

【4月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

気温も上がってきて、とても過ごしやすい季節になって参りました。配達の際に見られるさくらや梅を見ながら今も安全運転で配達して参ります。



高齢者向け配食サービス
花鳥風月店

住所：阿佐ヶ谷北6-23-12ブロン阿佐ヶ谷1F

TEL: 03-6379-1872

	昼食	夕食		昼食	夕食
4月1日	ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 436kcal 塩分 1.7g	煮込みハンバーグ ヤングコーンソテー エノキ茸の煮浸し あさりどじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 454kcal 塩分 2.4g	4月8日	赤魚の煮付け 春菊とじゃが芋の旨塩和え 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え エネルギー 415kcal 塩分 1.9g	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 442kcal 塩分 1.7g
4月2日	白菜と豚肉のうま煮 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 436kcal 塩分 1.6g	鶏肉ときこのトマト煮 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	4月9日	豚肉のジンギスカン風 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	白身魚のBBQ風ソース 小松菜の菜種和え ラダツイユ タラモサラダ エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
4月3日	鶏肉と茄子の和風炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花 エネルギー 457kcal 塩分 2.2g	サーモンフライ 茹でブロッコリー 南瓜のなぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め すき昆布煮 エネルギー 510kcal 塩分 2.4g	4月10日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ほうれん草のナムル がんもの含め煮 パンパンキンサラダ エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	鶏の柚子胡椒焼き コーンとインゲンの塩バター 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 三色炒め煮 エネルギー 454kcal 塩分 1.8g
4月4日	豚肉の甘辛炒め インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜の錦和え あさりど玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	4月11日	あじフライ ブロッコリーソテー 切干ゆず風味 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物 エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	いわし入り団子の柚子あんかけ ひじき煮 ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え エネルギー 467kcal 塩分 2.1g
4月5日	ハッシュドビーフ 南瓜煮 味噌田菜 きのこのおひたし エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	豚肉と野菜のおろしポン酢 カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	4月12日	牛しぐれ煮 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 467kcal 塩分 2.4g	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこどハマのソテー エネルギー 426kcal 塩分 1.9g
4月6日	鶏肉の山賊焼き シュルマカロニ 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	ハンバーグオニオンソース ワカメの青汁サラダ 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮 エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	4月13日	チキンステーキ(トマトソース) 昆布のごま風味 大芋芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め エネルギー 470kcal 塩分 1.4g	ブルコギ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 510kcal 塩分 2.1g
4月7日	ツナマヨコーンフライ きのこソテー 野菜の三杯酢 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのグリーン煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	チキンと南瓜のシチュー パンパンソーサラダ(ドレッシング別添え) 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	4月14日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え ミニがんと 里芋ときこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	親子煮 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 467kcal 塩分 1.4g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
