

メニュー
\$

2月1日(土)お届け

天ぷらうどん

節分は縁起の良い
白い食材(うどん、蓮根、豆腐)を
食べて厄落とし

3食セットの方

おすすめ
組み合わせ

③+④+⑤
がおすすめ。

⑥を組み合
わせると塩分
オーバー。

本場鶴工房
武蔵野
東京都武蔵野市

1日の1/3
野菜使用
(119g)

副菜

・豆腐の生姜みぞれあん

お品書き

・うどん ・天ぷら
(海老、野菜かき揚げ、
かぼちゃ、れんこん)
・なめこ長葱和え

950円(税込)

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー

434
kcal

たんぱく質

14.0
g

脂質

10.8
g

炭水化物

69.5
g

うち糖質
65.5g

食塩相当量

3.0
g

カリウム

421
mg

リン

122
mg

お届け形態

メニュー

S

2月5日水お届け

鴨すき煮風うどん

角切りとスライス、2種の鴨肉を使用！
ジューシーな鴨の旨味を存分に味わえる一杯です。

デザート

・かぼちゃパナッパオ

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

1,004円(税込)

栄養価(1食あたり)

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
497 kcal	15.6 g	17.5 g	67.2 g	2.7 g	521 mg	177 mg
			うち糖質 63.2g			



西京焼き 銀だらの

炊き合わせ

露煮

菜の花のお浸し

おかずのみ

1,058円(税込)

すこやか膳
ご飯付き **1,220円(税込)**

やすらぎ膳
ご飯付き **1,198円(税込)**

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

〔栄養価(1食あたり)〕	
エネルギー	たんぱく質
260	11.6
kcal	g
	脂質
	11.3
	g
炭水化物	
25.7	
g	
うち糖質	
20.9g	
食塩相当量	
1.9	
g	
カリウム	
399	
mg	
リン	
167	
mg	

メニュー
S

2月17日(月)お届け

本場越工房
武蔵野
TEL:04-657-9760

13品目のけんちんうどん

ほっと落ち着く、寒い冬のための具沢山あったかメニュー。

3食セットの方

おすすめの組み合わせ

S + B + C

がおすすめ。

Aを組み合わせると塩分オーバー。

1日の1/2
野菜使用
(189g)

副菜

・4種野菜の
ごまマヨ和え

お届け形態

950円(税込)

【栄養価(1食あたり)】

エネルギー

495
kcal

たんぱく質

16.2
g

脂質

21.3
g

炭水化物

55.8
g

うち糖質
46.2g

食塩相当量

3.0
g

カリウム

731
mg

リン

227
mg

メニュー **S**

2月20日(木)お届け

ちゃんぽん

たっぷり野菜と魚介、豚肉のホカホカちゃんぽん。
魚介と豚肉の旨みが溶け込んだスープは絶品。

本格麺工房
武蔵野
HAKUSAN JAPAN

デザート

・クリーミー
杏仁豆腐

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ

S + **A** + **C**

がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

1日の1/3
野菜使用
(150g)

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	塩化相当量	ナトリウム	リン
472 kcal	16.1 g	25.4 g	41.4 g	3.0 g	449 mg	202 mg
			うち糖質 35.9g			

メニュー

S

2月25日火お届け

鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁の釜飯をイメージしました。

お届け形態

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。

1,004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
426 kcal	18.3 g	10.3 g	62.7 g	57.3g	2.7 g	719 mg	277 mg

釜飯 詳細

- ・生姜ごはん
- ・鶏肉照り焼き
- ・ごぼう煮・たけのこ煮
- ・ふき煮・椎茸煮
- ・花形人参煮
- ・栗甘露煮

副菜

・小松菜の柚子胡椒おろし添え

1日の1/3野菜使用 (156g)

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2025.2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** 鴨すき煮風うどん 1個
A かじきフライ 1個
B 玉子と豚肉の中華野菜炒め 1個
C 鶏肉の西京焼き 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) 2/15メニューの場合、2/12(水)締切

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご注文方法
ご飯付き (パン付き) 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
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

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。	2月・3月のおすすめメニュー 鶏肉の塩レモンペッパー焼き	2月10日 照り焼きハンバーグ&目玉焼き風	2月19日 トマトチキンカレー	2月24日 みそかつ	3月6日 鶏肉のトマト味噌ソースがけ	2月 さばの味噌煮 炒り豆腐 とんかつの玉子とじ風
3月 ご飯付き 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 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	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	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 鶏肉のバーベキュー風味	7金 ご飯付き A たらの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き C 豚肉のケチャップ炒め	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	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
10月 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き B 照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 C 牛肉の肉じゃが	11火 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	12水 ご飯付き 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	13木 ご飯付き 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	14金 ご飯付き S 椿御膳 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	15土 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼	16日 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
17月 ご飯付き S 13品目のけんちんうどん 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	18火 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	19水 ご飯付き A あじの南蛮漬け B トマトチキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ	20木 ご飯付き S ちゃんぽん 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	21金 ご飯付き 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	22土 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	23日 ご飯付き 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
24月 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 みそかつ	25火 ご飯付き S 鶏肉の釜飯風 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	26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	27木 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	28金 ご飯付き A たらの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー	3/1土 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	2日 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
3月 ご飯付き S 椿御膳 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	4火 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	5水 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	6木 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 鶏肉のトマト味噌ソースがけ	7金 ご飯付き S 上海風海鮮焼きそば 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	8土 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	9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

