

# 4月号 Apr. 2025 春の旬味フェア

【冷蔵】すこやか膳 やすらぎ膳  
3食セットの方  
おすすめ  
組み合わせ  
すこやか膳  
やすらぎ膳と  
一緒に3食セットで  
ご注文の際、  
塩分が6g以下に  
なります!

メニュー S 4月2日お届け

## 花見御膳

彩り鮮やかなお弁当と一緒に、お花見などの行楽はいかがでしょう?



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  
S+A+C  
がおすすめ。  
Bを組み合わせ  
ると塩分  
オーバー。

〔栄養価(1食あたり)〕

|          |        |       |        |       |       |        |        |
|----------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質    | 炭水化物   | うち糖質  | 食塩相当量 | カリウム   | リン     |
| 248 kcal | 14.9 g | 8.5 g | 27.5 g | 24.2g | 2.9 g | 469 mg | 178 mg |

4・5月の  
おすすめ  
メニュー



メニュー S 4月8日お届け

## 14品目のけんちんうどん

1日の1/2分の野菜量がとれる、ほっと落ち着く具たくさんあつたかメニュー



**950円(税込)**

〔栄養価(1食あたり)〕

|          |        |        |        |       |       |        |        |
|----------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物   | うち糖質  | 食塩相当量 | カリウム   | リン     |
| 482 kcal | 15.9 g | 20.2 g | 55.7 g | 46.0g | 3.0 g | 713 mg | 224 mg |

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

1日の1/2  
野菜使用  
(180g)

メニュー S 4月11日金お届け

## 海老天とろろうどん

なめらかなとろろがうどんに絡み、のどごしツルリ! 海老天が2本のつた食べ応えのあるうどんです。



**950円(税込)**

〔栄養価(1食あたり)〕

|          |        |       |        |       |       |        |        |
|----------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質    | 炭水化物   | うち糖質  | 食塩相当量 | カリウム   | リン     |
| 389 kcal | 16.0 g | 7.6 g | 63.9 g | 60.4g | 3.0 g | 377 mg | 154 mg |

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

メニュー S 4月17日お届け

## 穴子の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯風です。



**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     |
| 324 kcal | 9.7 g | 2.3 g | 65.6 g | 60.1g | 2.8 g | 582 mg | 192 mg |

1日の1/3  
野菜使用  
(146g)

メニュー S 4月23日お届け

## えびのトマトクリームパスタ

えびの風味豊かな、トマトの酸味とクリームのコクが絶妙な味わいのパスタです。



**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     |
| 450 kcal | 16.0 g | 18.7 g | 51.1 g | 44.0g | 2.3 g | 428 mg | 179 mg |

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

1日の1/3  
野菜使用  
(117g)

メニュー S 4月28日お届け

## うどんと天ぷら盛り合わせ

自慢の自社製うどんと人気の天ぷらの組み合わせ



**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     |
| 454 kcal | 13.2 g | 10.7 g | 76.7 g | 70.8g | 2.9 g | 508 mg | 152 mg |

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

1日の1/2  
野菜使用  
(177g)

健康宅配

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

電話受付:  
9時~17時(月~土)  
※日曜定休

お届け日限定  
メニューのご案内

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

ご注文・キャンセル  
日曜を除く3日前17時まで

消費期限  
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と  
差し替え可能



徹底的に栄養管理  
したい方は



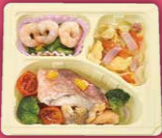
ご家族も一緒に  
次の日のおかわりに



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



[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2025.4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** 花見御膳 1 個