4月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め	ナガメヌケの昆布煮 もやしナムル	4月2日	焼肉	イワシとごぼうの煮付け	4月2日	さばのソースカツ	青椒肉絲	4月2日	ひじき煮	白菜の生姜和え	チンゲン菜の煮浸し		
5日	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	2日	ツナのあっさり煮	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	2日	鶏ひき肉のチャブチ	親子煮	2日	親子煮	南瓜のほっこり煮	味噌風味きんぴらごぼう		
水	切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローサラダ	日	中華風もやし炒め	さつま芋のバター炒め	水	ビーマンと竹の子の炒め物	味噌風味きんぴらごぼう	水	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 460kcal 塩分 2.4g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	
4月1日	鶏肉とナッツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	4月2日	海老としめじの玉子とじ(丼)	じゃが芋の和風酢豚	4月2日	ほうれん草オムレツ	筍と鶏肉のクリーム煮	4月3日	ベジタブルソテー	ハムとキャベツのマリネ	芋餡かけ		
1日	ミックスビーンズ	ほうれん草の柚子和え	2日	ほうれん草の辛子和え	大根の煮物洋風仕上げ	3日	カレー風味ソテー	豚肉とこんにゃく炒め	3日	厚揚げの五目あんかけ	ワカメのたらこ和え	おでん風煮物		
6日	青菜ときのこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め	日	大根さくら漬	エネルギー 415kcal 塩分 2.8g	木	オクラと昆布のたくあんちらし	きのこのおひたし	木	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	エネルギー 419kcal 塩分 1.7g	エネルギー 427kcal 塩分 2.0g	エネルギー 410kcal 塩分 1.8g	
4月1日	豚すき	白身魚フライ	4月2日	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの柚庵煮	4月2日	水炊き風鶏鍋	牛肉とインゲンの炒め物	4月1日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	4月8日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮
1日	シェルマカロニサラダ	コーンと人参のグラッセ	2日	菜の花とさつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定)	インゲンソテー	8日	ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	1日	ナスとしめじの煮物	大豆サラダ	8日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮
7日	さつま芋の煮しめ	小松菜の辛子和え	4日	肉焼きそば	キャベツのごま酢和え	土	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	4日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め
日	ほうれん草の磯辺和え	中華風鶏きんぴら	日	あざりとじゃが芋のクリーム煮	根菜のカボナータ風	4月1日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め
金	エネルギー 458kcal 塩分 1.8g	南瓜サラダ	日	ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し	土	エネルギー 446kcal 塩分 2.1g	エネルギー 459kcal 塩分 2.2g	1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め
4月1日	水炊き風鶏鍋	牛肉とインゲンの炒め物	4月2日	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風どり辛炒め	4月2日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め
1日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2日	ねぎとちくわのねた	カリフラワーのレモンマリネ	1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め			
8日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	5日	青菜とチャーシューの刻み炒め	鶏団子の炊き合わせ	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	10日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	11日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油
土	エネルギー 458kcal 塩分 1.8g	南瓜サラダ	日	ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し	土	エネルギー 446kcal 塩分 2.1g	エネルギー 459kcal 塩分 2.2g	11日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	12日	カニ風味サラダ	菜と種のさつと煮
