3月号
Mar. 2025

春燦燦（ハルサンサン）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！

メニューS 3月3日(月)お届け

椿御膳

脂ののった銀だらは旨み引き立つ西京焼きで。
菜の花や山菜など、春先取りの御膳です。

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	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
237 kcal	12.4 g	10.7 g	20.8 g	16.1g	1.7 g	458 mg	176 mg

メニューS 3月7日(金)お届け

上海風海鮮焼きそば

自社製の麺に
海老、いか、ほたてを使った
海鮮焼きそばです。

武蔵野

1日の1/3 野菜使用 (166g)

デザート
・紫いもババロア

お届け形態

950円(税込)

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
Ⓢ+Ⓐ+Ⓒがおすすめ。Ⓑを組み合わせると塩分オーバー。

〔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
388 kcal	14.0 g	13.0 g	51.0 g	44.6g	3.0 g	554 mg	217 mg

メニューS 3月11日(火)お届け

鶏飯風（けいはん）

奄美を代表する郷土料理で
旅行気分！

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
Ⓢ+Ⓐ+Ⓒがおすすめ。Ⓑを組み合わせると塩分オーバー。

お届け形態

鶏飯風具材
蒸し鶏、椎茸煮、錦糸玉子、人参煮、ほうれん草煮、小ねぎ
※温めるとスープに変化するジュレが容器に直接入っております。

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
512 kcal	14.3 g	15.3 g	75.6 g	69.9g	2.6 g	439 mg	154 mg

メニューS 3月19日(水)お届け

鴨南蛮つけうどん

合鴨肉の旨みが詰まったつけ汁は、
ゆずが効いてさっぱりといただけます！
★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、麺をほぐしてください。

合鴨　武蔵野

鴨南蛮つけうどん 詳細
・合鴨肉　・結び湯葉天　・筍天
・長葱煮　・大根おろし　・花人参
・ほうれん草のお浸し　・かまぼこ

1日の1/3 野菜使用 (164g)

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
Ⓢ+Ⓐ+Ⓒがおすすめ。Ⓑ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	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
474 kcal	17.2 g	18.8 g	57.6 g	53.5g	3.0 g	526 mg	175 mg

メニューS 3月24日(月)お届け

13品目の彩りちらし寿司

えび、いくら、数の子も入った、
多彩な味を楽しめるちらし寿司。

3食セットの方 おすすめ組み合わせ
[すこやか膳の場合]
Ⓢ+Ⓐ+Ⓑ
Ⓢ+Ⓑ+Ⓒ
がおすすめ。
Ⓢ+Ⓐ+Ⓒだと塩分オーバー。
[やすらぎ膳の場合]
Ⓢ+Ⓑ+Ⓒがおすすめ。
Ⓐを組み合わせると塩分オーバー。

副菜
・かぶと菜の花の粕汁

お届け形態

1,004円(税込)

〔栄養価（1食あたり）〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
363 kcal	14.3 g	3.8 g	66.3 g	61.8g	2.7 g	399 mg	197 mg

メニューS 3月27日(木)お届け

帆立と海老の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした
釜飯風です。

釜飯 詳細
・生姜ご飯　・帆立照り焼き　・えび煮
・栗甘露煮　・しめじ、ごぼう煮　・椎茸煮
・ふき煮　・ほうれん草のお浸し　・花形人参煮

お届け形態

1,058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

〔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
302 kcal	14.1 g	1.6 g	58.5 g	54.2g	2.3 g	494 mg	244 mg

健康宅配®
注文はお電話1本
株式会社 武蔵野フーズ
フリーコール 0120-016-113
電話受付：
9時～17時（月～土）
※日曜定休

お届け日限定メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル 日曜を除く3日前17時まで
消費期限 お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と差し替え可能：お届け日限定メニュー1個 ＋ 冷蔵おかずセット1個
徹底的に栄養管理したい方は：お届け日限定メニュー1個 ＋ 冷蔵おかずセット2個
ご家族も一緒に 次の日のおかわりに：お届け日限定メニュー1個 ＋ お届け日限定メニュー1個

※ヤマト運輸でのお届けは別途送料132円頂戴します。（3/10お届け分以降は198円）
※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。　※画像は盛付例です。

