

# 3月号 Mar. 2025

## 春 燦 燦 フェア

【冷蔵】・すこやか膳・やすらぎ膳

**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  
昆布巻き  
菜の花の黄菊和え  
炊き合わせ

銀だらの西京焼き

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!

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  
自由にご組み合わせ可能

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	うち糖質 16.1g	1.7 g	458 mg	176 mg

デザート  
・紫いもシシロア

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!

お届形態

### 950円(税込) 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! 1日の1/3 野菜使用 (166g) | [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 | うち糖質 44.6g | 3.0 g | 554 mg | 217 mg |

**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)

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 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! | [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 | うち糖質 69.9g | 2.6 g | 439 mg | 154 mg |

**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!

けいはん

副菜  
・りんごきんとん

副菜  
・昆布巻き

副菜  
・鱧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。

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 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! | [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 | うち糖質 69.9g | 2.6 g | 439 mg | 154 mg |

**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、麺をほくほくください。

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  
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!

お届け形態

### 1,004円(税込) 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! | [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 | うち糖質 53.5g | 3.0 g | 526 mg | 175 mg |

**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  
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!

お届け形態

### 1,004円(税込) 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! | [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 | うち糖質 61.8g | 2.7 g | 399 mg | 197 mg |

**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 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! | [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 | うち糖質 54.2g | 2.3 g | 494 mg | 244 mg |

副菜  
・菜の花と湯葉のみそ汁

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!

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 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! | [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 | うち糖質 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

**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

※お届け日は連続して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。

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

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

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前: 〒 - -  
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
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日水 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 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 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 3月6日水 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 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 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 <b>おすすめ</b>	7金 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 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 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 3月10日水 メニューB 栗おこわ 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 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 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 A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	14金 A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐のちゃんご鍋風 C チキン南蛮 <b>おすすめ</b>	15土 3月15日土 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 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 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 A さばのみそ漬け焼き B ハンバーグ和風玉ねぎソース <b>おすすめ</b> C 牛肉の肉じゃが	19水 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 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 A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼	22土 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 3月23日土 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 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 3月25日火 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 3月26日水 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 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 A さわらの菜種焼き <b>おすすめ</b> B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん	29土 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 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 3月31日水 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 4月1日火 メニューA ごまパン 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 <b>おすすめ</b> C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	2水 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 4月3日木 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 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 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 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

# 2025年3月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年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 			
<b>「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。</b>										
3月1日 (土)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	246 kcal	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	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	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		たんぱく質	15.6 g		たんぱく質	15.8 g
アレルギー	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	16.2 g	脂質	9.8 g	脂質	6.0 g	脂質	6.0 g
	小鉢	チンゲン菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	炭水化物	11.7 g	炭水化物	20.0 g	炭水化物	28.8 g	炭水化物	28.8 g
			糖質	8.5 g	糖質	15.0 g	糖質	24.0 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	食物繊維	4.8 g
			食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g
		卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦、えび		
3月2日 (日)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal	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	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	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		たんぱく質	14.7 g		たんぱく質	13.2 g
アレルギー	副菜	大根の枝豆あん	脂質	10.2 g	脂質	15.9 g	脂質	8.5 g	脂質	8.5 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	炭水化物	19.4 g	炭水化物	20.8 g	炭水化物	20.8 g
			糖質	15.1 g	糖質	13.3 g	糖質	15.9 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	食物繊維	4.9 g
			食塩相当量	1.6 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
		卵、小麦、かに			乳、卵、小麦			卵、小麦		

☆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。</b>							
3月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ靴焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
3月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	八宝菜 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.2 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 青菜入り切干大根煮 ほうれん草の和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		小麦	
3月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き がんとどきと野菜の煮物 大根サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 菜の花の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 18.4 g 糖質 13.0 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のトマト味噌ソースがけ 白菜とソーセージの炒め物 きゅうりのサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め 根菜のサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 17.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ なすの炒め物 ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの塩焼き 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	

