

**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 (119g)

デザート: かぼちゃパバロア

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。

若桃甘露煮

炊き合わせ

菜の花のお浸し

山菜の煮物

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 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
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。

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

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

# [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)**

<b>S</b> 鴨すき煮風うどん	1個
<b>A</b> かじきフライ	1個
<b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1個
<b>C</b> 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**

※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) 配達員にお渡しください。  
(ヤマト運輸の場合) 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。  
(お電話でも承ります)  
**0120-016-113**  
電話受付: 9時~17時(月~土)  
※日曜定休、年末年始は休業日

**お届け先記入欄** ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話
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)

全てのご飯付き

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

# 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



フリーコール

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)	<b>主食</b> <b>主菜</b> <b>副菜</b> <b>小鉢</b>	たらのお漬け焼き 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 小松菜の柚胡椒和え	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	鶏肉のしょうゆ糍焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 539 mg リン 137 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
2月2日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> <b>副菜</b> <b>小鉢</b>	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 557 mg リン 153 mg	炒り豆腐 野菜の煮物 わかめのマリネサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 176 mg	とんかつの玉子とじ風 ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 316 mg リン 220 mg
	アレルギー	卵、小麦		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7日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。							
2月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 170 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ナポリタン きゅうりの和え物	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 434 mg リン 161 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 313 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg
アレルギー	乳、小麦		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 食塩相当量 1.9 g カリウム 581 mg リン 207 mg	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 350 mg リン 132 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 148 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		小麦		
2月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 179 mg	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ ほうれん草のツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 240 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 469 mg リン 135 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦		
2月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 156 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め ポテトサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 481 mg リン 128 mg	鶏肉のバーベキュー風味 小松菜とソーセージの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 160 mg
アレルギー	卵、小麦		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 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 154 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんのサラダ ☆	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 570 mg リン 154 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
アレルギー	卵、小麦		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 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		
2月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 125 mg	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 398 mg リン 171 mg
アレルギー	乳、小麦		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 	
<b>「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。</b>						
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 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	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	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	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、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦
2月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの甘辛煮付け 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	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	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	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	乳、卵、小麦	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 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	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	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	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、卵、小麦	乳、小麦	乳、小麦
2月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 452 mg リン 169 mg	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	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	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	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 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 471 mg リン 188 mg	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	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	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	リン	卵、小麦	リン
2月15日 (土)	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	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	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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 478 mg リン 169 mg
	アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	リン	小麦	リン
2月16日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、小麦	リン

☆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 		
<b>「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。</b>							
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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	
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 ビーフン炒め ごぼうサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き キャベツサラダ	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
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 わかめの和え物	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	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	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
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
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 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 559 mg リン 197 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
2月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
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 キャベツサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	

☆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 		
<b>「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。</b>									
2月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	アレルギー 乳、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	アレルギー 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	アレルギー 乳、卵、小麦	みそかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 大根サラダ
2月25日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 191 mg	アレルギー 乳、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	アレルギー 卵、小麦	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ
2月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	アレルギー 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	アレルギー 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	アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月27日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	アレルギー 乳、卵、小麦	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	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	アレルギー 乳、卵、小麦	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
2月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	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	アレルギー 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	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ
3月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め なすの生姜和え	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	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 129 mg	アレルギー 乳、卵、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	アレルギー 小麦	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
3月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	アレルギー 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	アレルギー 乳、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	アレルギー 卵、小麦	ホホワイトソースハンバーグ いんげんのトマト炒め キャベツサラダ



☆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 		
<b>「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。</b>							
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	鶏肉のしょうゆ靴焼き 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	縞ホッケの塩焼き 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 (あんともーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メーブル風シ ロップともーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1