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2025.3月

日替わりメニュー Ⓐ Ⓑ Ⓒ と、お届け日限定メニュー Ⓢ 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〕
ご飯付き
Ⓢ 椿御膳 1個
Ⓐ たらの粕漬け焼き 1個
Ⓑ 揚げだし豆腐 1個
Ⓒ 鶏肉のしょうゆ糀焼き 個

1日合計2食以上からお届け 注文締切は日曜を除く 3日前
例）3/15メニューの場合、3/12（水）締切

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

ご飯付き（パン付き） ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
2食セットから承ります。
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）Ⓐごはん Ⓑパン Ⓒ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〉
フリーコール 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。	3月・4月のおすすめメニュー					

3月・4月のおすすめメニュー

メニューC 3月6日(木) 鶏肉のトマト味噌ソースがけ

メニューC 3月14日(金) チキン南蛮

メニューB 3月18日(火) ハンバーグ和風玉ねぎソース

メニューA 3月28日(金) さわらの菜種焼き

メニューB 4月1日(火) えびとそら豆のクリームシチュー

3月

3 月
ご飯付き
- Ⓢ 椿御膳 個
- Ⓐ たらの粕漬け焼き 個
- Ⓑ 揚げだし豆腐 個
- Ⓒ 鶏肉のしょうゆ糀焼き 個

4 火 メニューB ごまパン
ご飯付き
- Ⓐ さわらの西京焼き 個
- Ⓑ 鶏肉のチーズクリームソースがけ 個
- Ⓒ ポークカレー 個

5 水
ご飯付き
- Ⓐ 赤魚のみそ漬け焼き 個
- Ⓑ 八宝菜 個
- Ⓒ 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 個

6 木
ご飯付き
- Ⓐ さばの七味焼き 個
- Ⓑ 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 個
- Ⓒ 鶏肉のトマト味噌ソースがけ おすすめ 個

7 金
ご飯付き
- Ⓢ 上海風海鮮焼きそば 個
- Ⓐ さけの味噌漬け焼き 個
- Ⓑ 麻婆豆腐 個
- Ⓒ 鶏肉のカレー風味唐揚げ 個

8 土
ご飯付き
- Ⓐ 縞ホッケの塩焼き 個
- Ⓑ 水餃子スープ 個
- Ⓒ ビーフハヤシ 個

9 日
ご飯付き
- Ⓐ 赤魚の照り焼き 個
- Ⓑ 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 個
- Ⓒ 回鍋肉 個

10 月 メニューB 栗おこわ
ご飯付き
- Ⓐ さばの味噌煮 個
- Ⓑ 炒り豆腐 個
- Ⓒ とんかつの玉子とじ風 個

11 火
ご飯付き
- Ⓢ 鶏飯風 個
- Ⓐ かじきフライ 個
- Ⓑ 玉子と豚肉の中華野菜炒め 個
- Ⓒ 鶏肉の西京焼き 個

12 水
ご飯付き
- Ⓐ たらの竜田揚げきのこソース 個
- Ⓑ チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 個
- Ⓒ ビーフシチュー 個

13 木
ご飯付き
- Ⓐ さけの柚香焼き 個
- Ⓑ とり天 個
- Ⓒ 豚肉の甘辛炒め 個

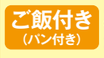
14 金
ご飯付き
- Ⓐ さばの白みそ煮 個
- Ⓑ 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 個
- Ⓒ チキン南蛮 おすすめ 個

15 土 メニューB ごまパン
ご飯付き
- Ⓐ たらの竜田揚げ和風あんかけ 個
- Ⓑ 鶏肉の塩レモンペッパー焼き 個
- Ⓒ 豚肉のケチャップ炒め 個

16 日
ご飯付き
- Ⓐ さけの柚胡椒焼き 個
- Ⓑ 野菜と鶏肉のトマト煮込み 個
- Ⓒ 豚肉とキャベツの塩炒め 個

17 月
ご飯付き
- Ⓐ 縞ホッケの醤油バター風味焼き 個
- Ⓑ 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 個
- Ⓒ 鶏肉の梅だれのせ 個