**A** さけのバジル トマトソース 1 個

**B** デミソース ハンバーグ 1 個

**C** 照り焼きチキン 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  
ご注文日 にご飯を希望の日は○をご記入ください。  
(パン付き) 2食セットから承ります。

ご注文日 にご飯を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  
ご注文

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<br>ご注文は、今月号に<br>ご記入いただいた内容を<br>適用させていただきます。                         | 4/1 火<br>ご飯付き<br>A たらの柚子胡椒南蛮漬け<br>B えびとそら豆のクリームシチュー <b>おすすめ</b><br>C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め     | 2 水<br>ご飯付き<br>S 花見御膳<br>A さけのバジルトマトソース<br>B デミソースハンバーグ<br>C 照り焼きチキン        | 3 木<br>ご飯付き<br>メニュー-A 生姜ご飯<br>A さわらの粕漬け焼き<br>B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>C 筑前煮   | 4 金<br>ご飯付き<br>A さばの照り焼き<br>B 鶏肉の塩麹焼き<br>C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮                            | 5 土<br>ご飯付き<br>A たらの柚香煮<br>B 鶏肉の黒胡椒焼き<br>C ビーフカレー             | 6 日<br>ご飯付き<br>A 赤魚の粕漬け焼き<br>B がんもどきと野菜の煮物<br>C みそかつ                              |
| 7 月<br>ご飯付き<br>メニュー-A 青菜ご飯<br>A さわらのねぎ味噌焼き<br>B ホワイトソースハンバーグ<br>C 牛肉のすき煮       | 8 火<br>ご飯付き<br>S 14品目のけんちんうどん<br>A 赤魚のみそ漬け焼き<br>B 八宝菜<br>C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮               | 9 水<br>ご飯付き<br>メニュー-B ごまパン<br>A さわらの西京焼き<br>B 鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>C ポークカレー   | 10 木<br>ご飯付き<br>A さばの七味焼き<br>B あさりと菜の花の玉子とじ <b>おすすめ</b><br>C 鶏肉のトマト味噌ソースがけ | 11 金<br>ご飯付き<br>S 海老天とろろうどん<br>A たらの粕漬け焼き<br>B 揚げだし豆腐<br>C 鶏肉のしょうゆ糍焼き                | 12 土<br>ご飯付き<br>A さけの柚胡椒焼き<br>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み<br>C 豚肉とキャベツの塩炒め | 13 日<br>ご飯付き<br>A 縞ホッケの塩焼き<br>B 水餃子スープ<br>C ビーフハヤシ                                |
| 14 月<br>ご飯付き<br>A 赤魚の照り焼き<br>B 揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>C 回鍋肉                          | 15 火<br>ご飯付き<br>A あじの南蛮漬け<br>B 鶏肉と菜の花のカレー <b>おすすめ</b><br>C 大根おろしソースハンバーグ             | 16 水<br>ご飯付き<br>メニュー-B 栗おこわ<br>A さばの味噌煮<br>B 炒り豆腐<br>C とんかつの玉子とじ風           | 17 木<br>ご飯付き<br>S 穴子の釜飯風<br>A かじきフライ<br>B 玉子と豚肉の中華野菜炒め<br>C 鶏肉の西京焼き        | 18 金<br>ご飯付き<br>A さけの柚香焼き<br>B とり天<br>C 豚肉の甘辛炒め                                      | 19 土<br>ご飯付き<br>A さばの白みそ煮<br>B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風<br>C チキン南蛮       | 20 日<br>ご飯付き<br>メニュー-B ごまパン<br>A たらのお田揚げ和風あんかけ<br>B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き<br>C 豚肉のケチャップ炒め |
| 21 月<br>ご飯付き<br>A さわらの菜種焼き<br>B 豚肉のごまみそ炒め<br>C 肉団子の甘酢あん                        | 22 火<br>ご飯付き<br>A 縞ホッケの醤油バター風味焼き<br>B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>C 鶏肉の梅だれのせ                    | 23 水<br>ご飯付き<br>S トマトとえびのクリームパスタ<br>A さけの照り焼き<br>B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め<br>C 鶏肉の唐揚げ | 24 木<br>ご飯付き<br>A たらのお田揚げきのこソース<br>B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ<br>C ビーフシチュー        | 25 金<br>ご飯付き<br>A さばのみそ漬け焼きハンバーグ和風玉ねぎソース<br>B ハンバーグ和風玉ねぎソース<br>C 牛肉の肉じゃが             | 26 土<br>ご飯付き<br>A あじのカレー揚げ<br>B 麻婆なす<br>C 豚肉焼 <b>おすすめ</b>     | 27 日<br>ご飯付き<br>A さわらの照り焼き<br>B 親子煮風<br>C トマトソースハンバーグ                             |
| 28 月<br>ご飯付き<br>S うどんと天ぷら盛り合わせ<br>A 赤魚の七味焼き<br>B 豚挽肉のキーマカレー<br>C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め | 29 火<br>ご飯付き<br>メニュー-A ごまパン<br>A たらのおニエル<br>B 豆腐と野菜の鶏鍋風<br>C 豚肉のピリ辛炒め                | 30 水<br>ご飯付き<br>メニュー-A わかめご飯<br>A さわらの生姜焼き<br>B 豆腐の五目うま煮<br>C 牛肉のオイスターソース炒め | 5/1 木<br>ご飯付き<br>メニュー-B ごまパン<br>A さばの塩焼き<br>B チキンのハーブ焼き<br>C 豚肉の生姜炒め       | 2 金<br>ご飯付き<br>S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司<br>A 赤魚のレモン醤油焼き<br>B 深川風玉子とじ<br>C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ | 3 土<br>ご飯付き<br>A 縞ホッケの甘辛煮付け<br>B 鶏肉のジンジャーソース<br>C チンジャオロース    | 4 日<br>ご飯付き<br>A さけの味噌漬け焼き<br>B 麻婆豆腐<br>C 鶏肉のカレー風味唐揚げ                             |
| 5 月<br>ご飯付き<br>A さばの煮付け<br>B えびと豆腐のトマトチリソース<br>C チキンカツのおろしあんかけ                 | 6 火<br>ご飯付き<br>メニュー-A ごまパン<br>A 赤魚のイタリア風煮込み<br>B 牛肉の肉豆腐<br>C 豚肉と野菜のぼん酢炒め <b>おすすめ</b> | 7 水<br>ご飯付き<br>A たらのお柚子胡椒南蛮漬け<br>B シーフードと野菜のクリームシチュー<br>C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め       | 8 木<br>ご飯付き<br>S あんかけちゃんぽん<br>A さけのバジルトマトソース<br>B デミソースハンバーグ<br>C 照り焼きチキン  | 9 金<br>ご飯付き<br>メニュー-A 生姜ご飯<br>A さわらの粕漬け焼き<br>B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>C 筑前煮             | 10 土<br>ご飯付き<br>A さばの照り焼き<br>B 鶏肉の塩麹焼き<br>C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮    | 11 日<br>ご飯付き<br>A たらのお柚香煮<br>B 鶏肉の黒胡椒焼き<br>C ビーフカレー                               |

# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2025年4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)