☆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 			
<b>「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。</b>										
3月10日 (月)	主食	さばの味噌煮	エネルギー	244 kcal	★栗おこわ	エネルギー	227 kcal	とんかつの玉子とじ風	エネルギー	271 kcal
	主菜	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	
アレルギー	副菜	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	
	小鉢	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	
		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 (火)	主食	かじきフライ	エネルギー	252 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め	エネルギー	229 kcal	鶏肉の西京焼き	エネルギー	265 kcal
	主菜	たんぱく質	16.4 g	大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質	13.3 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	15.7 g	
アレルギー	副菜	脂質	10.6 g	わかめサラダ	脂質	11.6 g	なすの炒め物	脂質	11.3 g	
	小鉢	炭水化物	22.2 g		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	
		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 (水)	主食	たらこの竜田揚げきのこソース	エネルギー	263 kcal	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	エネルギー	263 kcal	ビーフシチュー	エネルギー	274 kcal
	主菜	たんぱく質	13.9 g	いんげん炒め	たんぱく質	15.8 g	ビーフシチュー	たんぱく質	14.6 g	
アレルギー	副菜	脂質	15.8 g	根菜のサラダ	脂質	14.1 g	ほうれん草と玉子のソテー	脂質	11.6 g	
	小鉢	炭水化物	17.0 g		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	
		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 (木)	主食	さけの柚香焼き	エネルギー	238 kcal	とり天	エネルギー	271 kcal	豚肉の甘辛炒め	エネルギー	267 kcal
	主菜	たんぱく質	13.3 g	豆腐の豚挽肉みそあんかけ	たんぱく質	17.2 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	14.6 g	
アレルギー	副菜	脂質	13.7 g	ほうれん草の和え物	脂質	13.0 g	いか焼売	脂質	7.7 g	
	小鉢	炭水化物	15.5 g		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	
		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 (金)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー	225 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー	268 kcal	チキン南蛮	エネルギー	277 kcal
	主菜	たんぱく質	15.8 g	いんげん炒め	たんぱく質	11.7 g	チキン南蛮	たんぱく質	15.6 g	
アレルギー	副菜	脂質	11.1 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	17.0 g	小松菜と豚肉の中華炒め	脂質	14.6 g	
	小鉢	炭水化物	16.9 g		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	
		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 (土)	主食	たらこの竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	225 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	293 kcal	豚肉のケチャップ炒め	エネルギー	256 kcal
	主菜	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	
アレルギー	副菜	脂質	10.5 g	鶏肉の塩レモンベツパー焼き	脂質	18.4 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.8 g	
	小鉢	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	
		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 (日)	主食	さけの柚胡椒焼き	エネルギー	228 kcal	野菜と鶏肉のトマト煮込み	エネルギー	283 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め	エネルギー	249 kcal
	主菜	たんぱく質	15.1 g	キャベツのクリーム煮	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	
アレルギー	副菜	脂質	8.3 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	脂質	17.0 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.6 g	
	小鉢	炭水化物	21.8 g		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	
		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。

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。</b>							
3月17日 (月)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	鰯ホツケの醤油バター風味焼き 鱧しんじょうと野菜の煮物 わかめの酢の物  乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 16.1 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.6 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  卵、小麦	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 橙花焼売 小松菜ともやしの和え物  乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g
3月18日 (火)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とハムの和え物  乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.3 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.8 g	ハンバーグ和風玉ねぎソース チンゲン菜と豚肉の中華炒め きゅうりとコーンのサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ  卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g
3月19日 (水)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め いんげんサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.4 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え  乳、卵、小麦、えび	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 小松菜と高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え  卵、小麦、えび	エネルギー 266 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.8 g 糖質 10.3 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.5 g
3月20日 (木)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	鰯ホツケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー 白菜サラダ  卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け  乳、卵、小麦、えび	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え  乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
3月21日 (金)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え  小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉焼 揚げだし豆腐のきのこあんかけ ほうれん草の錦糸和え  卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.3 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
3月22日 (土)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ  小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 小松菜炒め もやしときゅうりのサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ナムル  乳、小麦、えび	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
3月23日 (日)	主 食 主 菜 副 菜 小 鉢  アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 たらのムニエル えびカツ わかめの和え物  乳、卵、小麦、えび	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ  卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え  卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g