18 火
ご飯付き
- Ⓐ さばのみそ漬け焼き 個
- Ⓑ ハンバーグ和風玉ねぎソース おすすめ 個
- Ⓒ 牛肉の肉じゃが 個

19 水
ご飯付き
- Ⓢ 鴨南蛮つけうどん  個
- Ⓐ 赤魚の七味焼き 個
- Ⓑ 豚挽肉のキーマカレー 個
- Ⓒ 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 個

20 木
ご飯付き
- Ⓐ 縞ホッケの甘辛煮付け 個
- Ⓑ 鶏肉のジンジャーソース 個
- Ⓒ チンジャオロース 個

21 金
ご飯付き
- Ⓐ あじのカレー揚げ 個
- Ⓑ 麻婆なす 個
- Ⓒ 豚肉焼 個

22 土
ご飯付き
- Ⓐ さわらの照り焼き 個
- Ⓑ 親子煮風 個
- Ⓒ トマトソースハンバーグ 個

23 日 メニューA ごまパン
ご飯付き
- Ⓐ たらのムニエル 個
- Ⓑ 豆腐と野菜の鶏鍋風 個
- Ⓒ 豚肉のピリ辛炒め 個

24 月
ご飯付き
- Ⓢ 13品目の彩りちらし寿司 個
- Ⓐ さけの照り焼き 個
- Ⓑ 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 個
- Ⓒ 鶏肉の唐揚げ 個

25 火 メニューA わかめご飯
ご飯付き
- Ⓐ さわらの生姜焼き 個
- Ⓑ 豆腐の五目うま煮 個
- Ⓒ 牛肉のオイスターソース炒め 個

26 水 メニューB ごまパン
ご飯付き
- Ⓐ さばの塩焼き 個
- Ⓑ チキンのハーブ焼き 個
- Ⓒ 豚肉の生姜炒め 個

27 木
ご飯付き
- Ⓢ 帆立と海老の釜飯風 個
- Ⓐ 赤魚のレモン醤油焼き 個
- Ⓑ 深川風玉子とじ 個
- Ⓒ 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 個

28 金
ご飯付き
- Ⓐ さわらの菜種焼き おすすめ 個
- Ⓑ 豚肉のごまみそ炒め 個
- Ⓒ 肉団子の甘酢あん 個

29 土
ご飯付き
- Ⓐ あじの南蛮漬け 個
- Ⓑ チキンカレー 個
- Ⓒ 大根おろしソースハンバーグ 個

30 日
ご飯付き
- Ⓐ さばの煮付け 個
- Ⓑ えびと豆腐のトマトチリソース 個
- Ⓒ チキンカツのおろしあんかけ 個

31 月 メニューA ごまパン
ご飯付き
- Ⓐ 赤魚のイタリア風煮込み 個
- Ⓑ 牛肉の肉豆腐 個
- Ⓒ 豚肉のオイスターソース炒め 個

4月

4/1 火
ご飯付き
- Ⓐ たらの柚子胡椒南蛮漬け 個
- Ⓑ えびとそら豆のクリームシチュー おすすめ 個
- Ⓒ 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 個

2 水
ご飯付き
- Ⓢ 花見御膳 個
- Ⓐ さけのバジルトマトソース 個
- Ⓑ デミソースハンバーグ 個
- Ⓒ 照り焼きチキン 個

3 木 メニューA 生姜ご飯
ご飯付き
- Ⓐ さわらの粕漬け焼き 個
- Ⓑ えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 個
- Ⓒ 筑前煮 個

4 金
ご飯付き
- Ⓐ さばの照り焼き 個
- Ⓑ 鶏肉の塩麹焼き 個
- Ⓒ 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 個

5 土
ご飯付き
- Ⓐ たらの柚香煮 個
- Ⓑ 鶏肉の黒胡椒焼き 個
- Ⓒ ビーフカレー 個

6 日
ご飯付き
- Ⓐ 赤魚の粕漬け焼き 個
- Ⓑ がんもどきと野菜の煮物 個
- Ⓒ みそかつ 個

3/1 土
ご飯付き
- メニューA ごまパン
- Ⓐ 赤魚のイタリア風煮込み 個
- Ⓑ 牛肉の肉豆腐 個
- Ⓒ 豚肉のオイスターソース炒め 個

2 日
ご飯付き
- メニューA 青菜ご飯
- Ⓐ さわらのねぎ味噌焼き 個
- Ⓑ ホワイトソースハンバーグ 個
- Ⓒ 牛肉のすき煮 個

冷蔵　塩分･カロリー調整食
すこやか膳　献立表

2025年3月

【ご確認ください】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲンの欄には特定原材料8品目を含まれるものを表記しております。
特定原材料8品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えび・くるみです。

