



新春フェア

【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!

1・2月の
おすすめ
メニュー



1月6日お届け

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、出汁がきいたあつたかうどんです。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。



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

1月10日お届け

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

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐



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

1月16日お届け

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。

1日の1/3
野菜使用
(117g)



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

1月21日お届け

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!

★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。

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



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

1月31日お届け

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。

デザート
・小豆と抹茶の水羊羹風



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. 12/31 お届けメニュー



2025. 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)

2025 数量限定
おせち

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

お申し込み受付中!!

※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。

健康宅配
注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ
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

**[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 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 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**

※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 (パン付き) 2食セットから承ります。

ご注文をご希望の日は○を記入ください。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん

ご注文方法
(自社配送の場合) 配達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: _____
〒 _____

★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>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。</p>	<p>12/31 S おせち ご飯付き 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</p>	<p>1/1 S おせち ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C 鶏肉のパーベキュー風味</p>	<p>2 木 ご飯付き 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</p>	<p>3 金 ご飯付き 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</p>	<p>4 土 ご飯付き A 縞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</p>	<p>5 日 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き B 油淋鶏風 C 牛肉の肉じゃが</p>
<p>6 月 ご飯付き 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 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p>7 火 ご飯付き A さわらの照り焼き B 親子煮風 おすすめ C トマトソースハンバーグ</p>	<p>8 水 ご飯付き A たらのもニエル B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め</p>	<p>9 木 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼</p>	<p>10 金 ご飯付き 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</p>	<p>11 土 ご飯付き 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</p>	<p>12 日 ご飯付き A 縞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</p>
<p>13 月 ご飯付き 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</p>	<p>14 火 ご飯付き 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</p>	<p>15 水 ご飯付き 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</p>	<p>16 木 ご飯付き 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</p>	<p>17 金 ご飯付き A さわらの自家製彩りタルタルソース おすすめ B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん</p>	<p>18 土 ご飯付き 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</p>	<p>19 日 ご飯付き 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</p>
<p>20 月 ご飯付き A たらと豆腐の生姜みぞれあん おすすめ 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</p>	<p>21 火 ご飯付き 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</p>	<p>22 水 ご飯付き 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</p>	<p>23 木 ご飯付き A たら柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー</p>	<p>24 金 ご飯付き 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</p>	<p>25 土 ご飯付き 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</p>	<p>26 日 ご飯付き 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</p>
<p>27 月 ご飯付き 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</p>	<p>28 火 ご飯付き 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</p>	<p>29 水 ご飯付き 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</p>	<p>30 木 ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C ビーフハヤシ おすすめ</p>	<p>31 金 ご飯付き 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</p>	<p>2/1 土 ご飯付き S 天ぷらうどん A たら粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き</p>	<p>2 日 ご飯付き A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風</p>
<p>3 月 ご飯付き A たら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</p>	<p>4 火 ご飯付き 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</p>	<p>5 水 ご飯付き 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</p>	<p>6 木 ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 C 鶏肉のパーベキュー風味</p>	<p>7 金 ご飯付き A たら竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の塩レモン おすすめ ベツパー焼き C 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p>8 土 ご飯付き 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</p>	<p>9 日 ご飯付き A 縞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</p>

2025年1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4~11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12~19ページ

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	ぎゅうりの和え物	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
			糖質	13.2 g		糖質	10.7 g		糖質	13.4 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	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
			糖質	12.6 g		糖質	16.7 g		糖質	27.9 g
			食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	5.0 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	1.7 g	小麦	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)	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	「あんとマーガリン」	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	鶏肉の粒マスタードソース	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	なすの炒め物	炭水化物	18.0 g		炭水化物	19.1 g
			糖質	13.9 g	いんげんサラダ	糖質	13.4 g		糖質	14.4 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
1月4日 (土)	主食	縞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	がんとどきと野菜の煮物	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
			糖質	10.9 g		糖質	10.4 g		糖質	14.0 g
			食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	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
			糖質	9.3 g		糖質	15.3 g		糖質	20.2 g
			食物繊維	5.6 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	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
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
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」 たらのムニエル 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
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
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
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
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