4月1日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	4月2日	にしんの塩焼き	鶏肉とキャベツの味噌炒め	4月1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	12日	カニ風味サラダ	菜と種のさつと煮
1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2日	大根煮	濃厚ポテトサラダ	1日	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	12日	カニ風味サラダ	菜と種のさつと煮
9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	6日	海老の和風玉子とじ	あざりと玉葱の酒蒸し	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	10日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	11日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油
日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	日	すき昆布煮	牛蒡とベーコンのソテー	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	10日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	11日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油
水	エネルギー 446kcal 塩分 2.1g	エネルギー 459kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 463kcal 塩分 2.4g	9日	系コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	10日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	11日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油
4月1日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	4月2日	和風ロールキャベツ	豚肉と筍のネギ塩炒め	11日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	12日	カニ風味サラダ	菜と種のさつと煮	13日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐
1日	茹でインゲン	菜と種のさつと煮	3日	茹でブロッコリー	エノキ茸の煮浸し	12日	カニ風味サラダ	菜と種のさつと煮	13日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐	14日	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え
2日	カニ風味サラダ	菜と種のさつと煮	7日	味噌田楽	ワカメの胡麻マヨ和え	13日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐	14日	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	15日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物
日	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐	日	さつま芋サラダ	エネルギー 385kcal 塩分 1.8g	14日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物	15日	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	16日	イガ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋といたけの煮物
月	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	月	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	15日	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	16日	イガ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋といたけの煮物	17日	梅ごぼう	つぼ漬
4月1日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物	4月2日	豚肉と豆腐の玉子とじ	アジの野菜入り甘酢煮	16日	イガ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋といたけの煮物	17日	梅ごぼう	つぼ漬	18日	梅ごぼう	つぼ漬
1日	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	2日	大根のあんかけ	オクラのごま和え	17日	梅ごぼう	つぼ漬	18日	梅ごぼう	つぼ漬	19日	梅ごぼう	つぼ漬
2日	イガ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋といたけの煮物	8日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のケチャップ煮	18日	梅ごぼう	つぼ漬	19日	梅ごぼう	つぼ漬	20日	梅ごぼう	つぼ漬
日	梅ごぼう	つぼ漬	日	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ	19日	梅ごぼう	つぼ漬	20日	梅ごぼう	つぼ漬	21日	梅ごぼう	つぼ漬