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。★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		
「アレルゲン」の欄には特定原材料8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1日（土）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	246 kcal		エネルギー	233 kcal		エネルギー	231 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.9 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	15.6 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.8 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	16.2 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	9.8 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	6.0 g
	小鉢	チンゲン菜とソーセージの炒め物	炭水化物	11.7 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	20.0 g	大根なます	炭水化物	28.8 g
		なすの生姜和え	糖質	8.5 g		糖質	15.0 g		糖質	24.0 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g
3月2日（日）	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal		エネルギー	282 kcal		エネルギー	216 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	14.6 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質	14.7 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	13.2 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	10.2 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	15.9 g	キャベツの炒め物	脂質	8.5 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	19.4 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	20.8 g
			糖質	15.1 g		糖質	13.3 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	6.1 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★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		
「アレルゲン」の欄には特定原材料8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		エネルギー	220 kcal		エネルギー	288 kcal		エネルギー	240 kcal
	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	15.5 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	10.5 g	鶏肉のしょうゆ糀焼き	たんぱく質	18.2 g
	副菜	豚肉と野菜の炒め物	脂質	10.1 g	つくね煮	脂質	17.7 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	10.7 g
	小鉢	キャベツとハムのサラダ	炭水化物	15.4 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	21.0 g	わかめの和え物	炭水化物	17.9 g
			糖質	12.2 g		糖質	15.7 g		糖質	12.9 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.3 g		食物繊維	5.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
3月4日（火）	主食		エネルギー	238 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	266 kcal		エネルギー	241 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	13.6 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.0 g	ポークカレー	たんぱく質	13.7 g
	副菜	ほうれん草炒め	脂質	11.3 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	脂質	15.3 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	8.9 g
	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	19.9 g	チンゲン菜炒め	炭水化物	16.9 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	25.5 g
			糖質	14.4 g	もやしサラダ	糖質	13.7 g		糖質	20.2 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月5日（水）	主食		エネルギー	218 kcal		エネルギー	292 kcal		エネルギー	234 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	16.5 g	八宝菜	たんぱく質	14.4 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	11.7 g
	副菜	鶏肉と野菜の煮物	脂質	10.1 g	メンチカツ	脂質	15.0 g	青菜入り切干大根煮	脂質	8.3 g
	小鉢	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	14.6 g	キャベツとコーンのサラダ	炭水化物	23.2 g	ほうれん草の和え物	炭水化物	24.8 g
			糖質	11.1 g		糖質	19.0 g		糖質	18.8 g
			食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	6.0 g
	アレルゲン	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	小麦	食塩相当量	1.9 g
3月6日（木）	主食		エネルギー	251 kcal		エネルギー	234 kcal		エネルギー	240 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	14.5 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	16.6 g	鶏肉のトマト味噌ソースがけ	たんぱく質	14.5 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	14.9 g	菜の花の炒め物	脂質	10.3 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質	12.5 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	17.2 g	オクラのサラダ	炭水化物	18.4 g	きゅうりのサラダ ☆	炭水化物	17.2 g
			糖質	12.9 g		糖質	13.0 g		糖質	12.8 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
3月7日（金）	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	260 kcal		エネルギー	306 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	17.5 g	麻婆豆腐	たんぱく質	11.9 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	14.2 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質	12.3 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	13.4 g	なすの炒め物	脂質	16.1 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	15.8 g	根菜のサラダ	炭水化物	22.1 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	25.2 g
			糖質	11.4 g		糖質	17.6 g		糖質	19.5 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
3月8日（土）	主食		エネルギー	259 kcal		エネルギー	240 kcal		エネルギー	238 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	14.2 g	水餃子スープ	たんぱく質	15.4 g	ビーフハヤシ	たんぱく質	13.1 g
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	15.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	9.2 g	菜の花炒め	脂質	9.8 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	13.6 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物	23.7 g	ナムル	炭水化物	24.1 g