2025年2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2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)

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1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ 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 小松菜の柚胡椒和え 乳、小麦
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 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	鶏肉のしょうゆ粕焼き 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 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	とんかつの玉子とし風 ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物 乳、卵、小麦
			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	

☆ 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	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★2月13日お届けA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。							
2月10日 (月)	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 菜の花とハムの和え物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.3 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.8 g	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 チンゲン菜と豚肉の中華炒め きゅうりとコーンのサラダ★	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.4 g 糖質 20.1 g 食物繊維 3.3 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	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.8 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 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦		卵、小麦		
2月11日 (火)	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 243 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.6 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			
2月12日 (水)	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 小松菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.2 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			
2月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブ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	卵、小麦	卵、小麦			
2月14日 (金)	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 278 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.2 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			
2月15日 (土)	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 292 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 22.5 g 糖質 17.5 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			
2月16日 (日)	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 キャベツサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.7 g 糖質 18.0 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			



★はおおすすめメニューです。★は主食です。★2月18日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★2月22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17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物 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	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 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
2月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め いんげんのサラダ 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	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ 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	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え 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
2月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 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	トマトチキンカレー チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.4 g 糖質 20.8 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	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 もやしサラダ 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
2月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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
2月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの自家製彩りタルタルソース いんげん炒め 大根サラダ 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	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 キャベツサラダ 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	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物 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
2月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 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	★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 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ 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	豚肉の生姜炒め ひじき煮 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.1 g 糖質 19.7 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
2月23日 (日)	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★2月26日お届けAの主食は「赤飯」です。★2月27日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★3月1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。★3月2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。							
2月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き メンチカツ ブロッコリーのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	がんもどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしサラダ 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	みそかつ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g
2月25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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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
2月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのおかか和え 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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ 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	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜と豚肉の彩り炒め 菜の花とハムの和え物 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
2月27日 (木)	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 271 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.2 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.7 g
2月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 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
3月1日 (土)	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 なすの生姜和え 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 8.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 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
3月2日 (日)	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★3月4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。							
3月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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	鶏肉のしょうゆ靴焼き 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		乳、小麦		卵、小麦、えび	
3月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパ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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月5日 (水)	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		乳、卵、小麦、えび		小麦	
3月6日 (木)	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	鶏肉のトマト味噌ソースがけ 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 240 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月7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 260 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 17.6 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月9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		小麦、えび		卵、小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 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)
2月1日	748	805.0	44.2	38.5	54.3	40.8	1922	4.9	1561	365	568	4.6	945	469	0.58	0.50	8.7	127	138	13.5
2日	796	783.1	43.0	42.8	58.9	45.9	2207	5.6	1432	211	678	3.5	708	242	0.58	0.63	11.2	132	145	13.0
3日	800	818.0	44.3	41.5	61.8	47.2	2047	5.2	1668	271	652	5.0	786	425	0.47	0.67	9.1	134	163	14.6
4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
5日	755	894.9	44.9	33.3	66.2	52.4	2088	5.3	1602	185	715	3.7	770	225	0.99	0.71	14.2	172	218	13.8
6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
7日	774	760.8	46.1	40.7	55.9	40.5	2056	5.2	1820	248	709	4.3	937	531	0.83	0.71	9.8	199	172	15.4
8日	760	836.3	44.0	35.9	61.9	47.0	2004	5.1	1565	224	598	3.6	783	349	0.82	0.55	11.2	159	106	14.9
9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
10日	747	775.8	46.0	34.0	62.7	49.6	2133	5.4	1782	273	663	5.5	968	331	0.89	0.79	14.9	116	137	13.1
11日	775	934.1	44.8	36.1	64.8	51.9	2245	5.7	1766	271	682	3.6	972	426	0.74	0.54	9.2	173	140	12.9
12日	739	866.8	43.7	35.6	58.3	44.4	2329	5.9	1689	300	668	5.5	813	404	0.47	0.80	13.2	215	226	13.9
13日	742	971.8	45.1	32.8	65.8	52.5	2179	5.5	1674	213	670	3.5	950	300	0.87	0.67	9.6	168	188	13.3
14日	784	850.6	46.5	41.1	55.8	39.4	1976	5.0	1693	284	666	4.6	879	414	0.79	0.62	10.0	140	169	16.4
15日	856	810.1	43.2	46.4	64.9	50.8	2248	5.7	1642	203	619	3.6	744	229	0.74	0.61	9.2	58	151	14.1
16日	750	948.3	45.7	35.8	62.8	49.7	2250	5.7	1391	273	563	4.3	938	441	0.50	0.53	10.9	143	96	13.1
17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
18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
19日	837	882.7	44.5	40.7	70.5	56.8	2255	5.7	1684	312	637	4.8	653	422	0.52	0.59	11.0	176	153	13.7
20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
21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
22日	780	791.6	48.9	39.5	55.8	42.9	2072	5.3	1510	328	666	4.8	995	416	1.00	0.67	16.0	90	182	12.9
23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
24日	786	756.7	43.3	40.4	60.3	48.3	2103	5.3	1304	259	692	4.1	988	440	0.27	0.40	4.5	102	124	12.0
25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
26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
27日	726	784.5	43.6	34.0	58.9	45.6	2034	5.2	1642	259	608	4.3	571	348	0.64	0.74	12.8	169	176	13.3
28日	725	782.9	45.9	34.6	56.0	43.1	2067	5.3	1723	268	604	5.4	1142	341	0.72	0.67	11.1	153	149	12.9
平均	764	840.9	44.5	37.9	59.4	45.8	2111	5.4	1616	268	647	4.4	864	373	1.26	0.63	11.0	145	157	13.6