火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.2g	20日	梅ごぼう	つぼ漬	21日	梅ごぼう	つぼ漬	22日	梅ごぼう	つぼ漬

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までをお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。

普通食栄養価一覧表 (弁当ごと)

使用日	商品名【朝食】	1人前(g)	栄養価	商品名【昼食】	1人前(g)	栄養価	商品名【夕食】	1人前(g)	栄養価
04/01	A 鶏肉とじゃが芋の旨辛煮	50	エネルギー 214.1 kcal	A ナガメヌケの味噌煮	40	エネルギー 196.6 kcal	A 鶏肉とじゃが芋の旨辛煮	50	エネルギー 210.6 kcal
	A' マカロニのクリーム煮	50	7.2 g	A' 鶏でインゲン	30	10.7 g	A' ヤングコーンソテー	30	8.9 g
	B ワカメの胡麻マヨ和え	50	12.6 g	B オスのトマトソース	30	9.5 g	B エノ本舞の煮出し	30	11.6 g
			20.0 g	C 野菜のパジャル炒め	45	19.1 g	C あまりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	45	21.7 g
			16.4 g	D 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	15	16.5 g	D 白滝と鶏絲の煮物	15	16.4 g
			915.1 mg	F マカロニのクリーム煮	30	801.1 mg	F ワカメの胡麻マヨ和え	30	1218.2 mg
			154.8 mg			カリウム 429.4 mg		カリウム 287.2 mg	
			48.3 mg			カルシウム 72.8 mg		カルシウム 66.5 mg	
			27.1 mg			マグネシウム 32.3 mg		マグネシウム 37.9 mg	
			80.1 mg			リン 138.4 mg		リン 152.4 mg	
			0.7 mg			鉄 0.8 mg		鉄 4.5 mg	
			51.6 μg			ビタミンA(レチノール当量) 31.2 μg		ビタミンA(レチノール当量) 89.1 μg	
			0.1 μg			ビタミンD 0.3 μg		ビタミンD 0.3 μg	
			0.6 μg			ビタミンE(α-トコフェロール) 0.8 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 1.0 μg	
			11.8 μg			ビタミンK 39.8 μg		ビタミンK 6.6 μg	
			0.07 mg			ビタミンB1 0.14 mg		ビタミンB1 0.10 mg	
			0.05 mg			ビタミンB2 0.14 mg		ビタミンB2 0.08 mg	
		2.9 mg			ビタミンC 13.9 mg		ビタミンC 10.1 mg		
		3.6 g			食物繊維(総量) 2.6 g		食物繊維(総量) 5.3 g		
		2.3 g			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.1 g		
04/02	A チキンステーキ(おろしポン酢)	50	エネルギー 153.8 kcal	A 白煮と豚肉のうま煮	60	エネルギー 163.5 kcal	A 鶏肉ときのこのトマト煮	60	エネルギー 207.5 kcal
	A' 煮物の長布	50	8.0 g	B 鶏炊込み	30	8.5 g	B 山芋のガーリック風味	30	9.1 g
	B 中華風春雨サラダ	50	8.6 g	C オクラソーセイジ大豆ソテー	45	8.9 g	C 豆腐のチャップルー	45	11.7 g
			12.6 g	D じゃが芋と生卵の焼きんぴら	15	14.4 g	D ブロッコリーのベーコンソテー	15	18.8 g
			9.8 g	F 煮物の長布	30	10.0 g	F 中華風春雨サラダ	30	15.4 g
			539.4 mg		ナトリウム 793.3 mg		ナトリウム 769.8 mg		
			295.4 mg		カリウム 417.3 mg		カリウム 521.2 mg		
			35.3 mg		カルシウム 69.4 mg		カルシウム 36.7 mg		
			23.9 mg		マグネシウム 29.4 mg		マグネシウム 45.3 mg		
			92.7 mg		リン 102.9 mg		リン 140.1 mg		
			0.9 mg		鉄 0.7 mg		鉄 1.2 mg		
			357.5 μg		ビタミンA(レチノール当量) 188.1 μg		ビタミンA(レチノール当量) 344.0 μg		
			0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		ビタミンD 0.4 μg		
			1.0 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 1.2 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 0.9 μg		
			55.3 μg		ビタミンK 66.1 μg		ビタミンK 39.7 μg		
			0.08 mg		ビタミンB1 0.17 mg		ビタミンB1 0.16 mg		
			0.09 mg		ビタミンB2 0.12 mg		ビタミンB2 0.16 mg		
		30.8 mg		ビタミンC 24.5 mg		ビタミンC 22.2 mg			
		2.8 g		食物繊維(総量) 4.4 g		食物繊維(総量) 3.4 g			
		1.4 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.0 g			
04/03	A マグロの照り焼きハンバーグ	50	エネルギー 123.9 kcal	A 鶏肉と茄子の和風炒め	60	エネルギー 183.4 kcal	A サーモンフライ	40	エネルギー 243.1 kcal
	A' 小松菜のおかか和え	50	7.2 g	B イタリアン野菜とマカロニのサラダ	30	8.1 g	A' 茹でブロッコリー	20	10.0 g