★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 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	主食 豆腐の五目うま煮 副菜 春巻き 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	主食 牛肉のオイスターソース炒め 副菜 なすの炒め物 小鉢 ほうれん草のツナ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
1月14日 (火)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	主食 バターチキンカレー 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	主食 大根おろしソースハンバーグ 副菜 キャベツのケチャップ炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.7 g
1月15日 (水)	主食 ★赤飯 主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 オクラのおかか和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	主食 鶏肉の塩麹焼き 副菜 ぜんまい煮 小鉢 コールスローサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	主食 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 菜の花とハムの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g
1月16日 (木)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 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 2.0 g	主食 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 副菜 かぼちゃ煮、菜の花の和え物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	主食 鶏肉の唐揚げ 副菜 野菜のあんかけ 小鉢 スナッパえんどうのごまサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g
1月17日 (金)	主食 さわらの自家製彩りタルタルソース 主菜 いんげん炒め 副菜 大根サラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.9 g 糖質 13.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	主食 豚肉のごまみそ炒め 副菜 つくね煮 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	主食 肉団子の甘酢あん 副菜 ぜんまい煮 小鉢 チンゲン菜の和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
1月18日 (土)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 餃子 副菜 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 266 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	主食 がんもどきと野菜の煮物 副菜 鶏肉のマヨネーズ焼き 小鉢 小松菜と玉子の和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	主食 とんかつ 副菜 チンゲン菜とえびの炒め物 小鉢 切干大根の梅おかか和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
1月19日 (日)	主食 さばの塩焼き 主菜 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.8 g	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 副菜 「あんとマーガリン」 小鉢 チキンのハーブ焼き 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.9 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	主食 豚肉の生姜炒め 副菜 ぜんまい煮 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.2 g 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20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー 小麦	★
1月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	
1月22日 (水)	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 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	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	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	アレルギー 卵、小麦	
1月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たら柚香煮 春巻き 大根サラダ	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	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	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	アレルギー 卵、小麦	
1月24日 (金)	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 チンゲン菜とソーセージの炒め物 いんげんサラダ	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 もやしと野菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え	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	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	アレルギー 卵、小麦	
1月25日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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	アレルギー 卵、小麦、かに	
1月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	

☆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27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッフえんどうのごまサラダ	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 チンゲン菜炒め もやしサラダ	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	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	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
1月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび 小麦
1月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き がんとどきと野菜の煮物 大根サラダ	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦 乳、卵、小麦
1月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦 ★
1月31日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
2月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	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	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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	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	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 卵、小麦、えび
2月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦

☆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		乳、卵、小麦		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		卵、小麦		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		卵、小麦、かに		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		乳、卵、小麦		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		乳、卵、小麦		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 スナップ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		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツ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		卵、小麦		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あります。
* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出してあります。

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 (あんこマーガリン)	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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

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1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 ぎゅうりの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 156 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 255 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 481 mg リン 128 mg	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜とソーセージの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 160 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月2日 (木)	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 食塩相当量 1.9 g カリウム 581 mg リン 207 mg	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 350 mg リン 132 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 148 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		小麦	
1月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 154 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんのごま和え	エネルギー 325 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 589 mg リン 164 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 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 125 mg	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 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月5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 もやしサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 421 mg リン 181 mg	油淋鶏風 ビーフン炒め コールスローサラダ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 406 mg リン 135 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 524 mg リン 148 mg
	アレルギー	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。★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 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 236 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 471 mg リン 188 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 264 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 172 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 155 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦	
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 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 166 mg	親子煮風 チンゲン菜と筍の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 455 mg リン 180 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
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」 たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 452 mg リン 169 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 菜の花炒め マカロニサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 225 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 小松菜サラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 507 mg リン 149 mg
	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 ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 494 mg リン 177 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 508 mg リン 145 mg	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 478 mg リン 169 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		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 キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 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 276 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 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 297 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 545 mg リン 154 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
1月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け かぼちゃ入りコロッセ ひじきの和風サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 406 mg リン 135 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
1月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈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 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 547 mg リン 155 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 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 460 mg リン 176 mg	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 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 454 mg リン 141 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		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 さわらの生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 ごぼうサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 302 mg リン 155 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き キャベツサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
1月14日 (火)	★ 主食 あじの南蛮漬け 副菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 わかめの和え物	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 486 mg リン 180 mg	バターチキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 193 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 根菜のサラダ
	アレルギー	小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月15日 (水)	★ 主食 ★赤飯 副菜 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 オクラのおかか和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 179 mg	エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 394 mg リン 150 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 514 mg リン 174 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 小松菜ともやしの炒め物 ひじきの和風サラダ
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月16日 (木)	★ 主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 412 mg リン 159 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 498 mg リン 176 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ
	アレルギー	乳、卵、小麦	小麦		乳、卵、小麦	
1月17日 (金)	★ 主食 さわらの自家製彩りタルタルソース 副菜 いんげん炒め 小鉢 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 559 mg リン 197 mg	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 478 mg リン 156 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 345 mg リン 170 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
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月18日 (土)	★ 主食 赤魚の粕漬け焼き 副菜 キャベツのオイスターソース炒め 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 186 mg	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 192 mg	がんとどきと野菜の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー なすの生姜和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 364 mg リン 229 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
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦		乳、卵、小麦	
1月19日 (日)	★ 主食 さばの塩焼き 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 212 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 432 mg リン 177 mg	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 469 mg リン 166 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 チキンのハーブ焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 138 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦		卵、小麦	