			糖質	9.2 g		糖質	19.4 g		糖質	18.6 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.5 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月9日（日）	主食		エネルギー	233 kcal		エネルギー	294 kcal		エネルギー	268 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	13.6 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質	16.2 g	回鍋肉	たんぱく質	14.1 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	9.1 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	14.8 g	餃子	脂質	10.3 g
	小鉢	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	23.0 g	白菜サラダ	炭水化物	23.6 g	大根サラダ	炭水化物	27.3 g
			糖質	16.3 g		糖質	19.7 g		糖質	23.3 g
			食物繊維	6.7 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	4.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★3月10日お届けBの主食は「栗おこわ」です。★3月15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8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10日	主食		エネルギー	244 kcal	★栗おこわ	エネルギー	227 kcal		エネルギー	271 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	17.9 g	炒り豆腐	たんぱく質	13.1 g	とんかつの玉子とじ風	たんぱく質	10.7 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	14.6 g	キャベツの炒め物	脂質	10.5 g	ぜんまい煮	脂質	12.5 g
（月）	小鉢	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	13.0 g	大根なます	炭水化物	19.1 g	チンゲン菜の菊花和え	炭水化物	26.2 g
			糖質	9.7 g		糖質	14.2 g		糖質	21.7 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	卵、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	1.8 g
3月11日	主食		エネルギー	252 kcal		エネルギー	229 kcal		エネルギー	265 kcal
	主菜	かじきフライ	たんぱく質	16.4 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	13.3 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	15.7 g
	副菜	菜の花とえびの炒め物	脂質	10.6 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	11.6 g	なすの炒め物	脂質	11.3 g
（火）	小鉢	ナムル	炭水化物	22.2 g	わかめサラダ	炭水化物	16.4 g	オクラのおかか和え	炭水化物	24.5 g
			糖質	17.6 g		糖質	13.1 g		糖質	18.6 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.3 g		食物繊維	5.9 g
	アレルゲン	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦、かに	食塩相当量	2.0 g	小麦	食塩相当量	1.5 g
3月12日	主食		エネルギー	263 kcal		エネルギー	263 kcal		エネルギー	274 kcal
	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質	13.9 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質	15.8 g	ビーフシチュー	たんぱく質	14.6 g
	副菜	小松菜炒め	脂質	15.8 g	いんげん炒め	脂質	14.1 g	ほうれん草と玉子のソテー	脂質	11.6 g
（水）	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	17.0 g	根菜のサラダ	炭水化物	17.6 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	27.2 g
			糖質	12.0 g		糖質	12.9 g		糖質	22.3 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月13日	主食		エネルギー	238 kcal		エネルギー	271 kcal		エネルギー	267 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	13.3 g	とり天	たんぱく質	17.2 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	14.6 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	13.7 g	豆腐の豚挽肉みそあんかけ	脂質	13.0 g	いか焼売	脂質	7.7 g
（木）	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	15.5 g	ほうれん草の和え物	炭水化物	20.2 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	32.8 g
			糖質	11.4 g		糖質	16.7 g		糖質	28.3 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	3.5 g		食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月14日	主食		エネルギー	225 kcal		エネルギー	268 kcal		エネルギー	277 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	15.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	11.7 g	チキン南蛮	たんぱく質	15.6 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	11.1 g	いんげん炒め	脂質	17.0 g	小松菜と豚肉の中華炒め	脂質	14.6 g
（金）	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	16.9 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	14.9 g	白菜サラダ ☆	炭水化物	20.0 g
			糖質	13.2 g		糖質	10.7 g		糖質	15.1 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	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
3月15日	主食		エネルギー	225 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	293 kcal		エネルギー	256 kcal
	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質	14.8 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	13.7 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	17.6 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	10.5 g	鶏肉の塩レモンペッパー焼き	脂質	18.4 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.8 g
（土）	小鉢	白菜の梅風味サラダ	炭水化物	18.5 g	なすの炒め物	炭水化物	18.3 g	キャベツの和え物	炭水化物	19.1 g
			糖質	13.9 g	いんげんサラダ	糖質	12.2 g		糖質	14.4 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	6.1 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
3月16日	主食		エネルギー	228 kcal		エネルギー	283 kcal		エネルギー	249 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質	15.1 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質	13.9 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	15.0 g
	副菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	8.3 g	キャベツのクリーム煮	脂質	17.0 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.6 g
（日）	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	21.8 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	炭水化物	18.1 g	ごぼうサラダ	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.6 g		糖質	13.1 g		糖質	18.3 g
			食物繊維	6.2 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★3月23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。