	B インゲンの胡麻和え	50	4.2 g	C ソーセイジのポトフ風	45	9.6 g	B 南瓜のそぼろ煮	30	10.0 g
			15.8 g	D しょうりょうの花	15	18.2 g	C 鶏と玉子の中華風炒め	45	30.4 g
			12.0 g	F 小松菜のおかか和え	30	13.1 g	D すき屋布煮	15	25.0 g
			712.7 mg		ナトリウム 975.6 mg		ナトリウム 1053.7 mg		
			712.0 mg		カリウム 512.1 mg		カリウム 528.1 mg		
			203.4 mg		カルシウム 108.4 mg		カルシウム 83.4 mg		
			41.3 mg		マグネシウム 28.7 mg		マグネシウム 40.8 mg		
			133.1 mg		リン 110.1 mg		リン 171.9 mg		
			3.3 mg		鉄 2.0 mg		鉄 1.5 mg		
			0.8 μg		ビタミンA(レチノール当量) 94.9 μg		ビタミンA(レチノール当量) 433.2 μg		
			0.2 μg		ビタミンD 0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		
			0.9 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 0.9 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 1.5 μg		
			204.4 μg		ビタミンK 126.3 μg		ビタミンK 64.7 μg		
			0.15 mg		ビタミンB1 0.14 mg		ビタミンB1 0.08 mg		
			0.18 mg		ビタミンB2 0.16 mg		ビタミンB2 0.14 mg		
		37.7 mg		ビタミンC 40.5 mg		ビタミンC 51.9 mg			
		3.8 g		食物繊維(総量) 5.0 g		食物繊維(総量) 5.4 g			
		1.8 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g			
04/04	A 豚肉の焼おろし	50	エネルギー 172.8 kcal	A 豚肉の旨辛炒め	60	エネルギー 208.6 kcal	A 鶏肉と里芋のカレー煮	60	エネルギー 211.5 kcal
	A' キャベツと焼肉の玉子炒め	50	6.8 g	B インゲンのピーナッツ和え	30	10.6 g	B 小松菜の焼和え	30	12.0 g
	B ピーマンとナスの炒め物	50	11.4 g	C 鶏豆腐	45	10.7 g	C あまりと玉子のにんにく醤油	45	9.3 g
			12.3 g	D 野菜のトマト炒め	15	19.5 g	D りんごのコンポート	15	21.7 g
			9.3 g	F キャベツと焼肉の玉子炒め	30	17.1 g	F ピーマンとナスの炒め物	30	19.4 g
			656.6 mg		ナトリウム 802.2 mg		ナトリウム 829.2 mg		
			382.3 mg		カリウム 505.0 mg		カリウム 522.0 mg		
			64.2 mg		カルシウム 76.5 mg		カルシウム 121.0 mg		
			29.0 mg		マグネシウム 45.0 mg		マグネシウム 40.2 mg		
			202.3 mg		リン 210.4 mg		リン 173.7 mg		
			0.8 mg		鉄 1.1 mg		鉄 8.7 mg		
			83.0 μg		ビタミンA(レチノール当量) 11.4 μg		ビタミンA(レチノール当量) 130.0 μg		
			0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		
			4.5 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 0.4 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 3.8 μg		
			58.9 μg		ビタミンK 47.7 μg		ビタミンK 94.8 μg		
			0.16 mg		ビタミンB1 0.22 mg		ビタミンB1 0.13 mg		
			0.12 mg		ビタミンB2 0.14 mg		ビタミンB2 0.15 mg		
		39.6 mg		ビタミンC 27.3 mg		ビタミンC 31.3 mg			
		2.9 g		食物繊維(総量) 2.4 g		食物繊維(総量) 2.4 g			
		1.7 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.1 g			
04/05	A 豚肉の旨辛煮	50	エネルギー 154.1 kcal	A ハッシュドビーフ	60	エネルギー 177.8 kcal	A 豚肉と野菜のおろしポン酢	60	エネルギー 187.2 kcal
	A' 牛蒡と竹輪の胡麻和え	50	10.4 g	B 南瓜煮	30	8.0 g	B カニ風味サラダ	30	9.6 g
	B ほうれん草のおかか和え	50	7.8 g	C 味噌田舎	45	7.2 g	C 洋風けんちん煮	45	9.7 g
			12.3 g	D きのこのおひたし	15	21.7 g	D 白滝と鶏絲のピリ辛煮	15	17.1 g
			8.7 g	F 牛蒡と竹輪の胡麻和え	30	18.8 g	F ほうれん草のおかか和え	30	13.1 g
			815.0 mg		ナトリウム 931.5 mg		ナトリウム 875.6 mg		
			440.6 mg		カリウム 410.5 mg		カリウム 432.4 mg		
			90.6 mg		カルシウム 44.3 mg		カルシウム 81.7 mg		
			66.5 mg		マグネシウム 22.3 mg		マグネシウム 45.6 mg		
			128.3 mg		リン 87.5 mg		リン 113.8 mg		
			1.3 mg		鉄 1.1 mg		鉄 1.2 mg		
			7.2 μg		ビタミンA(レチノール当量) 82.1 μg		ビタミンA(レチノール当量) 363.8 μg		
			0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		
