミー杏仁豆腐

1日の1/3
野菜使用
(125g)

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

950円(税込)

【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
483 kcal	17.9 g	23.9 g	45.3 g	39.3g	3.0 g	402 mg	134 mg

メニューS 1月16日木お届け

トマトとかにのクリームパスタ

かにの旨みがたっぷり詰まった、トマトベースの濃厚ソースです。

武蔵野

副菜
・ひじきの彩りサラダ

1日の1/3
野菜使用
(117g)

ずわいがに(蟹爪)
紅ずわいがに(ソース)使用

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由に
組み合わせ可能

お届け形態

993円(税込)

【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
446 kcal	15.4 g	18.7 g	51.0 g	43.9g	2.2 g	363 mg	131 mg

メニューS 1月21日火お届け

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

★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、麺をほくしてください。

武蔵野

1日の1/3
野菜使用
(160g)

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

993円(税込)

【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
497 kcal	15.3 g	18.3 g	67.3 g	62.4g	3.0 g	503 mg	171 mg

メニューS 1月31日金お届け

牛すき煮風うどん

割り下風の甘辛つゆと牛肉の旨みがうどんに絡みます。

武蔵野

デザート
・小豆と抹茶の水羊羹風

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由に
組み合わせ可能

お届け形態

950円(税込)

【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
521 kcal	15.5 g	17.6 g	73.4 g	68.4g	2.7 g	571 mg	170 mg

ご注文締め切り12/25(水)17時まで

2024. 火 12/31
お届けメニュー

2025. 水 1/1
お届けメニュー

おせちのみ
1個 1,166円(税込)

塩分・カロリー調整食
ごはんつき 1セット 1,296円(税込)
たんぱく調整食
ごはんつき 1セット 1,274円(税込)

盛付済み 温め不要 減塩

※冷蔵おせちに関する詳細は別途おせちチラシをご覧ください。

2025 数量限定 おせち

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2025.1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** 年明け海老天うどん 1個

A 赤魚の七味焼き 1個

B 豚挽肉のキーマカレー 1個

C 鶏肉ときこのマヨ醤油炒め 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) 1/15メニューの場合、1/11(土)締切

ご注文方法
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) 1/15メニューの場合、1/11(土)締切

ご注文方法
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) 1/15メニューの場合、1/11(土)締切

ご注文方法
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) 1/15メニューの場合、1/11(土)締切

ご注文方法
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) 1/15メニューの場合、1/11(土)締切

ご注文方法
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) 1/15メニューの場合、1/11(土)締切

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)

全てのご飯付き

弊社使用欄

営業所: _____

備考: _____

月	火	水	木	金	土	日
前月号と重複しているご注文は、今月号にご記入いただいた内容を適用させていただきます。	12/31火 S おせち A えびと野菜の天ぷら B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	1/1水 S おせち A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C 鶏肉のバーベキュー風味	2木 A さけのちゃんちゃん焼き風 B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	3金 メニューB A たらの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の粒マスタードソース C 豚肉のケチャップ炒め	4土 A 鰻ホッケの醤油バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ	5日 A さばのみそ漬け焼き B 油淋鶏風 C 牛肉の肉じゃが
6月 S 年明け海老天うどん A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉のキーマカレー C 鶏肉ときこのマヨ醤油炒め	7火 A さわらの照り焼き B 親子煮風 C トマトソースハンバーグ	8水 メニューA A たらのムニエル B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め	9木 A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼	10金 S 野菜味噌ラーメン A 赤魚のレモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	11土 A さばの煮付け B えびと豆腐のトマトチリソース C チキンカツのおろしあんかけ	12日 A 鰻ホッケの甘辛煮付け B 鶏肉のジンジャーソース C チンジャオロース
13月 メニューA A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉のオイスターソース炒め	14火 A あじの南蛮漬け B バターチキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ	15水 メニューA A さばの照り焼き B 鶏肉の塩麹焼き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮	16木 S トマトとかにのクリームパスタ A さけの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	17金 A さわらの自家製彩りタルタルソース B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん	18土 A 赤魚の粕漬け焼き B がんもどきと野菜の煮物 C とんかつ	19日 メニューB A さばの塩焼き B チキンのハーブ焼き C 豚肉の生姜炒め
20月 A たらと豆腐の生姜みぞれあん B シーフードと野菜のクリームシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	21火 S 鴨南蛮つけうどん A さけのバジルトマトソース B デミソースハンバーグ C 照り焼きチキン	22水 メニューA A さわらの粕漬け焼き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ C 筑前煮	23木 A たらの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー	24金 メニューA A 赤魚のイタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉のオイスターソース炒め	25土 メニューA A さわらのねぎ味噌焼き B ホワイトソースハンバーグ C 牛肉のすき煮	26日 A 赤魚の照り焼き B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ C 回鍋肉
27月 メニューB A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズクリームソースがけ C ポークカレー	28火 A 赤魚のみそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	29水 A さばの七味焼き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 鶏肉と野菜の黒酢あん	30木 A 鰻ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C ビーフハヤシ	31金 S 牛すき煮風うどん A さけの味噌漬け焼き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ	2/1土 S 天ぷらうどん A たらの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糀焼き	2日 A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風
3月 A たらの竜田揚げきのこソース B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ C ビーフシチュー	4火 A さけのちゃんちゃん焼き風 B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	5水 S 鴨すき煮風うどん A かじきフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	6木 A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C 鶏肉のバーベキュー風味	7金 メニューB A たらの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の塩レモンベッパ焼き C 豚肉のケチャップ炒め	8土 A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み C 豚肉とキャベツの塩炒め	9日 A 鰻ホッケの醤油バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年1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)

