

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

1日の1/3 野菜使用 (119g)

副菜: 豆腐の生姜みぞれあん

デザート: かぼちゃパバロア

お届け形態

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	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
434 kcal	14.0 g	10.8 g	69.5 g	65.5g	3.0 g	421 mg	122 mg

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。

1日の1/3 野菜使用 (150g)

デザート: クリーミー杏仁豆腐

お届け形態

950円(税込)

[栄養価(1食あたり)]							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
497 kcal	15.6 g	17.5 g	67.2 g	63.2g	2.7 g	521 mg	177 mg

2月14日金お届け
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。

1日の1/3 野菜使用 (156g)

副菜: 小松菜の柚子胡椒おろし添え

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
260 kcal	11.6 g	11.3 g	25.7 g	20.9g	1.9 g	399 mg	167 mg

2月17日土お届け
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。

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	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
495 kcal	16.2 g	21.3 g	55.8 g	46.2g	3.0 g	731 mg	227 mg

2月20日水お届け
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。

1日の1/3 野菜使用 (150g)

デザート: クリーミー杏仁豆腐

お届け形態

950円(税込)

[栄養価(1食あたり)]							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
472 kcal	16.1 g	25.4 g	41.4 g	35.9g	3.0 g	449 mg	202 mg

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。

1日の1/3 野菜使用 (156g)

副菜: 小松菜の柚子胡椒おろし添え

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
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

[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
(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: 〒 - -
ご住所: - -
電話: - -
FAX: - -

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

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	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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、小麦	食塩相当量	卵、小麦、えび	食塩相当量
2月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.3 g 糖質 9.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	炒り豆腐 キャベツの炒め物 大根なます	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 18.8 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量	乳、卵、小麦	食塩相当量