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★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> |   |                 |  |          |   |        |          |  |       |          |
| 4月1日<br>(火)   | 主食  | たらの柚子胡椒南蛮漬け     | エネルギー  | 266 kcal | えびとそら豆のクリームシチュー<br>スナッフえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ<br>マカロニサラダ                                     | エネルギー  | 248 kcal | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>菜の花炒め<br>ナムル                | エネルギー | 318 kcal |
|   | 主菜  | かぼちゃ煮、ビーフン炒め    | たんぱく質  | 10.1 g   |   | たんぱく質  | 10.9 g   |  | たんぱく質 | 11.9 g   |
|   | 副菜  | キャベツサラダ         | 脂質   | 10.6 g   | 脂質  | 10.0 g | 脂質       | 21.7 g                                     | 脂質    | 17.8 g   |
|   | 小鉢  |                 | 炭水化物   | 29.9 g   | 炭水化物  | 27.5 g | 炭水化物     | 17.8 g                                     | 炭水化物  | 17.8 g   |
|   |   |                 | 食塩相当量  | 1.8 g    | 食塩相当量   | 2.0 g  | 食塩相当量    | 1.9 g                                      | 食塩相当量 | 1.9 g    |
|   |   |                 | カリウム   | 516 mg   | カリウム  | 520 mg | カリウム     | 417 mg                                     | カリウム  | 417 mg   |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦          | リン   | 168 mg   | 乳、卵、小麦、えび   | リン     | 187 mg   | 卵、小麦                                       | リン    | 208 mg   |
| 4月2日<br>(水)   | 主食  | さけのバジルトマトソース    | エネルギー  | 215 kcal | デミソースハンバーグ<br>根菜と青菜の袖胡椒きんぴら<br>ひじきとオクラの和え物  | エネルギー  | 297 kcal | 照り焼きチキン<br>白菜の彩り炒め<br>ポテトサラダ               | エネルギー | 267 kcal |
|   | 主菜  | チンゲン菜の炒め物       | たんぱく質  | 10.0 g   |   | たんぱく質  | 10.6 g   |  | たんぱく質 | 11.5 g   |
|   | 副菜  | わかめの酢の物         | 脂質   | 10.8 g   | 脂質  | 18.0 g | 脂質       | 17.1 g                                     | 脂質    | 17.1 g   |
|   | 小鉢  |                 | 炭水化物   | 19.4 g   | 炭水化物  | 21.6 g | 炭水化物     | 15.9 g                                     | 炭水化物  | 15.9 g   |
|   |   |                 | 食塩相当量  | 1.5 g    | 食塩相当量   | 1.9 g  | 食塩相当量    | 1.5 g                                      | 食塩相当量 | 1.5 g    |
|   |   |                 | カリウム   | 371 mg   | カリウム  | 524 mg | カリウム     | 556 mg                                     | カリウム  | 556 mg   |
|   | アレルギー   | 乳、小麦            | リン   | 133 mg   | 乳、小麦  | リン     | 191 mg   | 卵、小麦                                       | リン    | 158 mg   |
| 4月3日<br>(木)   | 主食  | ★生姜ご飯(小麦)       | エネルギー  | 236 kcal | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>小松菜炒め、かぼちゃ煮<br>キャベツサラダ  | エネルギー  | 291 kcal | 筑前煮<br>ビーフン炒め<br>ブロッコリーと玉子のサラダ             | エネルギー | 268 kcal |
|   | 主菜  | さわらの粕漬け焼き       | たんぱく質  | 12.2 g   |   | たんぱく質  | 7.4 g    |  | たんぱく質 | 11.3 g   |
|   | 副菜  | メンチカツ           | 脂質   | 11.1 g   | 脂質  | 17.7 g | 脂質       | 13.1 g                                     | 脂質    | 13.1 g   |
|   | 小鉢  | もやしサラダ          | 炭水化物   | 19.3 g   | 炭水化物  | 24.5 g | 炭水化物     | 25.9 g                                     | 炭水化物  | 25.9 g   |
|   |   |                 | 食塩相当量  | 1.5 g    | 食塩相当量   | 1.8 g  | 食塩相当量    | 1.5 g                                      | 食塩相当量 | 1.5 g    |
|   |   |                 | カリウム   | 446 mg   | カリウム  | 461 mg | カリウム     | 476 mg                                     | カリウム  | 476 mg   |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦          | リン   | 159 mg   | 乳、卵、小麦、えび   | リン     | 135 mg   | 乳、卵、小麦                                     | リン    | 151 mg   |
| 4月4日<br>(金)   | 主食  | さばの照り焼き         | エネルギー  | 237 kcal | 鶏肉の塩麹焼き<br>ぜんまい煮<br>チンゲン菜とコーンのサラダ   | エネルギー  | 244 kcal | 牛肉とぶなしめじのクリーム煮<br>小松菜ともやしの炒め物<br>ひじきの和風サラダ | エネルギー | 305 kcal |
|   | 主菜  | 豆腐しんじょの炊き合わせ    | たんぱく質  | 11.7 g   |   | たんぱく質  | 11.8 g   |  | たんぱく質 | 10.0 g   |
|   | 副菜  | オクラのサラダ         | 脂質   | 13.9 g   | 脂質  | 12.7 g | 脂質       | 20.5 g                                     | 脂質    | 20.5 g   |
|   | 小鉢  |                 | 炭水化物   | 18.0 g   | 炭水化物  | 19.1 g | 炭水化物     | 19.6 g                                     | 炭水化物  | 19.6 g   |
|   |   |                 | 食塩相当量  | 2.0 g    | 食塩相当量   | 1.6 g  | 食塩相当量    | 2.0 g                                      | 食塩相当量 | 2.0 g    |
|   |   |                 | カリウム   | 444 mg   | カリウム  | 418 mg | カリウム     | 511 mg                                     | カリウム  | 511 mg   |
|   | アレルギー   | 卵、小麦            | リン   | 171 mg   | 卵、小麦  | リン     | 164 mg   | 乳、卵、小麦                                     | リン    | 172 mg   |
| 4月5日<br>(土)   | 主食  | たらの柚香煮          | エネルギー  | 227 kcal | 鶏肉の黒胡椒焼き<br>ナポリタン<br>大根ときゅうりのサラダ  | エネルギー  | 279 kcal | ビーフカレー<br>もやしのザーサイ炒め<br>菜の花のおかか和え          | エネルギー | 268 kcal |
|   | 主菜  | 春巻き             | たんぱく質  | 12.2 g   |   | たんぱく質  | 12.0 g   |  | たんぱく質 | 9.2 g    |
|   | 副菜  | マカロニサラダ         | 脂質   | 10.4 g   | 脂質  | 17.4 g | 脂質       | 16.8 g                                     | 脂質    | 16.8 g   |
|   | 小鉢  |                 | 炭水化物   | 19.8 g   | 炭水化物  | 16.9 g | 炭水化物     | 20.2 g                                     | 炭水化物  | 20.2 g   |
|   |   |                 | 食塩相当量  | 1.9 g    | 食塩相当量   | 1.6 g  | 食塩相当量    | 2.0 g                                      | 食塩相当量 | 2.0 g    |
|   |   |                 | カリウム   | 392 mg   | カリウム  | 427 mg | カリウム     | 408 mg                                     | カリウム  | 408 mg   |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦          | リン   | 176 mg   | 乳、卵、小麦  | リン     | 153 mg   | 乳、卵、小麦                                     | リン    | 129 mg   |