★は主食です。★1月3日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルゲン」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月1日 (水)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー 225 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー 268 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー 232 kcal
	主菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質 15.8 g	いんげん炒め	たんぱく質 11.7 g	小松菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質 17.6 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 17.0 g	白菜サラダ	脂質 9.3 g
	小鉢		炭水化物 16.9 g		炭水化物 14.9 g		炭水化物 18.1 g
	アレルギー	小麦、えび	糖質 13.2 g	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	糖質 10.7 g	食塩相当量 1.8 g
1月2日 (木)	主食	さけのちゃんちゃん焼き風	エネルギー 237 kcal	とり天	エネルギー 271 kcal	豚肉の甘辛炒め	エネルギー 268 kcal
	主菜	チンゲン菜炒め	たんぱく質 13.7 g	豆腐の豚挽肉みそあんかけ	たんぱく質 17.2 g	餃子	たんぱく質 14.3 g
	副菜	いんげんサラダ	脂質 12.1 g	ほうれん草の和え物	脂質 13.0 g	ひじきの和風サラダ	脂質 8.0 g
	小鉢		炭水化物 17.3 g		炭水化物 20.2 g		炭水化物 32.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 12.6 g	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	糖質 16.7 g	食塩相当量 2.0 g
1月3日 (金)	主食	たらの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー 225 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」	エネルギー 295 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー 256 kcal
	主菜	小松菜とソーセージの炒め物	たんぱく質 14.8 g	鶏肉の粒マスタードソース	たんぱく質 13.1 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質 17.6 g
	副菜	白菜の梅風味サラダ	脂質 10.5 g	なすの炒め物	脂質 18.3 g	キャベツの和え物	脂質 11.8 g
	小鉢		炭水化物 18.5 g	いんげんサラダ	炭水化物 18.0 g		炭水化物 19.1 g
	アレルギー	乳、小麦	糖質 13.9 g	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	糖質 13.4 g	食塩相当量 1.9 g
1月4日 (土)	主食	鰯ホッケの醤油バター風味焼き	エネルギー 292 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー 242 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー 237 kcal
	主菜	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質 15.5 g	菜の花炒め	たんぱく質 13.6 g	春巻き	たんぱく質 14.3 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質 18.8 g	コールスローサラダ	脂質 13.3 g	小松菜ともやしの和え物	脂質 11.3 g
	小鉢		炭水化物 15.6 g		炭水化物 14.9 g		炭水化物 18.7 g
	アレルギー	乳、小麦	糖質 10.9 g	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	糖質 10.4 g	食塩相当量 1.9 g
1月5日 (日)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 247 kcal	油淋鶏風	エネルギー 273 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー 228 kcal
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質 16.9 g	チンゲン菜の彩り炒め	たんぱく質 13.4 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質 13.6 g
	副菜	菜の花とハムの和え物	脂質 14.5 g	きゅうりのしそ和え	脂質 15.4 g	切干大根の和風マリネ	脂質 7.8 g
	小鉢		炭水化物 14.9 g		炭水化物 19.3 g		炭水化物 24.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 9.3 g	食塩相当量 1.8 g	小麦	糖質 15.3 g	食塩相当量 1.7 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月8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。							
1月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.9 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 小松菜と高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.8 g 糖質 10.3 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
1月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 チンゲン菜炒め もやしときゅうりのサラダ★	エネルギー 242 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ナムル	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦、えび	
1月8日 (水)	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」 たらふくムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦	
1月9日 (木)	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 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.8 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 287 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉焼 揚げだし豆腐のきのこあんかけ ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.4 g 糖質 19.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦	
1月10日 (金)	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 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 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 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 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 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 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	
1月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 小松菜とソーセージの炒め物 ナムル	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.8 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 コールスローサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 28.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