※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2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)

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1日 (土)	主食	たらの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	エネルギー	229 kcal	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	鶏肉のしょうゆ糍焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー	258 kcal
	主菜		たんぱく質	10.7 g		たんぱく質	9.4 g		たんぱく質	9.8 g
	副菜		脂質	11.7 g		脂質	16.7 g		脂質	14.6 g
	小鉢		炭水化物	18.9 g		炭水化物	25.2 g		炭水化物	21.0 g
	アレルギー		食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.4 g
		カリウム	494 mg	カリウム	416 mg	カリウム	539 mg			
リン		154 mg	リン	184 mg	リン	137 mg				
2月2日 (日)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	10.6 g		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	9.2 g
	副菜		脂質	14.0 g		脂質	11.2 g		脂質	21.4 g
	小鉢		炭水化物	15.6 g		炭水化物	19.9 g		炭水化物	26.3 g
	アレルギー		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
		カリウム	557 mg	カリウム	447 mg	カリウム	316 mg			
リン		153 mg	リン	176 mg	リン	220 mg				

☆ 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 アレルギー	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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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	ビーフンチューー 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 乳、卵、小麦	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
2月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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 小麦	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
2月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、かに	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 卵、小麦	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
2月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
2月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
2月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 オクラのサラダ 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月13日お届けA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。							
2月10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風 小松菜とソーセージの炒め物 コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 170 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物 卵、小麦	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
2月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	絹ホッケの甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 137 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め ひじきの和風サラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 186 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 187 mg
2月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの照り焼き なすの炒め物 玉ねぎのおかか和え 小麦	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 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 194 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル 乳、小麦	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
2月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブ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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	エネルギー 319 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 457 mg リン 239 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 小松菜サラダ 卵、小麦	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
2月14日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 乳、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 160 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 卵、小麦	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
2月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 497 mg リン 137 mg	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ ナムル 小麦	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
2月16日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月18日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★2月22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17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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	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 小麦	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	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 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 522 mg リン 190 mg
2月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★わかめご飯 さわらの生姜焼き ビーフン炒め ごぼうサラダ 卵、小麦	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	豆腐の五目うま煮 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦、えび	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	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 卵、小麦	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
2月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ わかめの和え物 小麦	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	トマトチキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 もやしサラダ ★	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 156 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 乳、卵、小麦	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
2月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 569 mg リン 168 mg
2月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの自家製彩りタルタルソース いんげん炒め キャベツとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ 乳、卵、小麦	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	肉団子の甘酢あん ひじき煮 きゅうりとザーサイの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 308 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 mg リン 167 mg
2月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの塩焼き ブロッコリーの塩炒め チンゲン菜の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 200 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 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 493 mg リン 180 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 明太ポテトサラダ 卵、小麦	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
2月23日 (日)	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 キャベツサラダ 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 スナッペンとうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ 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 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★2月26日お届けAの主食は「赤飯」です。★2月27日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。