| 4月6日<br>(日)   | 主食  | 赤魚の粕漬け焼き        | エネルギー  | 261 kcal | がんとどきと野菜の煮物<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>なすの生姜和え  | エネルギー  | 264 kcal | みそかつ<br>チンゲン菜とコーンの炒め物<br>大根サラダ             | エネルギー | 249 kcal |
|   | 主菜  | キャベツのオイスターソース炒め | たんぱく質  | 12.5 g   |   | たんぱく質  | 11.0 g   |  | たんぱく質 | 7.8 g    |
|   | 副菜  | ブロッコリーの錦糸和え     | 脂質   | 15.6 g   | 脂質  | 17.8 g | 脂質       | 11.6 g                                     | 脂質    | 11.6 g   |
|   | 小鉢  |                 | 炭水化物   | 17.4 g   | 炭水化物  | 15.5 g | 炭水化物     | 27.4 g                                     | 炭水化物  | 27.4 g   |
|   |   |                 | 食塩相当量  | 1.8 g    | 食塩相当量   | 1.8 g  | 食塩相当量    | 1.8 g                                      | 食塩相当量 | 1.8 g    |
|   |   |                 | カリウム   | 434 mg   | カリウム  | 461 mg | カリウム     | 451 mg                                     | カリウム  | 451 mg   |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦          | リン   | 186 mg   | 卵、小麦  | リン     | 193 mg   | 乳、卵、小麦                                     | リン    | 220 mg   |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月7日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★4月9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> |   |   |  |   |   |   |
| 4月7日<br>(月)   | 主食<br>★青菜ご飯<br>主菜<br>さわらのねぎ味噌焼き<br>副菜<br>ピーマン炒め<br>小鉢<br>もやしサラダ                           | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 22.1 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 463 mg<br>リン 165 mg | ホホワイトソースハンバーグ<br>いんげんのトマト炒め<br>キャベツサラダ   | エネルギー 250 kcal<br>たんぱく質 10.1 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 19.4 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 528 mg<br>リン 240 mg | 牛肉のすき煮<br>ひじき煮<br>小松菜と玉子の和え物  | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 15.5 g<br>炭水化物 24.7 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 372 mg<br>リン 149 mg |
|   | アレルギー   | 卵、小麦  | 乳、卵、小麦   | 卵、小麦  | 卵、小麦  |   |
| 4月8日<br>(火)   | 主食<br>赤魚のみそ漬け焼き<br>主菜<br>メンチカツ<br>副菜<br>白菜サラダ<br>小鉢                                       | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 11.3 g<br>脂質 15.1 g<br>炭水化物 14.2 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 461 mg<br>リン 135 mg | 八宝菜<br>チンゲン菜の彩り炒め<br>いんげんサラダ   | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 8.1 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 17.2 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 562 mg<br>リン 159 mg  | 彩り野菜と塩だれ牛肉煮<br>干し海老入りピーマン炒め<br>わかめの和え物  | エネルギー 305 kcal<br>たんぱく質 9.9 g<br>脂質 17.8 g<br>炭水化物 24.1 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 463 mg<br>リン 168 mg  |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  | 卵、小麦、えび  | 卵、小麦、えび   | 卵、小麦、えび   |   |
| 4月9日<br>(水)   | 主食<br>さわらの西京焼き<br>主菜<br>小松菜の炒め物<br>副菜<br>春雨サラダ<br>小鉢                                      | エネルギー 211 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 18.4 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 481 mg<br>リン 160 mg | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「メープル風シロップとマーガリン」<br>鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>ピーマン炒め<br>ブロッコリーの辛子和え   | エネルギー 329 kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂質 21.4 g<br>炭水化物 21.4 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 466 mg<br>リン 184 mg | ポークカレー<br>チンゲン菜炒め<br>もやしときゅうりのサラダ   | エネルギー 329 kcal<br>たんぱく質 7.6 g<br>脂質 22.4 g<br>炭水化物 23.4 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 508 mg<br>リン 128 mg  |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  | 乳、卵、小麦   | 乳、卵、小麦  | 乳、卵、小麦  |   |
| 4月10日<br>(木)  | 主食<br>さばの七味焼き<br>主菜<br>キャベツの炒め物<br>副菜<br>チンゲン菜とコーンのサラダ<br>小鉢                              | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 11.3 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 20.4 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 567 mg<br>リン 165 mg | あさりと菜の花の玉子とじ<br>男爵コロッケ<br>マカロニサラダ  | エネルギー 280 kcal<br>たんぱく質 9.3 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 27.8 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 385 mg<br>リン 191 mg  | 鶏肉のトマト味噌ソースがけ<br>いんげん炒め<br>ナムル  | エネルギー 286 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 17.3 g<br>炭水化物 18.5 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 466 mg<br>リン 173 mg |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  | 乳、卵、小麦   | 乳、卵、小麦  | 乳、卵、小麦  |   |
| 4月11日<br>(金)  | 主食<br>たらの粕漬け焼き<br>主菜<br>ぜんまいの炒り煮<br>副菜<br>ポテトサラダ<br>小鉢                                    | エネルギー 229 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 11.7 g<br>炭水化物 18.9 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 494 mg<br>リン 154 mg | 揚げだし高野豆腐<br>つくね煮<br>小松菜の袖胡椒和え  | エネルギー 288 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 25.2 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 416 mg<br>リン 184 mg  | 鶏肉のしょうゆ粕焼き<br>菜の花炒め<br>マカロニサラダ  | エネルギー 282 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 16.8 g<br>炭水化物 18.2 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 506 mg<br>リン 221 mg |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  | 乳、卵、小麦   | 乳、卵、小麦  | 卵、小麦  |   |