			4.5 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 0.2 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 2.2 μg		
			207.4 μg		ビタミンK 28.4 μg		ビタミンK 155.6 μg		
			0.16 mg		ビタミンB1 0.08 mg		ビタミンB1 0.22 mg		
			0.18 mg		ビタミンB2 0.11 mg		ビタミンB2 0.17 mg		
		20.6 mg		ビタミンC 17.7 mg		ビタミンC 38.2 mg			
		3.6 g		食物繊維(総量) 2.9 g		食物繊維(総量) 4.0 g			
		2.1 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.2 g			
04/06	A 豚肉の味噌煮込み	50	エネルギー 167.6 kcal	A 鶏肉の山椒焼き	50	エネルギー 221.0 kcal	A ハンバーグオニオンソース	50	エネルギー 216.9 kcal
	A' 小松菜とザーサイの炒め物	50	6.4 g	A' シェルマカロニ	10	9.5 g	A' ワカメの青じソサラダ	10	10.3 g
	B ひじきとじゃが芋の煮物	50	10.8 g	B 大根とカニマの煮物	30	13.4 g	B 油揚げの玉子炒め	30	13.0 g
			15.1 g	C 野菜炒め	45	17.1 g	C ミネストローネ風	45	17.4 g
			9.9 g	D 漬物の胡麻和え	15	14.2 g	D 白滝と鶏絲のピリ辛煮	15	13.0 g
			824.8 mg	F 小松菜とザーサイの炒め物	30	924.9 mg	F ひじきとじゃが芋の煮物	30	1044.2 mg
			772.6 mg		ナトリウム 563.0 mg		ナトリウム 404.3 mg		
			161.0 mg		カリウム 110.4 mg		カリウム 112.8 mg		
			17.4 mg		カルシウム 28.3 mg		カルシウム 50.2 mg		
			99.2 mg		マグネシウム 121.3 mg		マグネシウム 60.1 mg		
			4.2 mg		リン 1.9 mg		リン 165.1 mg		
			84.5 μg		鉄 1.9 mg		鉄 2.4 mg		
			0.1 μg		ビタミンA(レチノール当量) 105.6 μg		ビタミンA(レチノール当量) 36.6 μg		
			0.1 μg		ビタミンD 0.1 μg		ビタミンD 0.3 μg		
			0.1 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 0.5 μg		ビタミンE(α-トコフェロール) 0.2 μg		
			144.0 μg		ビタミンK 112.6 μg		ビタミンK 32.0 μg		
			0.10 mg		ビタミンB1 0.13 mg		ビタミンB1 0.12 mg		
		0.12 mg		ビタミンB2 0.15 mg		ビタミンB2 0.08 mg			

04/13	A	パサの巻付け	食物繊維(総量)	1.9 g	A	チキンステーキ(トマトソース)	食物繊維(総量)	4.9 g	A	ブルコギ	食物繊維(総量)	4.3 g			
			エネルギー	2.1 kcal			エネルギー	2.7 kcal			エネルギー	2.4 kcal			
			たんぱく質(総量)	237.2 kcal			たんぱく質(総量)	234.6 kcal			たんぱく質(総量)	258.7 kcal			
			脂質	19.7 g			脂質	12.0 g			脂質	13.9 g			
			炭水化物	11.3 g			炭水化物	9.3 g			炭水化物	14.3 g			
			ナトリウム	14.0 mg			ナトリウム	26.6 mg			ナトリウム	19.9 mg			
			カリウム	8.3 mg			カリウム	22.3 mg			カリウム	16.7 mg			
			カルシウム	776.9 mg			カルシウム	683.6 mg			カルシウム	961.3 mg			
			マグネシウム	385.3 mg			マグネシウム	686.4 mg			マグネシウム	461.7 mg			
			リン	50.5 mg			リン	60.3 mg			リン	82.4 mg			
			鉄	46.9 mg			鉄	52.6 mg			鉄	33.6 mg			
			ビタミンA(レチノール当量)	110.9 μg			ビタミンA(レチノール当量)	159.9 μg			ビタミンA(レチノール当量)	133.3 μg			
			ビタミンD	1.4 μg			ビタミンD	1.5 μg			ビタミンD	1.9 μg			
			ビタミンE(α-トコフェロール)	233.8 μg			ビタミンE(α-トコフェロール)	212.6 μg			ビタミンE(α-トコフェロール)	451.5 μg			
			ビタミンK	0.0 μg			ビタミンK	0.2 μg			ビタミンK	0.1 μg			
ビタミンB1	6.7 μg	ビタミンB1	4.8 μg	ビタミンB1	9.1 μg										
ビタミンB2	14.7 μg	ビタミンB2	25.8 μg	ビタミンB2	0.12 μg										
ビタミンC	0.15 mg	ビタミンC	0.19 mg	ビタミンC	0.14 mg										
食物繊維(総量)	13.6 mg	食物繊維(総量)	23.6 mg	食物繊維(総量)	31.6 mg										
食塩相当量	5.7 g	食塩相当量	4.4 g	食塩相当量	3.3 g										
04/14	A	ウインナージャーマンポテト	60	エネルギー	176.6 kcal	A	ホッケの煎餅巻	45	エネルギー	202.1 kcal	A	親子丼	60	エネルギー	226.5 kcal
	A'	一夜漬(キャベツ・人参)	50	たんぱく質(総量)	7.2 g	A'	漬物のおかか和え	15	たんぱく質(総量)	14.4 g	B	しろ煮のお浸し	20	たんぱく質(総量)	10.5 g
	B	ひじきとさつま揚げの煮物	50	脂質	6.0 g	B	ミニがんと	30	脂質	9.2 g	C	肉野菜煮込み	45	脂質	10.5 g