☆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 たらと豆腐の生姜みぞれあん 副菜 なすの炒め物 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 170 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル アレルギー 卵、小麦	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
1月21日 (火)	主食 さけのバジルトマトソース 副菜 チンゲン菜の炒め物 小鉢 わかめの酢の物 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 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 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 191 mg	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 532 mg リン 144 mg
1月22日 (水)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬焼き 小鉢 メンチカツ もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 159 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 135 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 472 mg リン 151 mg
1月23日 (木)	主食 たらと柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 mg	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 403 mg リン 139 mg	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg
1月24日 (金)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め いんげんサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 470 mg リン 236 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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 129 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 わかめの和え物 小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 456 mg リン 127 mg
1月25日 (土)	主食 ★青菜ご飯 副菜 さわらのねぎ味噌焼き 小鉢 ビーフン炒め もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	ホホワイトソースハンバーグ いんげんのトマト炒め キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 528 mg リン 240 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 149 mg
1月26日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 454 mg リン 180 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え 小麦、えび	エネルギー 315 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 416 mg リン 96 mg	回鍋肉 餃子 わかめの酢の物 小麦	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 420 mg リン 130 mg

☆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27日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 481 mg リン 160 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 プロッコリーの辛子和え	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg	ポークカレー チンゲン菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 508 mg リン 128 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月28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 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 413 mg リン 129 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 562 mg リン 159 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	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 168 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月29日 (水)	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 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 534 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 菜の花の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 427 mg リン 200 mg	鶏肉と野菜の黒酢あん いんげん炒め ナムル	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 488 mg リン 161 mg	アレルギー	乳、小麦
1月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 mg	水餃子スープ キャベツのケチャップ炒め きゅうりの和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 476 mg リン 154 mg	ビーフハヤシ 菜の花炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 321 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 185 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
1月31日 (金)	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 247 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 482 mg リン 145 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、白菜炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 479 mg リン 115 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 371 mg リン 148 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
2月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 494 mg リン 154 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 416 mg リン 184 mg	鶏肉のしょうゆ糀焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 137 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
2月2日 (日)	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 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 557 mg リン 153 mg	炒り豆腐 野菜の煮物 わかめのマリネサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 176 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 316 mg リン 220 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。