| 4月12日<br>(土)  | 主食<br>さけの袖胡椒焼き<br>主菜<br>白菜とソーセージの炒め物<br>副菜<br>ひじきとコーンのサラダ<br>小鉢                           | エネルギー 207 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.4 g<br>炭水化物 14.2 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 514 mg<br>リン 179 mg | 野菜と鶏肉のトマト煮込み<br>キャベツのクリーム煮<br>ブロッコリーの和え物   | エネルギー 287 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 18.0 g<br>炭水化物 18.1 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 473 mg<br>リン 177 mg | 豚肉とキャベツの塩炒め<br>ピリ辛豆腐<br>チンゲン菜のサラダ   | エネルギー 312 kcal<br>たんぱく質 10.0 g<br>脂質 22.5 g<br>炭水化物 16.1 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 387 mg<br>リン 104 mg |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  | 乳、卵、小麦   | 乳、卵、小麦  | 卵、小麦、えび   |   |
| 4月13日<br>(日)  | 主食<br>鰯ホッケの塩焼き<br>主菜<br>かぼちゃ入りコロッケ<br>副菜<br>いんげんのサラダ<br>小鉢                                | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂質 16.6 g<br>炭水化物 22.2 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 535 mg<br>リン 165 mg  | 水餃子スープ<br>春雨の炒め物<br>きゅうりの和え物   | エネルギー 246 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 10.8 g<br>炭水化物 25.9 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 391 mg<br>リン 129 mg | ビーフハヤシ<br>菜の花炒め<br>スパゲッティサラダ  | エネルギー 322 kcal<br>たんぱく質 9.7 g<br>脂質 19.4 g<br>炭水化物 25.8 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 379 mg<br>リン 184 mg  |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  | 乳、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。★4月16日お届けBの主食は「栗おこわ」です。★4月20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> |   |   |   |  |   |   |   |   |   |
| 4月14日<br>(月)  | 主食<br>赤魚の照り焼き<br>副菜<br>ぜんまいの煮物<br>小鉢<br>ブロッコリーの錦糸和え                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 229 kcal<br>12.4 g<br>8.8 g<br>23.9 g<br>1.9 g<br>454 mg<br>180 mg  | 揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>チンゲン菜とコーンの炒め物<br>なすの生姜和え  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 315 kcal<br>10.9 g<br>21.0 g<br>20.6 g<br>1.7 g<br>416 mg<br>96 mg  | 回鍋肉<br>餃子<br>わかめの酢の物  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 322 kcal<br>10.0 g<br>20.3 g<br>22.1 g<br>2.0 g<br>420 mg<br>130 mg |
| アレルギー   | 卵、小麦  |   |   | 小麦、えび  |   |   | 小麦  |   |   |
| 4月15日<br>(火)  | 主食<br>あじの南蛮漬け<br>副菜<br>豆腐の鶏挽肉みそあんかけ<br>小鉢<br>わかめの和え物                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 223 kcal<br>12.2 g<br>9.3 g<br>21.0 g<br>1.9 g<br>392 mg<br>153 mg  | 鶏肉と菜の花のカレー<br>小松菜と筍の炒め物<br>もやしサラダ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 320 kcal<br>12.1 g<br>19.5 g<br>23.6 g<br>2.0 g<br>501 mg<br>205 mg | 大根おろしソースハンバーグ<br>キャベツのケチャップ炒め<br>根菜のサラダ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 290 kcal<br>10.3 g<br>16.2 g<br>25.5 g<br>1.8 g<br>589 mg<br>193 mg |
| アレルギー   | 小麦  |   |   | 乳、卵、小麦   |   |   | 乳、卵、小麦  |   |   |
| 4月16日<br>(水)  | 主食<br>さばの味噌煮<br>副菜<br>白菜の彩り炒め<br>小鉢<br>大根サラダ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 222 kcal<br>10.6 g<br>14.0 g<br>15.6 g<br>2.0 g<br>557 mg<br>153 mg | ★栗おこわ<br>炒り豆腐<br>野菜の煮物<br>オクラのおかか和え  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 214 kcal<br>12.8 g<br>9.1 g<br>21.0 g<br>2.0 g<br>546 mg<br>193 mg  | とんかつの玉子とじ風<br>ぜんまいの炒り煮<br>チンゲン菜のサラダ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 343 kcal<br>9.4 g<br>21.4 g<br>26.3 g<br>1.8 g<br>316 mg<br>220 mg  |
| アレルギー   | 卵、小麦  |   |   | 乳、卵、小麦   |   |   | 乳、卵、小麦  |   |   |
| 4月17日<br>(木)  | 主食<br>かじきフライ<br>副菜<br>菜の花炒め<br>小鉢<br>ナムル  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 236 kcal<br>11.4 g<br>12.1 g<br>20.5 g<br>1.7 g<br>340 mg<br>214 mg | 玉子と豚肉の中華野菜炒め<br>大根のかに湯葉あんかけ<br>ほうれん草のツナ和え  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 268 kcal<br>11.5 g<br>18.2 g<br>14.6 g<br>2.0 g<br>461 mg<br>240 mg | 鶏肉の西京焼き<br>なすの炒め物<br>コールスローサラダ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 307 kcal<br>11.4 g<br>18.7 g<br>21.3 g<br>1.5 g<br>492 mg<br>149 mg |
| アレルギー   | 乳、卵、小麦  |   |   | 卵、小麦、かに  |   |   | 卵、小麦  |   |   |
| 4月18日<br>(金)  | 主食<br>さけの柚香焼き<br>副菜<br>チンゲン菜炒め<br>小鉢<br>いんげんサラダ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 225 kcal<br>11.1 g<br>13.3 g<br>15.2 g<br>1.4 g<br>539 mg<br>164 mg | とり天<br>豆腐の豚挽肉みそあんかけ<br>わかめの和え物   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 274 kcal<br>14.5 g<br>15.5 g<br>17.5 g<br>1.8 g<br>374 mg<br>146 mg | 豚肉の甘辛炒め<br>餃子<br>ひじきの和風サラダ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 340 kcal<br>9.6 g<br>19.7 g<br>29.4 g<br>2.0 g<br>496 mg<br>148 mg  |
| アレルギー   | 卵、小麦  |   |   | 卵、小麦   |   |   | 小麦  |   |   |
| 4月19日<br>(土)  | 主食<br>さばの白みそ煮<br>副菜<br>ぜんまいの煮物<br>小鉢<br>きゅうりの和え物  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 260 kcal<br>12.0 g<br>15.7 g<br>18.5 g<br>1.9 g<br>460 mg<br>156 mg | 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>ポテトサラダ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 249 kcal<br>9.8 g<br>15.3 g<br>17.0 g<br>1.8 g<br>460 mg<br>147 mg  | チキン南蛮<br>いんげん炒め<br>マカロニサラダ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 376 kcal<br>12.4 g<br>25.8 g<br>21.1 g<br>1.7 g<br>497 mg<br>173 mg |
| アレルギー   | 卵、小麦  |   |   | 乳、卵、小麦   |   |   | 乳、卵、小麦  |   |   |
| 4月20日<br>(日)  | 主食<br>たらの竜田揚げ和風あんかけ<br>副菜<br>春雨の炒め物<br>小鉢<br>菜の花の和え物                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 212 kcal<br>10.3 g<br>8.4 g<br>24.2 g<br>1.5 g<br>440 mg<br>151 mg  | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「あんとマーガリン」<br>鶏肉の塩レモンペッパー焼き<br>なすの炒め物<br>いんげんのサラダ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 295 kcal<br>11.5 g<br>20.2 g<br>16.6 g<br>1.4 g<br>594 mg<br>168 mg | 豚肉のケチャップ炒め<br>ポテトグラタン風<br>キャベツサラダ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カリウム<br>リン | 338 kcal<br>10.3 g<br>22.7 g<br>22.3 g<br>1.6 g<br>442 mg<br>163 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。

