

メニュー
\$ 3月3日日お届け

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。

山菜の煮物

鶏肉三色巻

菜の花の
黄菊和え

昆布巻き

炊き合わせ

銀だらの
西京焼き

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
\$+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

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

デザート
・紫いもパエリア

お届け形態

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

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

メニュー
\$ 3月11日火お届け

鶏飯風

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
\$+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

副菜
・りんごきんとん

副菜
・昆布巻き

副菜
・鯉しんじょうの
炊き合わせ

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
\$ 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。

1日の1/3
野菜使用
(164g)

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

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+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
\$ 3月24日日お届け

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。

副菜
・かぶと菜の花の
粕汁

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+A+B
\$+A+C
がおすすめ。
\$+A+C
だと塩分オーバー。
【やすらぎ膳の場合】
\$+B+C
がおすすめ。
A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
363 kcal	14.3 g	3.8 g	66.3 g	61.8g	2.7 g	399 mg	197 mg

メニュー
\$ 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

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
\$+A+C
がおすすめ。
自由
に
組み合わせ可能

お届け形態

1,058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
302 kcal	14.1 g	1.6 g	58.5 g	54.2g	2.3 g	494 mg	244 mg

[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 **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 椿御膳			1 個
ご飯付き	A たらこの粕漬け焼き		1 個
	B 揚げだし豆腐		1 個
	C 鶏肉のしょうゆ糍焼き		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) 3/15メニューの場合、3/12(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) **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。	3月・4月のおすすめメニュー 鶏肉のトマト味噌ソースがけ	3月14日金 チキン南蛮	3月18日火 ハンバーグ和風玉ねぎソース	3月28日金 さわらの菜種焼き	4月1日火 えびとそら豆のクリームシチュー	3/1 ご飯付き メニューA ごまパン 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
3月 ご飯付き S 椿御膳 A たらこの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	4火 ご飯付き メニューB ごまパン 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 おすすめ	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 鱈ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C ビーフハヤシ	9日 ご飯付き メニューA 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
10月 ご飯付き メニューB 果おこわ A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とし風	11火 ご飯付き S 鶏飯風 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	12水 ご飯付き A たらこ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	13木 ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	14金 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 チキン南蛮 おすすめ	15土 ご飯付き メニューB ごまパン A たらこ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	16日 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
17月 ご飯付き A 鱈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	18火 ご飯付き A さばのみそ漬け焼き B ハンバーグ和風玉ねぎソース おすすめ C 牛肉の肉じゃが	19水 ご飯付き S 鴨南蛮つけうどん 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	20木 ご飯付き A 鱈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	21金 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼	22土 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	23日 ご飯付き メニューA ごまパン A たらこのムニエル B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め
24月 ご飯付き S 13品目の彩りちらし寿司 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	25火 ご飯付き メニューA わかめご飯 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	26水 ご飯付き メニューB ごまパン 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	27木 ご飯付き S 帆立と海老の釜飯風 A 赤魚のレモン醤油焼き B 深川風玉子とし C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	28金 ご飯付き A さわらの菜種焼き おすすめ B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん	29土 ご飯付き A あじの南蛮漬け B チキンカレー C 大根おろしソースハンバーグ	30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
31月 ご飯付き メニューA ごまパン 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	4/1火 ご飯付き A たらこの柚子胡椒南蛮漬け B えびとそら豆のクリームシチュー おすすめ C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	2水 ご飯付き S 花見御膳 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	3木 ご飯付き メニューA 生姜ご飯 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	4金 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	5土 ご飯付き A たらこの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー	6日 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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2025年3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



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 				
「アレルギー」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	257 kcal	エネルギー	309 kcal	エネルギー	305 kcal		
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.6 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	11.1 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	8.5 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	16.5 g	春雨の炒め物	脂質	17.2 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質	20.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め なすの生姜和え	炭水化物	13.9 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	26.2 g	わかめの和え物	炭水化物	22.7 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g
			カリウム	464 mg		カリウム	413 mg		カリウム	456 mg
			リン	234 mg	乳、卵、小麦	リン	129 mg	小麦	リン	127 mg
3月2日 (日)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	258 kcal	エネルギー	250 kcal	エネルギー	285 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	11.4 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質	10.1 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	10.5 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	13.6 g	いんげんのトマト炒め	脂質	14.2 g	ひじき煮	脂質	15.6 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	22.1 g	キャベツサラダ	炭水化物	19.4 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	24.6 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	463 mg		カリウム	528 mg		カリウム	372 mg
			リン	165 mg	乳、卵、小麦	リン	240 mg	卵、小麦	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 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
3月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
3月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ キャベツサラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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 卵、小麦、えび	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
3月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの七味焼き キャベツの炒め物 小松菜のお浸し 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
3月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ オクラのサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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
3月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
3月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーの錦糸和え 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。★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 	
「アレルギー」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 (月)	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	★栗おこわ 炒り豆腐 野菜の煮物 わかめのマリネサラダ	エネルギー 218 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 178 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花炒め ナムル	エネルギー 237 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 340 mg リン 214 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 307 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 493 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
3月12日 (水)	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	ビーフンチュー 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 164 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 いか焼売 ひじきの和風サラダ	エネルギー 340 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 438 mg リン 130 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
3月14日 (金)	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 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 147 mg	チキン南蛮 いんげん炒め マカロニサラダ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 473 mg リン 159 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	★
3月15日 (土)	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 菜の花の和え物	エネルギー 212 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 440 mg リン 151 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 295 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 594 mg リン 168 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	
3月16日 (日)	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		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	