★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 236 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 170 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ナポリタン きゅうりの和え物	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 434 mg リン 161 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 313 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 食塩相当量 1.9 g カリウム 581 mg リン 207 mg	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 350 mg リン 132 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 148 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	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 277 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 179 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ ほうれん草のツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 240 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 291 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 469 mg リン 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、かに	リン	卵、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 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 156 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 255 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 481 mg リン 128 mg	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜とソーセージの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 160 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 154 mg	★ごまパン(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 いんげんのサラダ ☆	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 570 mg リン 154 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 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 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 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 514 mg リン 179 mg	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 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 473 mg リン 177 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 312 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 104 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、えび	
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 125 mg	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 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	卵、小麦	リン	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	781	918.5	31.5	47.5	53.5	40.6	2146	5.5	1418	261	444	3.7	946	343	6.97	0.42	9.2	113	76	12.9
2日	836	814.8	36.4	46.2	64.4	51.4	2259	5.7	1427	241	487	3.4	955	245	0.63	0.46	9.2	128	124	13.0
3日	876	700.8	30.9	52.7	68.2	54.6	1829	4.6	1480	294	481	3.2	841	268	0.50	0.51	7.0	176	103	13.6
4日	778	895.9	34.8	45.7	51.3	34.5	2231	5.7	1395	298	492	4.1	938	446	0.51	0.40	6.1	109	52	16.8
5日	855	721.0	33.2	52.5	61.3	47.7	2106	5.3	1351	165	464	3.9	661	269	0.37	0.52	10.5	148	119	13.6
6日	768	733.2	34.2	41.6	61.6	46.7	1936	4.9	1378	234	515	2.9	710	235	0.66	0.44	7.0	112	145	14.9
7日	812	797.2	32.5	46.9	60.9	48.7	2201	5.6	1488	191	490	3.0	748	146	0.33	0.61	9.3	168	145	12.2
8日	869	912.5	36.5	52.3	62.3	48.5	2122	5.4	1394	253	543	4.3	916	387	0.59	0.52	7.1	151	147	13.8
9日	765	787.1	31.9	41.6	64.4	50.3	2229	5.7	1480	147	491	2.5	688	138	0.81	0.47	7.4	120	80	14.1
10日	794	772.7	29.2	51.1	53.8	41.0	1911	4.9	1351	205	491	2.7	701	286	0.37	0.46	4.8	149	130	12.8
11日	831	877.8	39.0	42.6	72.4	60.6	2301	5.8	1389	225	449	3.2	826	231	0.32	0.39	8.9	87	76	11.8
12日	801	764.8	31.8	44.2	64.6	53.5	2074	5.3	1461	191	472	2.5	649	229	0.42	0.41	5.3	175	91	11.1
13日	815	722.1	34.5	46.1	65.5	53.7	2056	5.2	1373	228	473	3.6	735	215	0.38	0.47	8.4	144	81	11.8
14日	857	835.7	35.4	48.0	69.1	56.2	2153	5.5	1467	262	526	3.1	837	227	0.40	0.50	8.0	108	129	12.9
15日	748	889.6	32.8	43.7	55.6	38.7	2153	5.5	1401	293	503	4.3	1036	338	0.39	0.52	10.8	92	95	16.9
16日	774	699.2	33.6	40.5	63.6	50.7	1872	4.8	1392	212	556	2.6	1022	237	0.51	0.48	7.7	119	117	12.9
17日	853	745.0	30.9	51.7	63.9	48.7	2084	5.3	1382	256	523	3.9	930	302	10.48	0.58	8.9	166	91	15.2
18日	765	964.7	33.2	44.1	57.6	44.2	2181	5.5	1277	277	607	3.6	1069	468	0.25	0.37	3.4	109	90	13.4
19日	837	784.4	34.9	51.4	56.2	42.6	1969	5.0	1346	226	481	3.7	897	287	0.56	0.44	10.7	72	117	13.6
20日	824	849.3	34.8	46.4	63.7	49.7	2171	5.5	1407	268	578	4.1	1100	297	0.31	0.47	5.4	166	163	14.0
21日	763	656.8	30.7	44.8	56.9	44.7	1920	4.9	1427	235	468	3.1	720	293	0.47	0.44	8.4	123	88	12.2
22日	794	767.6	30.8	41.9	69.7	55.4	1911	4.9	1379	247	445	3.1	795	291	0.32	0.49	7.9	105	99	14.3
23日	758	662.0	32.0	43.5	56.9	45.8	2177	5.5	1203	199	444	3.5	1091	236	0.33	0.40	6.3	74	92	11.1
24日	863	703.7	33.0	52.8	62.2	49.8	2014	5.1	1339	247	492	4.2	857	263	0.45	0.40	6.0	123	111	12.4
25日	793	745.9	32.0	43.4	66.1	50.3	2004	5.1	1363	266	554	4.9	1017	265	0.33	0.58	9.0	94	108	15.8
26日	866	785.0	33.3	50.1	66.6	51.6	2212	5.6	1290	205	406	2.6	688	256	0.44	0.40	5.2	134	103	15.0
27日	853	677.6	30.0	53.3	63.2	52.4	2015	5.1	1430	264	458	4.7	1229	354	0.55	0.58	9.8	139	120	10.8
28日	783	725.0	29.1	48.0	55.1	41.9	1976	5.0	1438	265	456	3.7	874	322	0.33	0.40	5.1	146	115	13.2
29日	793	710.4	35.8	45.9	60.5	44.9	1971	5.0	1449	265	526	4.3	1195	400	0.52	0.56	10.3	123	81	15.6
30日	844	779.5	31.8	47.0	69.6	56.9	2133	5.4	1392	227	504	3.3	701	251	0.38	0.45	5.6	128	81	12.7
31日	762	622.3	33.1	41.0	62.2	50.6	1799	4.6	1332	205	408	3.1	586	280	0.53	0.38	7.5	95	72	11.6
平均	810	774.9	33.0	46.7	62.0	48.6	2068	5.3	1390	237	491	3.5	870	284	0.98	0.47	7.6	126	105	13.4

※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)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
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 (あんともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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