1月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー 白菜サラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★1月13日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★1月15日お届けAの主食は「赤飯」です。★1月19日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン		B 色々メニュー		C 肉がメイン	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月13日 (月)	主食	★わかめご飯	エネルギー 244 kcal		エネルギー 247 kcal		エネルギー 271 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質 13.7 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質 13.1 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 15.9 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 14.2 g	春巻き	脂質 12.2 g	なすの炒め物	脂質 13.7 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物 13.6 g	もやしサラダ	炭水化物 21.4 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物 21.3 g
			糖質 9.6 g		糖質 16.7 g		糖質 15.9 g
			食物繊維 4.0 g		食物繊維 4.7 g		食物繊維 5.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g
1月14日 (火)	主食		エネルギー 282 kcal		エネルギー 288 kcal		エネルギー 262 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 15.9 g	バターチキンカレー	たんぱく質 14.3 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質 12.4 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 13.7 g	チンゲン菜炒め	脂質 15.9 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 12.8 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 21.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 23.4 g	もやしサラダ	炭水化物 23.2 g
			糖質 19.0 g		糖質 18.9 g		糖質 17.0 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 4.5 g		食物繊維 6.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g
1月15日 (水)	主食	★赤飯	エネルギー 221 kcal		エネルギー 250 kcal		エネルギー 245 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質 14.4 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質 13.2 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質 17.1 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質 11.8 g	ぜんまい煮	脂質 12.7 g	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質 10.7 g
	小鉢	オクラのおかか和え	炭水化物 16.1 g	コールスローサラダ	炭水化物 18.6 g	菜の花とハムの和え物	炭水化物 20.2 g
			糖質 11.6 g		糖質 13.7 g		糖質 14.5 g
			食物繊維 4.5 g		食物繊維 4.9 g		食物繊維 5.7 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
1月16日 (木)	主食		エネルギー 229 kcal		エネルギー 221 kcal		エネルギー 284 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 16.8 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 14.4 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 12.7 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 9.8 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	脂質 9.0 g	野菜のあんかけ	脂質 14.6 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 17.1 g	わかめの酢の物	炭水化物 20.0 g	スナッペンとうのごまサラダ	炭水化物 23.7 g
			糖質 14.0 g		糖質 14.4 g		糖質 19.9 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 5.6 g		食物繊維 3.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
1月17日 (金)	主食		エネルギー 293 kcal		エネルギー 239 kcal		エネルギー 260 kcal
	主菜	さわらの自家製彩りタルタルソース	たんぱく質 15.0 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質 17.0 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質 11.4 g
	副菜	いんげん炒め	脂質 17.8 g	つくね煮	脂質 9.5 g	ぜんまい煮	脂質 15.5 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物 17.9 g	キャベツサラダ	炭水化物 20.6 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物 17.8 g
			糖質 13.6 g		糖質 15.3 g		糖質 12.9 g
			食物繊維 4.3 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 4.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g
1月18日 (土)	主食		エネルギー 266 kcal		エネルギー 233 kcal		エネルギー 238 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質 16.4 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質 13.6 g	とんかつ	たんぱく質 13.8 g
	副菜	餃子	脂質 13.9 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 13.2 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質 9.2 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 19.2 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 14.5 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物 24.5 g
			糖質 14.4 g		糖質 10.5 g		糖質 21.0 g
			食物繊維 4.8 g		食物繊維 4.0 g		食物繊維 3.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
1月19日 (日)	主食		エネルギー 261 kcal		エネルギー 242 kcal		エネルギー 247 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 16.2 g	★ごまパン(乳・卵・小麦)	たんぱく質 18.2 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質 14.4 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 15.4 g	「あん」とマーガリン	脂質 11.9 g	ぜんまい煮	脂質 10.1 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 16.6 g	チキンのハーブ焼き	炭水化物 14.1 g	小松菜サラダ	炭水化物 22.8 g
			糖質 14.3 g	菜の花とえびの炒め物	糖質 8.9 g		糖質 17.6 g
			食物繊維 2.3 g	コールスローサラダ	食物繊維 5.2 g		食物繊維 5.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★1月22日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★1月24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。
★1月25日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン		B 色々メニュー		C 肉がメイン	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらと豆腐の生姜みぞれあん なすの炒め物 きゅうりのしそ和え 小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