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★2月7日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
2月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜のサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
2月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ほうれん草の和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 32.9 g 糖質 27.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	小麦	小麦	
2月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 261 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.7 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 265 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦、かに	卵、小麦、かに	小麦	小麦	
2月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	小麦、えび	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
2月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
2月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび	
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 わかめの酢の物	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め コールスローサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦	卵、小麦	卵、小麦	乳、卵、小麦	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	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	247 kcal	★	照り焼きハンバーグ&目玉焼き風	エネルギー	272 kcal	☆	牛肉の肉じゃが	エネルギー	228 kcal
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.9 g		チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質	15.5 g		豚挽肉とキャベツの炒め物	たんぱく質	13.6 g
	小鉢	菜の花とハムの和え物	脂質	14.5 g		きゅうりとコーンのサラダ	脂質	11.7 g		切干大根の和風マリネ	脂質	7.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	14.9 g			炭水化物	23.4 g			炭水化物	24.4 g
			糖質	9.3 g			糖質	20.1 g			糖質	20.2 g
			食物繊維	5.6 g			食物繊維	3.3 g			食物繊維	4.2 g
			食塩相当量	1.8 g			食塩相当量	1.8 g			食塩相当量	1.7 g
2月11日 (火)	主食	綿ホツケの甘辛煮付け	エネルギー	243 kcal		鶏肉のジンジャーソース	エネルギー	243 kcal		チンジャオロース	エネルギー	289 kcal
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	15.6 g		えびカツ	たんぱく質	15.1 g		つくね煮	たんぱく質	14.1 g
	小鉢	白菜サラダ	脂質	12.2 g		大根の彩り甘酢漬け	脂質	8.1 g		いんげんの辛子和え	脂質	15.8 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	17.4 g			炭水化物	26.2 g			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
			食塩相当量	2.0 g			食塩相当量	1.7 g			食塩相当量	2.0 g
2月12日 (水)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー	268 kcal		親子煮風	エネルギー	243 kcal		トマトソースハンバーグ	エネルギー	228 kcal
	副菜	なすの炒め物	たんぱく質	14.0 g		小松菜炒め	たんぱく質	16.0 g		菜の花とえびの炒め物	たんぱく質	13.7 g
	小鉢	キャベツサラダ	脂質	13.4 g		もやしときゅうりのサラダ	脂質	11.3 g		ナムル	脂質	10.9 g
	アレルギー	小麦	炭水化物	21.8 g			炭水化物	18.1 g			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
			食塩相当量	1.9 g			食塩相当量	2.0 g			食塩相当量	2.0 g
2月13日 (木)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	265 kcal		豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー	248 kcal		豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	229 kcal
	副菜	「メーブル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.4 g		ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	15.7 g		鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質	16.0 g
	小鉢	たらのムニエル	脂質	13.7 g		ごぼうサラダ	脂質	12.8 g		チンゲン菜の黄金和え	脂質	6.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	炭水化物	21.8 g			炭水化物	16.5 g			炭水化物	27.5 g
			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
			食塩相当量	1.5 g			食塩相当量	2.0 g			食塩相当量	2.0 g
2月14日 (金)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	240 kcal		豚挽肉のキーマカレー	エネルギー	278 kcal		鶏肉ときこのマヨ醤油炒め	エネルギー	266 kcal
	副菜	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質	14.5 g		白菜炒め	たんぱく質	14.2 g		小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質	17.8 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	11.2 g		ほうれん草のえび和え	脂質	15.9 g		オクラのおかか和え	脂質	14.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	19.8 g			炭水化物	19.2 g			炭水化物	16.8 g
			糖質	13.9 g			糖質	15.2 g			糖質	10.3 g
			食物繊維	5.9 g			食物繊維	4.0 g			食物繊維	6.5 g
			食塩相当量	1.5 g			食塩相当量	2.0 g			食塩相当量	1.5 g
2月15日 (土)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー	272 kcal		麻婆なす	エネルギー	292 kcal		豚肉焼	エネルギー	292 kcal
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質	14.2 g		筑前煮	たんぱく質	15.5 g		揚げだし豆腐のきのこあんかけ	たんぱく質	13.5 g
	小鉢	ごぼうサラダ	脂質	14.9 g		もやしときゅうりのサラダ	脂質	15.4 g		ほうれん草の錦糸和え	脂質	16.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	19.0 g			炭水化物	22.5 g			炭水化物	23.4 g
			糖質	13.8 g			糖質	17.5 g			糖質	19.5 g
			食物繊維	5.2 g			食物繊維	5.0 g			食物繊維	3.9 g
			食塩相当量	1.8 g			食塩相当量	1.9 g			食塩相当量	2.0 g
2月16日 (日)	主食	さばの煮付け	エネルギー	243 kcal		えびと豆腐のトマトチリソース	エネルギー	223 kcal		チキンカツのおろしあんかけ	エネルギー	284 kcal
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	15.8 g		鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質	14.5 g		ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	15.4 g
	小鉢	ナムル	脂質	15.2 g		キャベツサラダ	脂質	8.3 g		玉ねぎのおかか和え	脂質	12.3 g
	アレルギー	乳、小麦	炭水化物	14.1 g			炭水化物	20.7 g			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
			食塩相当量	1.9 g			食塩相当量	1.9 g			食塩相当量	1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★2月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	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	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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		食塩相当量
2月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		食塩相当量
2月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		食塩相当量
2月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦		食塩相当量
2月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		食塩相当量
2月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		食塩相当量
2月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらと豆腐の生姜みぞれあん なすの炒め物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		食塩相当量

☆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	赤魚の粕漬け焼き	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	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	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
	副菜	メンチカツ	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				
2月25日 (火)	主食	さけのバジルトマトソース	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	たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g
	副菜	いんげん炒め わかめの和え物	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				
2月26日 (水)	主食	★赤飯	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	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	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	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
	副菜	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	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				
2月27日 (木)	主食	★生姜ご飯(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	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	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 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
	副菜	さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	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				
2月28日 (金)	主食	たらの柚香煮	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	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	鶏肉の黒胡椒焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g
	副菜	春巻き いんげんサラダ	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				
3月1日 (土)	主食	★ごまパン(乳・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	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	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	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
	副菜	「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	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				
3月2日 (日)	主食	★青菜ご飯	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	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	ホワイトソースハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g
	副菜	さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	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				

☆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 スナッフえんどうのごまサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		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