| 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。 |   |   |  |   |   |   |   |
| 4月21日<br>(月)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さわらの菜種焼き<br>いんげん炒め<br>キャベツとコーンのサラダ        | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 16.6 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 550 mg<br>リン 209 mg  | 豚肉のごまみそ炒め<br>つくね煮<br>春雨サラダ                  | エネルギー 297 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 18.5 g<br>炭水化物 21.7 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 478 mg<br>リン 156 mg | 肉団子の甘酢あん<br>ひじき煮<br>きゅうりとザーサイの和え物         | エネルギー 307 kcal<br>たんぱく質 9.3 g<br>脂質 17.4 g<br>炭水化物 27.6 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 389 mg<br>リン 167 mg  |
|  | アレルギー   | 乳、卵、小麦                                    |  | 乳、卵、小麦                                      |   | 乳、卵、小麦                                    |   |
| 4月22日<br>(火)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | 綿ホツケの醤油バター風味焼き<br>鱧しんじょうと野菜の煮物<br>オクラのサラダ | エネルギー 263 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 17.3 g<br>炭水化物 17.0 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 482 mg<br>リン 182 mg  | 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>いんげん炒め<br>里芋の明太マヨ和え        | エネルギー 273 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 15.2 g<br>炭水化物 16.5 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 500 mg<br>リン 118 mg | 鶏肉の梅だれのせ<br>橙花焼売<br>小松菜ともやしの和え物           | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 15.6 g<br>炭水化物 16.9 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 389 mg<br>リン 178 mg |
|  | アレルギー   | 乳、卵、小麦                                    |  | 卵、小麦  |   | 乳、卵、小麦                                    |   |
| 4月23日<br>(水)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の柚胡椒きんぴら<br>きゅうりと玉子のサラダ   | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 17.4 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 482 mg<br>リン 221 mg  | 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め<br>かぼちゃ煮、ぜんまい煮<br>わかめの和え物      | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 20.5 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 407 mg<br>リン 168 mg | 鶏肉の唐揚げ<br>野菜のあんかけ<br>スナップえんどうのごまサラダ       | エネルギー 298 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂質 17.2 g<br>炭水化物 22.7 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 522 mg<br>リン 190 mg |
|  | アレルギー   | 乳、卵、小麦                                    |  | 卵、小麦  |   | 乳、卵、小麦                                    |   |
| 4月24日<br>(木)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの竜田揚げきのこソース<br>小松菜炒め<br>なすの生姜和え         | エネルギー 221 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 16.6 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 512 mg<br>リン 170 mg  | チーズ焼きチキンのトマトソースがけ<br>ナポリタン<br>きゅうりの和え物      | エネルギー 345 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 21.9 g<br>炭水化物 21.5 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 463 mg<br>リン 176 mg | ビーフシチュー<br>豚挽肉とキャベツの炒め物<br>カリフラワーのカレーピクルス | エネルギー 313 kcal<br>たんぱく質 9.8 g<br>脂質 18.9 g<br>炭水化物 25.2 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 446 mg<br>リン 140 mg  |
|  | アレルギー   | 乳、小麦                                      |  | 乳、卵、小麦                                      |   | 乳、卵、小麦                                    |   |
| 4月25日<br>(金)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さばのみそ漬け焼き<br>ブロッコリーの塩だれ<br>もやしサラダ         | エネルギー 220 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 13.3 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 421 mg<br>リン 181 mg  | ハンバーグ和風玉ねぎソース<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>コールスローサラダ | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 9.3 g<br>脂質 17.7 g<br>炭水化物 15.4 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 429 mg<br>リン 173 mg  | 牛肉の肉じゃが<br>ぜんまいの煮物<br>チンゲン菜の和え物           | エネルギー 320 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 19.2 g<br>炭水化物 24.3 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 524 mg<br>リン 148 mg |
|  | アレルギー   | 卵、小麦                                      |  | 乳、卵、小麦                                      |   | 卵、小麦                                      |   |
| 4月26日<br>(土)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | あじのカレー揚げ<br>ひじきと豆腐の彩り煮<br>ごぼうサラダ          | エネルギー 254 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 18.5 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 494 mg<br>リン 177 mg  | 麻婆なす<br>餃子、いんげん炒め<br>もやしサラダ                 | エネルギー 295 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂質 18.4 g<br>炭水化物 22.1 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 497 mg<br>リン 137 mg | 豚肉焼<br>ブロッコリーの塩だれ<br>わかめの和え物              | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 23.2 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 475 mg<br>リン 170 mg |
|  | アレルギー   | 卵、小麦                                      |  | 卵、小麦  |   | 卵、小麦                                      |   |
| 4月27日<br>(日)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さわらの照り焼き<br>なすの炒め物<br>玉ねぎのおかか和え           | エネルギー 246 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 12.4 g<br>炭水化物 21.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 549 mg<br>リン 166 mg  | 親子煮風<br>小松菜ともやしの炒め物<br>春雨サラダ                | エネルギー 294 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂質 16.9 g<br>炭水化物 19.9 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 430 mg<br>リン 194 mg | トマトソースハンバーグ<br>いんげん炒め<br>ナムル              | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 8.4 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 19.7 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 484 mg<br>リン 144 mg  |
|  | アレルギー   | 小麦  |  | 乳、卵、小麦                                      |   | 乳、小麦                                      |   |