★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17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの醤油バター風味焼き 鱧しんじょうと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 182 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 橙花焼売 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 389 mg リン 178 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月18日 (火)	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	ハンバーグ和風玉ねぎソース 小松菜とソーセージの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 173 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		乳、卵、小麦		卵、小麦	
3月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 いんげんサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 179 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロケ オクラのサラダ	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	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	
3月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ	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 干し海老入りピーマン炒め ひじきの和風サラダ	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
3月21日 (金)	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 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 わかめの和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 475 mg リン 170 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦	
3月22日 (土)	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 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ	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	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	
3月23日 (日)	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 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 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	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	



★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 	
「アレルギー」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 (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、ぜんまい煮 わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 407 mg リン 168 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
3月25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 橙花焼売 ポテトサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 335 mg リン 122 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
3月26日 (水)	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 24.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 138 mg
3月27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
3月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの菜種焼き 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 224 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 550 mg リン 209 mg	豚肉のごまみそ炒め いか焼売 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 308 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 443 mg リン 142 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
3月29日 (土)	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	チキンカレー チンゲン菜と筍の炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 121 mg	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め 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
3月30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ケ 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 チンゲン菜の袖浸し 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。★3月31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。★4月3日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」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31日 (月)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	257 kcal	エネルギー	309 kcal	エネルギー	305 kcal
	主菜	「メーブル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.6 g	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	8.5 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	16.5 g	脂質	17.2 g	脂質	20.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.9 g	炭水化物	26.2 g	炭水化物	22.7 g
		なすの生姜和え	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	464 mg	カリウム	413 mg	カリウム	456 mg
			リン	234 mg	リン	129 mg	リン	127 mg
4月1日 (火)	主食	たらの柚子胡椒南蛮漬け	エネルギー	266 kcal	エネルギー	248 kcal	エネルギー	318 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、ビーフン炒め	たんぱく質	10.1 g	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	11.9 g
	副菜	キャベツサラダ	脂質	10.6 g	脂質	10.0 g	脂質	21.7 g
	小鉢		炭水化物	29.9 g	炭水化物	27.5 g	炭水化物	17.8 g
			食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	516 mg	カリウム	520 mg	カリウム	417 mg
			リン	168 mg	リン	187 mg	リン	208 mg
4月2日 (水)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー	215 kcal	エネルギー	297 kcal	エネルギー	267 kcal
	主菜	チンゲン菜の炒め物	たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	10.6 g	たんぱく質	11.5 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質	10.8 g	脂質	18.0 g	脂質	17.1 g
	小鉢		炭水化物	19.4 g	炭水化物	21.6 g	炭水化物	15.9 g
			食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.5 g
	アレルギー	乳、小麦	カリウム	371 mg	カリウム	524 mg	カリウム	556 mg
			リン	133 mg	リン	191 mg	リン	158 mg
4月3日 (木)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	236 kcal	エネルギー	291 kcal	エネルギー	268 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	7.4 g	たんぱく質	11.3 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.1 g	脂質	17.7 g	脂質	13.1 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.3 g	炭水化物	24.5 g	炭水化物	25.9 g
			食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	446 mg	カリウム	461 mg	カリウム	476 mg
			リン	159 mg	リン	135 mg	リン	151 mg
4月4日 (金)	主食	さばの照り焼き	エネルギー	237 kcal	エネルギー	244 kcal	エネルギー	305 kcal
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	11.7 g	たんぱく質	11.8 g	たんぱく質	10.0 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質	13.9 g	脂質	12.7 g	脂質	20.5 g
	小鉢		炭水化物	18.0 g	炭水化物	19.1 g	炭水化物	19.6 g
			食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.0 g
	アレルギー	卵、小麦	カリウム	444 mg	カリウム	418 mg	カリウム	511 mg
			リン	171 mg	リン	164 mg	リン	172 mg
4月5日 (土)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	227 kcal	エネルギー	279 kcal	エネルギー	268 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	9.2 g
	副菜	マカロニサラダ	脂質	10.4 g	脂質	17.4 g	脂質	16.8 g
	小鉢		炭水化物	19.8 g	炭水化物	16.9 g	炭水化物	20.2 g
			食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	392 mg	カリウム	427 mg	カリウム	408 mg
			リン	176 mg	リン	153 mg	リン	129 mg
4月6日 (日)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	261 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	249 kcal
	主菜	キャベツのオイスターソース炒め	たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	11.0 g	たんぱく質	7.8 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	15.6 g	脂質	17.8 g	脂質	11.6 g
	小鉢		炭水化物	17.4 g	炭水化物	15.5 g	炭水化物	27.4 g
			食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	434 mg	カリウム	461 mg	カリウム	451 mg
			リン	186 mg	リン	193 mg	リン	220 mg