1月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけのバジルトマトソース いんげん炒め わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 13.9 g 糖質 10.6 g 食物繊維 3.3 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 ほうれん草と玉子の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g
1月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 3.1 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 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g
1月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらと柚香煮 春巻き 大根サラダ 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の黒胡椒焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 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 乳、卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
1月24日 (金)	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」 赤魚のイタリア風煮込み チンゲン菜とソーセージの炒め物 いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 11.1 g 糖質 7.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
1月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ 卵、小麦、かに	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	ホワイトソースハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g
1月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 6.7 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ 小麦、えび	エネルギー 294 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g	回鍋肉 餃子 大根サラダ 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.3 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。★1月27日お届けBの主食は「ごまパン(メーブル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
1月27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンとごまサラダ 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ チンゲン菜炒め もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
1月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 218 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	八宝菜 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.2 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 青菜入り切干大根煮 ほうれん草の和え物 小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.9 g
1月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き がんとどきと野菜の煮物 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 菜の花の炒め物 オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 18.4 g 糖質 13.0 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉と野菜の黒酢あん 白菜とソーセージの炒め物 きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 26.0 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g
1月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ ブロッコリーの塩だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ 菜の花炒め ナムル 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.1 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g
1月31日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め 根菜のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ なすの炒め物 ひじきの梅風味サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.5 g
2月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこの粕漬焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え 乳、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ焼 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
2月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め ブロッコリーのツナ和え 卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.3 g 糖質 9.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	炒り豆腐 キャベツの炒め物 大根なます 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 18.8 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.7 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。★2月7日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
2月3日 (月)	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 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜のサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
		アレルギー 乳、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	
2月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ほうれん草の和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 32.9 g 糖質 27.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 小麦	
2月5日 (水)	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 261 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.7 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 265 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、かに		アレルギー 小麦	
2月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g
		アレルギー 小麦、えび		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	
2月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
		アレルギー 乳、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	
2月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦、えび	
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 わかめの酢の物	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め コールスローサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
		アレルギー 乳、小麦		アレルギー 卵、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。