☆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 		
<b>「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。</b>									
3月24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 スナッパえんどうのごまサラダ	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
3月25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 橙花焼売 もやしサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.3 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
3月26日 (水)	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 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 2.4 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 279 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.1 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
3月27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
3月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ ☆	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のごまみそ炒め いか焼売 キャベツサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 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
3月29日 (土)	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	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 266 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.7 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
3月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 小松菜とソーセージの炒め物 ナムル	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.8 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 キャベツサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 28.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦

☆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。

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。</b>									
3月31日 (月)	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 チンゲン菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	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	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	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 231 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 卵、小麦
4月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け かぼちゃ煮、白菜炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 18.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	えびとそら豆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 254 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 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 254 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦
4月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース いんげん炒め わかめの和え物	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	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ほうれん草と玉子の和え物	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦
4月3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 チンゲン菜炒め もやしサラダ	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	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	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 226 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.2 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.6 g	筑前煮 キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.2 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 卵、小麦
4月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	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	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 245 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜と豚肉の彩り炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 卵、小麦
4月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんサラダ	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	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	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 246 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.6 g 糖質 20.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.6 g 糖質 20.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦
4月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き メンチカツ ブロッコリーのツナ和え	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	がんとどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしサラダ	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	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	アレルギー 乳、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あります。  
\* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出してあります。

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	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
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 (あんごまマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1

# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2025年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)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>主菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>副菜</b> キャベツとベーコンの玉子炒め <b>小鉢</b> なすの生姜和え  <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 464 mg リン 234 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 129 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め わかめの和え物  小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 456 mg リン 127 mg
3月2日 (日)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>主菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>副菜</b> ビーフン炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ  <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	ホワイトソースハンバーグ いんげんのトマト炒め キャベツサラダ  乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 528 mg リン 240 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物  卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 149 mg

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

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「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。</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	

☆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 		
<b>「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。</b>							
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 ほうれん草のソナ和え	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。</b>							
3月17日 (月)	主菜 主菜 副菜 小鉢	鶏肉の梅だれのせ 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 桜花焼売 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)	主菜 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)	主菜 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 コーンコロッケ 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)	主菜 主菜 副菜 小鉢	鶏肉の甘辛煮付け 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)	主菜 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)	主菜 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)	主菜 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	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 		
<b>「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。</b>							
3月24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、ぜんまい煮 わかめの和え物	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	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		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月25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 橙花焼売 ポテトサラダ	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	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	
3月26日 (水)	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 15.0 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 24.9 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	
3月27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	
3月28日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 ☆	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	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	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		卵、小麦		乳、卵、小麦	
3月29日 (土)	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	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 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	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	
3月30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	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	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 406 mg リン 135 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し	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		乳、小麦	

☆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。

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。</b>						
3月31日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 主菜 赤魚のイタリア風煮込み 副菜 キャベツとベーコンの玉子炒め 小鉢 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	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	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	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	アレルギー 乳、卵、小麦
4月1日 (火)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 かぼちゃ煮、ビーフン炒め 副菜 キャベツサラダ 小鉢	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 516 mg リン 168 mg	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 520 mg リン 187 mg	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg	えびとそら豆のクリームシチュー スナッフえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	アレルギー 乳、卵、小麦
4月2日 (水)	主食 さけのバジルトマトソース 主菜 チンゲン菜の炒め物 副菜 わかめの酢の物 小鉢	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	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	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	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	アレルギー 乳、小麦
4月3日 (木)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 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	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	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 151 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 キャベツサラダ	アレルギー 乳、卵、小麦
4月4日 (金)	主食 さばの照り焼き 主菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 副菜 オクラのサラダ 小鉢	エネルギー 237 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 171 mg	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	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 511 mg リン 172 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	アレルギー 卵、小麦
4月5日 (土)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 マカロニサラダ 小鉢	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	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	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	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	アレルギー 乳、卵、小麦
4月6日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 ブロッコリーの錦糸和え 小鉢	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	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	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	がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー なすの生姜和え	アレルギー 乳、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)
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(メープル風シ 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