「アレルゲン」の欄には特定原材料8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。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
3月17日（月）	主食		エネルギー	288 kcal		エネルギー	242 kcal		エネルギー	231 kcal
	主菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質	14.6 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	13.6 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質	15.7 g
	副菜	鱧しんじょうと野菜の煮物	脂質	18.5 g	菜の花炒め	脂質	13.3 g	橙花焼売	脂質	10.0 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	16.1 g	コールスローサラダ	炭水化物	14.9 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	18.4 g
			糖質	11.5 g		糖質	10.4 g		糖質	14.1 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g
	アレルゲン	乳、卵、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
3月18日（火）	主食		エネルギー	247 kcal		エネルギー	269 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	16.9 g	ハンバーグ和風玉ねぎソース	たんぱく質	13.6 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	13.6 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.5 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	13.5 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	7.8 g
	小鉢	菜の花とハムの和え物	炭水化物	14.9 g	きゅうりとコーンのサラダ ☆	炭水化物	20.4 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	24.4 g
			糖質	9.3 g		糖質	16.8 g		糖質	20.2 g
			食物繊維	5.6 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
3月19日（水）	主食		エネルギー	235 kcal		エネルギー	278 kcal		エネルギー	266 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	13.4 g	豚挽肉のキーマカレー	たんぱく質	14.2 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	17.8 g
	副菜	キャベツのケチャップ炒め	脂質	11.7 g	白菜炒め	脂質	15.9 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	14.0 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	17.5 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	19.2 g	オクラのおかか和え	炭水化物	16.8 g
			糖質	12.5 g		糖質	15.2 g		糖質	10.3 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	6.5 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.4 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
3月20日（木）	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	243 kcal		エネルギー	289 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	15.6 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	15.1 g	チンジャオロース	たんぱく質	14.1 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.2 g	えびカツ	脂質	8.1 g	つくね煮	脂質	15.8 g
	小鉢	白菜サラダ	炭水化物	17.4 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物	26.2 g	いんげんの辛子和え	炭水化物	21.2 g
			糖質	13.7 g		糖質	21.6 g		糖質	16.6 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
3月21日（金）	主食		エネルギー	276 kcal		エネルギー	288 kcal		エネルギー	292 kcal
	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	15.0 g	麻婆なす	たんぱく質	14.7 g	豚肉焼	たんぱく質	13.6 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	15.2 g	筑前煮	脂質	15.4 g	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	脂質	16.1 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	19.2 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	23.2 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	23.3 g
			糖質	14.6 g		糖質	17.1 g		糖質	19.3 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	6.1 g		食物繊維	4.0 g
	アレルゲン	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	2.0 g
3月22日（土）	主食		エネルギー	268 kcal		エネルギー	243 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	14.0 g	親子煮風	たんぱく質	16.0 g	トマトソースハンバーグ	たんぱく質	13.7 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	13.4 g	小松菜炒め	脂質	11.3 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	10.9 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	21.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	18.1 g	ナムル	炭水化物	18.4 g
			糖質	16.8 g		糖質	14.9 g		糖質	12.7 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
3月23日（日）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	265 kcal		エネルギー	248 kcal		エネルギー	229 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.4 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	15.7 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	16.0 g
	副菜	たらのムニエル	脂質	13.7 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.8 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	6.3 g
	小鉢	えびカツ	炭水化物	21.8 g	ごぼうサラダ	炭水化物	16.5 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	27.5 g
		わかめの和え物	糖質	17.8 g		糖質	11.4 g		糖質	23.3 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	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	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。★3月25日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★3月26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8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24日	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
（月）	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	スナップえんどうのごまサラダ	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
	アレルゲン	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
3月25日	主食	★わかめご飯	エネルギー	244 kcal		エネルギー	241 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	14.5 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	橙花焼売	脂質	10.9 g	なすの炒め物	脂質	13.7 g
（火）	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	21.1 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	16.8 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	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
3月26日	主食		エネルギー	261 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	242 kcal		エネルギー	279 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	16.4 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	18.2 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	14.5 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	15.4 g	チキンのハーブ焼き	脂質	11.9 g	ひじき煮	脂質	12.2 g
（水）	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.3 g	菜の花とえびの炒め物	炭水化物	14.1 g	小松菜サラダ	炭水化物	25.5 g
			糖質	13.9 g	コールスローサラダ	糖質	8.9 g		糖質	20.1 g
			食物繊維	2.4 g		食物繊維	5.2 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	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
3月27日	主食		エネルギー	230 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	270 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	15.1 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	13.5 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	16.4 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	11.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.0 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質	15.1 g
（木）	小鉢	オクラの和え物	炭水化物	15.2 g	大根サラダ	炭水化物	21.5 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	17.3 g
			糖質	12.0 g		糖質	16.3 g		糖質	12.6 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.2 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g
3月28日	主食		エネルギー	242 kcal		エネルギー	251 kcal		エネルギー	260 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	14.7 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	17.2 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	12.6 g	いか焼売	脂質	10.1 g	ぜんまい煮	脂質	15.5 g
（金）	小鉢	きゅうりとコーンのサラダ ☆	炭水化物	16.0 g	キャベツサラダ	炭水化物	22.6 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	17.8 g
			糖質	11.6 g		糖質	17.6 g		糖質	12.9 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
3月29日	主食		エネルギー	282 kcal		エネルギー	266 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	チキンカレー	たんぱく質	15.2 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	12.5 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	12.8 g
（土）	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	23.5 g	もやしサラダ	炭水化物	23.2 g
			糖質	19.0 g		糖質	18.8 g		糖質	17.0 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	6.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
3月30日	主食		エネルギー	243 kcal		エネルギー	223 kcal		エネルギー	284 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	15.8 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	14.5 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質	15.4 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	15.2 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	8.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	12.3 g
（日）	小鉢	ナムル	炭水化物	14.1 g	キャベツサラダ	炭水化物	20.7 g	玉ねぎのおかか和え	炭水化物	28.0 g
			糖質	8.8 g		糖質	18.0 g		糖質	22.9 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	2.7 g		食物繊維	5.1 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★3月31日お届けAの主食は「ごまパン（メープル風シロップとマーガリン）」です。★4月3日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