★3月1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。★3月2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。							
2月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	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	がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー なすの生姜和え 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 193 mg	みそかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 220 mg
2月25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 チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物 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 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 卵、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 556 mg リン 158 mg
2月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのおかか和え 卵、小麦	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	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 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 418 mg リン 164 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 乳、卵、小麦	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
2月27日 (木)	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 メンチカツ もやしサラダ 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 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 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 471 mg リン 150 mg
2月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ 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 乳、卵、小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 427 mg リン 153 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 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
3月1日 (土)	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 キャベツとベーコンの玉子炒め なすの生姜和え 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 464 mg リン 234 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 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
3月2日 (日)	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 ビーフン炒め もやしサラダ 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 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★3月4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。							
3月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 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	鶏肉のしょうゆ粕焼き 菜の花炒め マカロニサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 506 mg リン 221 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
3月4日 (火)	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 ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 184 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月5日 (水)	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		卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
3月6日 (木)	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	鶏肉のトマト味噌ソースがけ いんげん炒め ナムル	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 466 mg リン 173 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	★
3月7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 257 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 469 mg リン 108 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 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 395 mg リン 162 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
3月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き 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 19.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 380 mg リン 185 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーの錦糸和え	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		小麦、えび		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)
2月1日	775	624.5	29.9	43.0	65.1	51.4	1898	4.8	1449	338	475	4.0	1010	288	0.33	0.37	5.3	105	80	13.7
2日	795	855.9	32.1	46.6	61.8	49.2	2299	5.8	1320	238	549	3.4	1019	168	0.28	0.53	7.4	112	119	12.6
3日	897	787.3	33.1	56.7	63.3	49.2	1925	4.9	1392	223	471	3.7	913	325	0.34	0.46	6.3	114	99	14.1
4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
5日	836	787.5	32.8	51.0	59.0	45.6	2007	5.1	1347	186	554	3.6	827	356	0.49	0.58	8.1	181	148	13.4
6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
7日	829	622.1	30.7	50.3	63.4	48.9	1758	4.5	1461	259	471	2.9	799	310	0.46	0.51	6.6	195	103	14.5
8日	806	803.1	33.9	51.9	48.4	34.3	2014	5.1	1374	187	460	2.4	731	316	0.44	0.40	7.2	161	85	14.1
9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
10日	809	805.8	34.3	48.7	56.0	41.6	2157	5.5	1396	254	499	5.0	770	378	0.39	0.61	10.1	144	104	14.4
11日	800	794.0	37.2	42.3	62.7	51.4	2084	5.3	1466	194	510	2.4	750	248	0.64	0.44	7.0	149	107	11.3
12日	785	819.1	32.9	43.4	61.3	48.4	2162	5.5	1463	211	504	3.3	749	230	0.35	0.63	9.4	173	145	12.9
13日	885	901.1	37.9	53.3	62.2	48.5	2126	5.4	1416	252	557	4.3	918	388	0.59	0.53	7.4	151	154	13.7
14日	796	730.2	34.3	45.6	59.9	45.0	1938	4.9	1362	234	503	2.8	711	233	0.57	0.44	6.3	112	146	14.9
15日	770	785.1	32.0	42.8	63.3	49.2	2230	5.7	1469	147	483	2.4	688	136	0.75	0.47	6.9	120	81	14.1
16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
17日	790	705.0	35.0	41.6	63.6	50.7	1877	4.8	1416	212	570	2.7	1025	239	0.52	0.49	8.1	119	124	12.9
18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
19日	842	845.1	34.2	44.7	72.7	59.4	2199	5.6	1472	237	502	3.1	735	225	0.40	0.47	7.9	116	120	13.3
20日	810	778.5	30.6	52.2	53.8	41.0	1916	4.9	1375	205	505	2.8	704	288	0.38	0.47	5.2	149	137	12.8
21日	884	768.4	31.0	53.8	67.0	51.6	2103	5.3	1426	267	520	3.8	957	301	10.48	0.58	8.9	166	89	15.4
22日	897	752.0	37.4	57.3	56.4	42.3	1976	5.0	1430	234	518	4.2	767	369	0.68	0.55	12.0	138	135	14.1
23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
24日	774	788.0	31.3	45.0	60.3	46.6	2112	5.4	1346	280	599	3.7	1297	461	0.25	0.34	2.6	112	77	13.7
25日	779	662.6	32.1	45.9	56.9	44.7	1925	4.9	1451	235	482	3.2	723	295	0.48	0.45	8.8	123	95	12.2
26日	764	895.4	34.2	44.8	55.6	38.7	2158	5.5	1425	293	517	4.4	1039	340	0.40	0.53	11.2	92	102	16.9
27日	794	767.2	30.8	41.9	69.7	55.4	1911	4.9	1378	247	444	3.1	795	291	0.32	0.49	7.9	105	99	14.3
28日	774	667.8	33.4	44.6	56.9	45.8	2182	5.5	1227	199	458	3.6	1094	238	0.34	0.41	6.7	74	99	11.1
平均	813	786.6	33.6	47.2	61.1	47.5	2076	5.3	1403	238	503	3.5	876	293	1.04	0.48	7.7	131	108	13.6

※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