* 八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)
1月1日	725	954.4	45.1	37.4	49.9	37.3	2145	5.4	1655	245	609	4.3	771	350	7.37	0.62	14.5	139	138	12.6
2日	776	857.6	45.2	33.1	70.4	57.2	2233	5.7	1642	257	596	4.2	1035	349	0.96	0.59	12.2	138	147	13.2
3日	776	750.1	45.5	40.6	55.6	41.7	2106	5.3	1739	253	695	4.2	976	481	0.84	0.69	9.8	165	172	13.9
4日	771	924.7	43.4	43.4	49.2	35.3	2307	5.9	1367	354	661	4.7	1093	595	0.50	0.49	7.5	107	130	13.9
5日	748	756.8	43.9	37.7	58.6	44.8	2145	5.4	1758	246	655	5.3	797	395	0.63	0.75	15.1	158	148	13.8
6日	756	853.6	46.4	37.1	57.5	41.1	1974	5.0	1709	284	678	4.7	878	416	0.88	0.62	10.7	140	168	16.4
7日	738	867.4	43.5	35.6	58.0	44.5	2336	5.9	1744	285	659	4.8	793	303	0.47	0.80	13.2	212	226	13.5
8日	742	1135.2	45.1	32.8	65.8	52.5	2179	5.5	1675	213	670	3.5	950	300	0.87	0.67	9.6	168	188	13.3
9日	851	812.5	43.1	45.2	66.0	51.9	2247	5.7	1654	203	628	3.7	744	231	0.80	0.61	9.7	58	150	14.1
10日	738	835.6	45.0	38.0	54.0	40.9	1952	5.0	1642	222	703	3.2	340	300	0.59	0.57	8.5	154	193	13.1
11日	765	945.3	45.5	37.1	63.8	50.7	2272	5.8	1398	262	547	4.4	927	441	0.51	0.52	10.9	133	94	13.1
12日	773	924.5	44.8	36.1	64.4	51.5	2244	5.7	1746	271	679	3.6	936	425	0.74	0.54	9.2	171	140	12.9
13日	762	811.0	42.7	40.1	56.3	42.2	1997	5.1	1628	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
14日	832	875.3	42.6	42.4	68.5	54.9	2212	5.6	1652	339	631	4.6	820	419	0.51	0.60	10.0	170	145	13.6
15日	716	939.9	44.7	35.2	54.9	39.8	2252	5.7	1698	303	655	5.1	1121	361	0.59	0.69	14.4	130	151	15.1
16日	734	752.9	43.9	33.4	60.8	48.3	1930	4.9	1547	254	721	3.5	1068	271	0.61	0.62	10.8	96	197	12.5
17日	792	741.5	43.4	42.8	56.3	41.8	2036	5.2	1631	295	652	4.5	909	362	10.86	0.71	13.2	170	149	14.5
18日	737	961.4	43.8	36.3	58.2	45.9	2189	5.6	1396	325	671	4.4	957	469	0.27	0.40	5.6	117	98	12.3
19日	750	768.5	48.8	37.4	53.5	40.8	2050	5.2	1468	317	667	4.9	968	417	1.00	0.67	16.0	90	184	12.7
20日	743	921.0	43.6	33.2	64.2	51.1	2074	5.3	1702	281	629	5.1	772	312	0.45	0.59	9.3	161	189	13.1
21日	747	752.3	42.6	39.8	51.1	38.7	1963	5.0	1591	288	675	4.2	773	446	0.66	0.60	11.2	112	166	12.4
22日	753	784.0	43.2	38.8	55.8	42.7	2104	5.3	1696	261	624	4.2	596	344	0.39	0.71	12.1	171	175	13.1
23日	705	802.2	45.7	31.9	57.7	44.8	2069	5.3	1754	268	602	5.3	1323	329	0.71	0.64	11.1	140	149	12.9
24日	702	797.3	45.1	31.1	59.9	46.8	2108	5.4	1663	323	612	5.9	1030	461	0.71	0.57	8.8	150	137	13.1
25日	730	790.9	42.5	34.6	59.4	44.3	2054	5.2	1658	272	680	5.5	1069	396	0.50	0.72	11.5	113	123	15.1
26日	795	872.8	43.9	34.2	73.9	59.3	2206	5.6	1584	223	525	2.9	1035	234	1.02	0.49	9.0	138	101	14.6
27日	745	763.4	42.3	35.5	62.3	48.3	2125	5.4	1823	353	689	5.4	1179	393	0.87	0.82	14.4	110	191	14.0
28日	744	912.2	42.6	33.4	62.6	48.9	2073	5.3	1792	338	618	5.4	1261	467	0.74	0.54	9.4	140	162	13.7
29日	776	790.1	45.7	39.5	61.6	47.2	2105	5.3	1760	285	685	4.6	1165	340	0.78	0.68	14.6	101	108	14.4
30日	737	847.2	42.7	34.3	61.4	47.2	2161	5.5	1657	231	652	3.8	1326	282	0.61	0.52	8.0	113	97	14.2
31日	806	748.9	43.5	41.1	64.2	49.6	1832	4.7	1716	206	594	3.9	475	243	0.82	0.65	12.0	176	140	14.6
平均	757	846.8	44.2	37.1	59.9	46.2	2119	5.4	1650	275	642	4.5	931	370	1.21	0.63	11.1	141	150	13.7

※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)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	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)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	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(メーブル風シ 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