「アレルゲン」の欄には特定原材料8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。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
3月31日（月）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	246 kcal		エネルギー	233 kcal		エネルギー	231 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.9 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	15.6 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.8 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	16.2 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	9.8 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	6.0 g
	小鉢	チンゲン菜とソーセージの炒め物	炭水化物	11.7 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	20.0 g	大根なます	炭水化物	28.8 g
		なすの生姜和え	糖質	8.5 g		糖質	15.0 g		糖質	24.0 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g
4月1日（火）	主食		エネルギー	226 kcal		エネルギー	248 kcal		エネルギー	254 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	たんぱく質	12.6 g	えびとそら豆のクリームシチュー	たんぱく質	15.1 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	15.2 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	6.4 g	鶏肉のトマトソース	脂質	11.0 g	餃子、いんげん炒め	脂質	10.2 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物	27.3 g	チンゲン菜の黄金和え ☆	炭水化物	21.6 g	菜の花のお浸し	炭水化物	23.8 g
			糖質	23.4 g		糖質	18.2 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.8 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
4月2日（水）	主食		エネルギー	215 kcal		エネルギー	266 kcal		エネルギー	266 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	15.6 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	12.9 g	照り焼きチキン	たんぱく質	14.1 g
	副菜	いんげん炒め	脂質	10.3 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	13.7 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	脂質	15.8 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	13.9 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	22.0 g	ごぼうサラダ	炭水化物	15.2 g
			糖質	10.6 g		糖質	16.3 g		糖質	11.8 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	5.7 g		食物繊維	3.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
4月3日（木）	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー	230 kcal		エネルギー	271 kcal		エネルギー	226 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	13.7 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	14.6 g	筑前煮	たんぱく質	15.4 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	10.7 g	小松菜の彩り炒め	脂質	15.5 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	7.8 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物	18.2 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	22.5 g
			糖質	15.1 g		糖質	14.3 g		糖質	16.2 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	6.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
4月4日（金）	主食		エネルギー	243 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	13.9 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	16.9 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	14.1 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	オクラのサラダ	炭水化物	16.8 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	20.6 g
			糖質	12.6 g		糖質	13.7 g		糖質	15.0 g
			食物繊維	4.2 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	5.6 g
	アレルゲン	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	1.9 g
4月5日（土）	主食		エネルギー	260 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	246 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	14.9 g	鶏肉の黒胡椒焼き	たんぱく質	18.2 g	ビーフカレー	たんぱく質	12.0 g
	副菜	春巻き	脂質	14.2 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質	11.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	11.0 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	16.8 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	16.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	23.6 g