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)
3月1日	871	705.8	33.2	53.7	62.8	50.5	2019	5.1	1333	229	490	4.0	842	251	0.42	0.36	5.8	104	111	12.3
2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
3日	799	616.9	33.7	45.2	62.3	48.1	1908	4.8	1416	361	559	4.2	1031	369	0.34	0.44	5.8	95	115	14.2
4日	869	683.4	31.4	54.4	63.2	52.4	2020	5.1	1455	264	472	4.8	1232	356	0.56	0.59	10.2	139	127	10.8
5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
6日	805	665.8	37.8	47.7	56.2	40.8	2042	5.2	1427	266	538	4.3	1071	407	0.52	0.56	10.5	123	88	15.4
7日	781	626.2	34.6	42.8	61.1	49.5	1805	4.6	1346	204	415	3.1	589	282	0.48	0.39	7.5	95	80	11.6
8日	844	779.0	31.8	46.9	69.5	56.9	2132	5.4	1391	226	504	3.2	700	250	0.37	0.45	5.5	128	81	12.6
9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
10日	783	857.3	31.7	45.3	62.4	49.8	2300	5.8	1337	238	551	3.3	1017	161	0.29	0.52	7.7	112	117	12.6
11日	812	776.2	34.1	48.9	56.5	43.1	2113	5.4	1294	247	603	4.1	909	417	0.41	0.59	7.8	138	172	13.4
12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
13日	823	787.2	34.1	47.1	62.2	50.3	2068	5.3	1327	208	426	2.8	780	227	0.56	0.44	7.8	129	115	11.9
14日	869	904.1	32.8	55.7	56.6	43.5	2129	5.4	1393	268	462	3.8	954	399	6.98	0.43	9.2	118	76	13.1
15日	845	624.5	32.1	51.3	63.1	48.8	1778	4.5	1476	255	482	3.0	769	307	0.47	0.52	6.9	195	110	14.3
16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
17日	784	889.8	36.7	45.2	51.5	35.2	2233	5.7	1381	293	485	4.0	920	444	0.52	0.41	6.5	106	59	16.3
18日	806	797.2	32.4	50.5	53.0	38.3	2136	5.4	1374	247	502	5.0	759	371	0.39	0.54	10.1	154	102	14.7
19日	793	721.7	33.1	46.4	57.7	43.7	1925	4.9	1368	232	494	2.7	699	165	0.56	0.43	6.3	90	128	14.0
20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
21日	790	753.9	31.7	44.9	63.8	50.1	2219	5.6	1466	157	484	2.4	576	147	0.74	0.47	6.9	119	81	13.7
22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
23日	885	878.6	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
24日	786	742.1	35.1	42.3	60.6	46.6	1882	4.8	1411	229	579	2.9	1084	249	0.54	0.47	8.2	95	124	14.0
25日	819	703.8	35.5	44.4	69.0	57.9	2085	5.3	1406	194	440	3.6	767	182	0.39	0.47	8.8	139	79	11.1
26日	897	750.8	37.4	57.3	56.6	42.5	1976	5.0	1430	234	518	4.2	767	369	0.68	0.55	12.0	138	135	14.1
27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
28日	840	733.1	31.3	48.5	67.4	52.1	2204	5.6	1382	293	518	3.9	988	297	10.46	0.57	8.6	121	91	15.3
29日	817	823.0	31.7	44.9	68.6	55.5	2174	5.5	1411	234	467	3.3	732	235	0.38	0.48	7.2	115	112	13.1
30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
31日	871	705.8	33.2	53.7	62.8	50.5	2019	5.1	1333	229	490	4.0	842	251	0.42	0.36	5.8	104	111	12.3
平均	825	762.6	33.7	48.4	61.3	47.8	2061	5.2	1391	237	495	3.5	845	290	0.99	0.48	7.6	126	108	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
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＆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＆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