★は主食です。★4月29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30日お届けAの主食は「わかめご飯」です。  
★5月1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> |                      |   |   |  |   |   |   |
| 4月28日<br>(月)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚の七味焼き<br>青菜入り切干大根煮<br>いんげんサラダ   | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 10.8 g<br>脂質 12.4 g<br>炭水化物 17.7 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 477 mg<br>リン 179 mg | 豚挽肉のキーマカレー<br>コーンコロッケ<br>オクラのサラダ   | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 25.4 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 414 mg<br>リン 160 mg | 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め<br>キャベツの炒め物<br>わかめの酢の物  | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 9.9 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 14.6 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 477 mg<br>リン 155 mg  |
| アレルギー  | 卵、小麦                 |   | 乳、小麦  |  | 卵、小麦  |   |   |
| 4月29日<br>(火)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「メープル風シロップとマーガリン」<br>たらのムニエル<br>えびカツ<br>わかめの和え物                          | エネルギー 262 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 14.7 g<br>炭水化物 20.5 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 452 mg<br>リン 169 mg | 豆腐と野菜の鶏鍋風<br>菜の花炒め<br>マカロニサラダ  | エネルギー 319 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 18.6 g<br>炭水化物 18.5 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 457 mg<br>リン 239 mg | 豚肉のピリ辛炒め<br>野菜の煮物<br>チンゲン菜とコーンのサラダ  | エネルギー 291 kcal<br>たんぱく質 8.5 g<br>脂質 18.0 g<br>炭水化物 24.3 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 558 mg<br>リン 145 mg  |
| アレルギー  | 乳、卵、小麦、えび            |   | 卵、小麦  |  | 卵、小麦  |   |   |
| 4月30日<br>(水)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | ★わかめご飯<br>さわらの生姜焼き<br>ピーマン炒め<br>ごぼうサラダ  | エネルギー 295 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 18.3 g<br>炭水化物 22.0 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 512 mg<br>リン 162 mg | 豆腐の五目うま煮<br>橙花焼売<br>ポテトサラダ   | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂質 10.7 g<br>炭水化物 24.5 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 335 mg<br>リン 122 mg | 牛肉のオイスターソース炒め<br>なすの炒め物<br>玉ねぎとわかめのサラダ  | エネルギー 279 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 15.5 g<br>炭水化物 22.5 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 559 mg<br>リン 156 mg |
| アレルギー  | 卵、小麦                 |   | 乳、卵、小麦、えび   |  | 卵、小麦  |   |   |
| 5月1日<br>(木)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さばの塩焼き<br>ブロッコリーの塩炒め<br>チンゲン菜の錦糸和え  | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂質 16.2 g<br>炭水化物 16.1 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 492 mg<br>リン 200 mg | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「あんとマーガリン」<br>チキンのハーブ焼き<br>小松菜とソーセージの炒め物<br>スパゲッティサラダ   | エネルギー 289 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂質 19.0 g<br>炭水化物 15.6 g<br>食塩相当量 1.3 g<br>カリウム 493 mg<br>リン 180 mg | 豚肉の生姜炒め<br>ぜんまいの煮物<br>里芋の明太マヨ和え   | エネルギー 335 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 20.6 g<br>炭水化物 22.0 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 479 mg<br>リン 139 mg |
| アレルギー  | 卵、小麦                 |   | 乳、卵、小麦  |  | 卵、小麦  |   |   |
| 5月2日<br>(金)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 赤魚のレモン醤油焼き<br>キャベツの炒め物<br>春雨サラダ   | エネルギー 221 kcal<br>たんぱく質 9.6 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 15.9 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 350 mg<br>リン 133 mg  | 深川風玉子とじ<br>ブロッコリーの袖胡椒風味<br>大根サラダ   | エネルギー 276 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 16.9 g<br>炭水化物 21.5 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 456 mg<br>リン 204 mg | 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ<br>白菜の彩り炒め<br>いんげんサラダ  | エネルギー 313 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 22.7 g<br>炭水化物 16.4 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 569 mg<br>リン 168 mg |
| アレルギー  | 卵、小麦                 |   | 乳、卵、小麦  |  | 卵、小麦  |   |   |
| 5月3日<br>(土)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | 縞ホッケの甘辛煮付け<br>メンチカツ<br>マカロニサラダ  | エネルギー 257 kcal<br>たんぱく質 10.7 g<br>脂質 13.5 g<br>炭水化物 21.3 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 449 mg<br>リン 137 mg | 鶏肉のジンジャーソース<br>干し海老入りピーマン炒め<br>ひじきの和風サラダ   | エネルギー 254 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 20.2 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 488 mg<br>リン 186 mg | チンジャオロース<br>つくね煮<br>チンゲン菜のサラダ   | エネルギー 327 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 20.3 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 550 mg<br>リン 186 mg |
| アレルギー  | 乳、卵、小麦               |   | 卵、小麦、えび   |  | 乳、卵、小麦  |   |   |
| 5月4日<br>(日)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢 | さけの味噌漬け焼き<br>男爵コロッケ<br>オクラのサラダ  | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 25.1 g<br>食塩相当量 1.3 g<br>カリウム 482 mg<br>リン 145 mg | 麻婆豆腐<br>かぼちゃ煮、白菜炒め<br>根菜のサラダ   | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 20.5 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>カリウム 483 mg<br>リン 123 mg | 鶏肉のカレー風味唐揚げ<br>小松菜の炒め物<br>春雨サラダ   | エネルギー 277 kcal<br>たんぱく質 11.3 g<br>脂質 17.8 g<br>炭水化物 17.0 g<br>食塩相当量 1.4 g<br>カリウム 395 mg<br>リン 162 mg |
| アレルギー  | 乳、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。★5月6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。★5月9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> |   |  |  |   |   |  |   |
| 5月5日<br>(月)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さばの煮付け<br>かぼちゃ入りコロッケ<br>ひじきの和風サラダ  | エネルギー 278 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 25.3 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 465 mg<br>リン 174 mg  | えびと豆腐のトマトチリソース<br>鶏肉と野菜の煮物<br>スパゲッティサラダ                   | エネルギー 284 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 24.7 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 406 mg<br>リン 135 mg | チキンカツのおろしあんかけ<br>いんげん炒め<br>チンゲン菜の柚浸し       | エネルギー 269 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 22.4 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 518 mg<br>リン 140 mg |
| アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦、えび  |   | 乳、小麦  |  |   |
| 5月6日<br>(火)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「メープル風シロップとマーガリン」<br>赤魚のイタリア風煮込み<br>白菜とソーセージの炒め物<br>なすの生姜和え | エネルギー 235 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 14.7 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 582 mg<br>リン 185 mg  | 牛肉の肉豆腐<br>春雨の炒め物<br>チンゲン菜とコーンのサラダ                         | エネルギー 309 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 17.2 g<br>炭水化物 26.2 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 413 mg<br>リン 129 mg | 豚肉と野菜のぼん酢炒め<br>ほうれん草焼売、小松菜炒め<br>わかめの和え物    | エネルギー 305 kcal<br>たんぱく質 8.5 g<br>脂質 19.8 g<br>炭水化物 22.3 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 402 mg<br>リン 133 mg  |
| アレルギー   | 乳、小麦  |  | 乳、卵、小麦   |   | 小麦  |  |   |
| 5月7日<br>(水)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの柚子胡椒南蛮漬け<br>かぼちゃ煮、ビーフン炒め<br>キャベツサラダ                                       | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 10.1 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 29.9 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 516 mg<br>リン 168 mg  | シーフードと野菜のクリームシチュー<br>スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ<br>マカロニサラダ | エネルギー 242 kcal<br>たんぱく質 9.9 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 26.6 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 513 mg<br>リン 200 mg   | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>菜の花炒め<br>ナムル                | エネルギー 318 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 21.7 g<br>炭水化物 17.8 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 417 mg<br>リン 208 mg |
| アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦、えび  |   | 卵、小麦  |  |   |
| 5月8日<br>(木)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さけのバジルトマトソース<br>チンゲン菜の炒め物<br>わかめの酢の物   | エネルギー 215 kcal<br>たんぱく質 10.0 g<br>脂質 10.8 g<br>炭水化物 19.4 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 371 mg<br>リン 133 mg  | デミソースハンバーグ<br>根菜と青菜の袖胡椒きんぴら<br>ひじきとオクラの和え物                | エネルギー 297 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 18.1 g<br>炭水化物 21.6 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 524 mg<br>リン 191 mg | 照り焼きチキン<br>白菜の彩り炒め<br>ポテトサラダ               | エネルギー 267 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 17.1 g<br>炭水化物 15.9 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 556 mg<br>リン 158 mg |
| アレルギー   | 乳、小麦  |  | 乳、小麦   |   | 卵、小麦  |  |   |
| 5月9日<br>(金)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | ★生姜ご飯(小麦)<br>さわらの粕漬け焼き<br>メンチカツ<br>もやしサラダ                                    | エネルギー 236 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 19.3 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 446 mg<br>リン 159 mg  | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>小松菜炒め、かぼちゃ煮<br>キャベツサラダ                | エネルギー 291 kcal<br>たんぱく質 7.4 g<br>脂質 17.7 g<br>炭水化物 24.5 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>カリウム 461 mg<br>リン 135 mg  | 筑前煮<br>ビーフン炒め<br>ブロッコリーと玉子のサラダ             | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 11.3 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 25.9 g<br>食塩相当量 1.5 g<br>カリウム 476 mg<br>リン 151 mg |
| アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦、えび  |   | 乳、卵、小麦  |  |   |
| 5月10日<br>(土)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さばの照り焼き<br>豆腐しんじょの炊き合わせ<br>オクラのサラダ   | エネルギー 237 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 18.0 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 444 mg<br>リン 171 mg  | 鶏肉の塩麹焼き<br>ぜんまい煮<br>チンゲン菜とコーンのサラダ                         | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 19.1 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 418 mg<br>リン 164 mg | 牛肉とぶなしめじのクリーム煮<br>小松菜ともやしの炒め物<br>ひじきの和風サラダ | エネルギー 305 kcal<br>たんぱく質 10.0 g<br>脂質 20.5 g<br>炭水化物 19.6 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 511 mg<br>リン 172 mg |
| アレルギー   | 卵、小麦  |  | 卵、小麦   |   | 乳、卵、小麦  |  |   |
| 5月11日<br>(日)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの柚香煮<br>春巻き<br>マカロニサラダ   | エネルギー 227 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 19.8 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>カリウム 392 mg<br>リン 176 mg  | 鶏肉の黒胡椒焼き<br>ナポリタン<br>大根ときゅうりのサラダ                          | エネルギー 279 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 17.4 g<br>炭水化物 16.9 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>カリウム 427 mg<br>リン 153 mg | ビーフカレー<br>もやしのザーサイ炒め<br>菜の花のおかか和え          | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 9.2 g<br>脂質 16.8 g<br>炭水化物 20.2 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>カリウム 408 mg<br>リン 129 mg  |
| アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦   |   | 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<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>総量(g) |      |
|------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|--------------|---------------|------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|------|
| 4月1日 | 832             | 719.6     | 32.9         | 42.3      | 75.2        | 61.9      | 2238          | 5.7          | 1453          | 279        | 563       | 4.4             | 1360         | 216           | 0.37          | 0.50          | 5.7          | 156             | 136           | 13.3 |
| 2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 |
| 3日   | 795             | 771.9     | 30.9         | 41.9      | 69.7        | 55.4      | 1906          | 4.8          | 1383          | 248        | 445       | 3.1             | 795          | 292           | 0.32          | 0.50          | 7.9          | 105             | 99            | 14.3 |
| 4日   | 786             | 814.2     | 33.5         | 47.1      | 56.7        | 40.2      | 2195          | 5.6          | 1373          | 281        | 507       | 4.3             | 1020         | 341           | 0.40          | 0.54          | 11.0         | 104             | 102           | 16.5 |
| 5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 |
| 6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 |
| 7日   | 792             | 745.9     | 32.1         | 43.3      | 66.2        | 50.2      | 2004          | 5.1          | 1363          | 266        | 554       | 4.9             | 1017         | 265           | 0.33          | 0.58          | 9.2          | 94              | 108           | 16.0 |
| 8日   | 801             | 728.3     | 29.3         | 50.0      | 55.5        | 42.5      | 1977          | 5.0          | 1486          | 264        | 462       | 3.7             | 874          | 310           | 0.33          | 0.42          | 5.2          | 158             | 115           | 13.0 |
| 9日   | 869             | 683.4     | 31.7         | 54.5      | 63.2        | 52.4      | 2020          | 5.1          | 1455          | 264        | 472       | 4.8             | 1232         | 356           | 0.56          | 0.59          | 10.2         | 139             | 127           | 10.8 |
| 10日  | 794             | 683.7     | 33.0         | 44.5      | 66.7        | 51.4      | 2087          | 5.3          | 1418          | 232        | 529       | 3.7             | 834          | 292           | 0.41          | 0.57          | 9.4          | 124             | 108           | 15.3 |
| 11日  | 799             | 616.9     | 33.9         | 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 |
| 12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 |
| 13日  | 852             | 724.6     | 29.6         | 46.8      | 73.9        | 61.7      | 2126          | 5.4          | 1305          | 227        | 478       | 3.1             | 859          | 236           | 0.27          | 0.39          | 4.9          | 101             | 74            | 12.2 |
| 14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 |
| 15日  | 833             | 867.4     | 34.6         | 45.0      | 70.1        | 55.8      | 2227          | 5.7          | 1482          | 273        | 551       | 4.1             | 786          | 340           | 0.41          | 0.52          | 8.0          | 127             | 136           | 14.3 |
| 16日  | 779             | 952.6     | 32.8         | 44.5      | 62.9        | 49.1      | 2308          | 5.9          | 1419          | 257        | 566       | 3.5             | 1045         | 156           | 0.32          | 0.53          | 8.4          | 103             | 117           | 13.8 |
| 17日  | 811             | 776.0     | 34.3         | 49.0      | 56.4        | 43.0      | 2051          | 5.2          | 1293          | 247        | 603       | 4.1             | 909          | 417           | 0.41          | 0.59          | 7.8          | 138             | 172           | 13.4 |
| 18日  | 839             | 792.0     | 35.2         | 48.5      | 62.1        | 49.7      | 2054          | 5.2          | 1409          | 215        | 458       | 3.0             | 787          | 229           | 0.60          | 0.46          | 8.6          | 132             | 125           | 12.4 |
| 19日  | 885             | 909.9     | 34.2         | 56.8      | 56.6        | 43.5      | 2134          | 5.4          | 1417          | 268        | 476       | 3.9             | 957          | 401           | 6.99          | 0.44          | 9.6          | 118             | 83            | 13.1 |
| 20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 |
| 21日  | 828             | 753.2     | 31.1         | 47.8      | 65.9        | 50.1      | 2184          | 5.5          | 1417          | 296        | 532       | 4.0             | 1033         | 300           | 10.47         | 0.58          | 9.0          | 122             | 96            | 15.8 |
| 22日  | 806             | 887.9     | 36.8         | 48.1      | 50.4        | 34.1      | 2234          | 5.7          | 1371          | 293        | 478       | 3.9             | 920          | 444           | 0.46          | 0.41          | 6.1          | 106             | 60            | 16.3 |
| 23日  | 786             | 742.1     | 35.3         | 42.4      | 60.6        | 46.6      | 1882          | 4.8          | 1411          | 229        | 579       | 2.9             | 1084         | 249           | 0.54          | 0.47          | 8.2          | 95              | 124           | 14.0 |
| 24日  | 879             | 822.4     | 34.6         | 53.9      | 63.3        | 49.1      | 1949          | 5.0          | 1421          | 226        | 486       | 3.9             | 916          | 326           | 0.36          | 0.47          | 6.7          | 115             | 106           | 14.2 |
| 25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 |
| 26日  | 790             | 754.0     | 31.7         | 44.9      | 63.8        | 50.0      | 2219          | 5.6          | 1466          | 157        | 484       | 2.4             | 576          | 147           | 0.74          | 0.47          | 7.0          | 119             | 81            | 13.8 |
| 27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 |
| 28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 |
| 29日  | 872             | 863.2     | 37.6         | 51.3      | 63.3        | 50.0      | 2100          | 5.3          | 1467          | 224        | 553       | 3.7             | 867          | 289           | 0.59          | 0.52          | 7.4          | 145             | 154           | 13.3 |
| 30日  | 819             | 703.8     | 35.8         | 44.5      | 69.0        | 57.9      | 2085          | 5.3          | 1406          | 194        | 440       | 3.6             | 767          | 182           | 0.39          | 0.47          | 8.8          | 139             | 79            | 11.1 |
| 平均   | 816             | 766.1     | 33.2         | 47.4      | 61.9        | 48.2      | 2078          | 5.3          | 1400          | 245        | 505       | 3.6             | 906          | 293           | 0.98          | 0.49          | 7.6          | 125             | 109           | 13.8 |

※ご飯・パンの栄養価です。

|                           | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>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<br>(あんこマーガリン)        | 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<br>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 |