			糖質	13.2 g		糖質	11.6 g		糖質	20.1 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月6日（日）	主食		エネルギー	268 kcal		エネルギー	256 kcal		エネルギー	262 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	16.5 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	13.5 g	みそかつ	たんぱく質	13.3 g
	副菜	メンチカツ	脂質	13.8 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質	15.1 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.5 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	19.0 g	もやしサラダ	炭水化物	15.4 g	大根サラダ	炭水化物	25.9 g
			糖質	14.7 g		糖質	11.8 g		糖質	21.8 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.1 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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)
3月1日	710	799.4	45.3	32.0	60.5	47.5	2113	5.4	1657	305	610	5.7	1015	449	0.68	0.53	8.6	131	137	13.0
2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
3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
4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
5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
6日	725	754.3	45.6	37.7	52.8	38.7	2136	5.4	1719	287	680	4.5	1038	340	0.77	0.68	14.4	102	109	14.1
7日	809	747.0	43.6	41.8	63.1	48.5	1833	4.7	1706	205	587	3.8	475	243	0.76	0.65	11.6	176	141	14.6
8日	737	847.7	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
9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
10日	742	783.0	41.7	37.6	58.3	45.6	2101	5.3	1398	236	652	3.6	947	287	0.51	0.60	10.5	97	135	12.7
11日	746	887.9	45.4	33.5	63.1	49.3	2049	5.2	1548	251	714	4.2	856	279	0.74	0.67	13.9	153	234	13.8
12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
13日	776	839.2	45.1	34.4	68.5	56.4	2078	5.3	1579	227	560	3.6	861	331	0.90	0.59	11.5	139	144	12.1
14日	770	919.5	43.1	42.7	51.8	39.0	2139	5.4	1563	247	586	4.2	775	399	7.36	0.60	13.4	143	121	12.8
15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
16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
17日	761	912.7	43.9	41.8	49.4	36.0	2304	5.9	1329	349	640	4.5	1072	591	0.50	0.49	7.5	104	130	13.4
18日	744	767.2	44.1	35.8	59.7	46.3	2112	5.4	1760	266	666	5.5	957	324	0.89	0.72	14.9	126	135	13.4
19日	779	841.5	45.4	41.6	53.5	38.0	1933	4.9	1699	284	658	4.5	867	345	0.78	0.61	10.0	118	151	15.5
20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
21日	856	815.3	43.3	46.7	65.7	51.0	2264	5.8	1688	295	616	4.2	912	368	0.76	0.64	9.6	105	163	14.7
22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
23日	742	949.3	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
24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
25日	756	804.1	44.1	38.8	56.0	42.3	2002	5.1	1595	251	536	4.5	760	342	0.39	0.70	10.9	215	95	13.7
26日	782	790.9	49.1	39.5	55.9	42.9	2082	5.3	1514	329	668	4.8	995	416	1.00	0.67	16.0	90	182	13.0
27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
28日	753	697.2	43.3	38.2	56.4	42.1	2113	5.4	1555	311	649	4.4	943	370	10.85	0.70	12.5	124	130	14.3
29日	810	882.3	43.5	39.0	68.6	54.8	2250	5.7	1728	309	640	4.9	721	422	0.54	0.60	11.1	181	152	13.8
30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
31日	710	799.4	45.3	32.0	60.5	47.5	2113	5.4	1657	305	610	5.7	1015	449	0.68	0.53	8.6	131	137	13.0
平均	759	830.2	44.3	37.2	60.1	46.4	2102	5.3	1630	275	638	4.4	923	376	1.24	0.62	10.9	139	148	13.8

※ご飯・パンの栄養価です。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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
栗おこわ（150g）	291	100.7	5.5	1.2	64.0	63.0	54	0.1	124	15	83	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
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