				炭水化物	26.8 g	C	黒芋ときこのバターコンソメ炒め	45	炭水化物	15.7 g	D	スパゲティサラダ	15	炭水化物	24.0 g
				ナトリウム	20.4 mg	D	ぜんまいと竹輪の煮物	15	ナトリウム	13.3 mg	F	ひじきとさつま揚げの煮物	30	ナトリウム	19.4 mg
				カリウム	1238.0 mg	F	一夜漬(キャベツ・人参)	30	カリウム	803.7 mg				ナトリウム	1028.6 mg
				カルシウム	818.0 mg				カリウム	408.6 mg				カリウム	588.1 mg
				マグネシウム	112.2 mg				カルシウム	61.1 mg				カルシウム	110.1 mg
				リン	72.9 mg				マグネシウム	36.3 mg				マグネシウム	53.4 mg
				鉄	68.6 mg				リン	187.1 mg				リン	91.2 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	0.9 μg				鉄	1.4 μg				鉄	1.1 μg
				ビタミンD	380.9 μg				ビタミンA(レチノール当量)	252.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	227.9 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.3 μg				ビタミンD	1.3 μg				ビタミンD	0.4 μg
				ビタミンK	78.7 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	2.0 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.9 μg
				ビタミンB1	0.40 mg				ビタミンK	75.2 μg				ビタミンK	85.4 μg
				ビタミンB2	0.09 mg				ビタミンB1	0.09 mg				ビタミンB1	0.13 mg
				ビタミンC	41.4 mg				ビタミンB2	0.12 mg				ビタミンB2	0.13 mg
				食物繊維(総量)	6.4 g				ビタミンC	6.6 mg				ビタミンC	11.3 mg
				食塩相当量	3.1 g				食物繊維(総量)	2.4 g				食物繊維(総量)	4.6 g
									食塩相当量	2.0 g				食塩相当量	2.6 g
04/15	A	マクロハンバーグ生煮あん	50	エネルギー	157.8 kcal	A	豚肉のマヨネーズ風味炒め	60	エネルギー	209.7 kcal	A	ナガメヌケの昆布煮	40	エネルギー	210.0 kcal
	A'	コンニャクの中巻和え	50	たんぱく質(総量)	6.4 g	B	じゃがバター	30	たんぱく質(総量)	6.6 g	A'	しろ煮のお浸し	20	たんぱく質(総量)	13.7 g
	B	きくらげの酢の物	50	脂質	7.0 g	C	鶏ひき肉のチャブチ	45	脂質	11.2 g	B	黒芋とチャーシューの塩お浸し	30	脂質	9.4 g
				炭水化物	19.1 g	D	切干大根と小松菜の煮物	15	炭水化物	22.2 g	C	あさりとほうれん草の玉子とじ	45	炭水化物	19.3 g
				ナトリウム	14.4 mg	F	コンニャクの中巻和え	30	ナトリウム	19.5 mg	D	キャベツのコールスローサラダ	15	ナトリウム	15.2 g
				カリウム	921.9 mg				カリウム	882.2 mg	F	きくらげの酢の物	30	ナトリウム	1172.8 mg
				カルシウム	236.4 mg				カルシウム	401.5 mg				カリウム	414.3 mg
				マグネシウム	63.2 mg				カルシウム	74.8 mg				カルシウム	91.3 mg
				リン	36.5 mg				マグネシウム	25.2 mg				マグネシウム	54.5 mg
				鉄	100.7 mg				リン	258.5 mg				リン	178.1 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	1.8 μg				鉄	1.1 μg				鉄	5.2 μg
				ビタミンD	47.8 μg				ビタミンA(レチノール当量)	65.8 μg				ビタミンA(レチノール当量)	75.2 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.2 μg				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.3 μg
				ビタミンK	0.5 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.7 μg
				ビタミンB1	9.5 μg				ビタミンK	27.7 μg				ビタミンK	98.3 μg
				ビタミンB2	0.04 mg				ビタミンB1	0.16 mg				ビタミンB1	0.10 mg
				ビタミンC	0.03 mg				ビタミンB2	0.08 mg				ビタミンB2	0.17 mg
				食物繊維(総量)	4.7 g				ビタミンC	32.8 mg				ビタミンC	18.2 mg
				食塩相当量	2.3 g				食物繊維(総量)	2.7 g				食物繊維(総量)	4.1 g
									食塩相当量	2.2 g				食塩相当量	3.0 g
04/16	A	豆腐の焼肉包み	60	エネルギー	167.6 kcal	A	豚肉とナッツのチリソース	60	エネルギー	246.0 kcal	A	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	50	エネルギー	159.8 kcal
	A'	大根和風煮	50	たんぱく質(総量)	7.9 g	B	ミックスピーズ	30	たんぱく質(総量)	11.3 g	A'	ほうれん草の柚子和え	10	たんぱく質(総量)	7.1 g
	B	インゲンと若鶏の煮物	50	脂質	10.5 g	C	カレー風味ソテー	45	脂質	13.3 g	B	コンとツナのサラダ	30	脂質	7.9 g
				炭水化物	11.4 g	D	菅葉ときこのオリーブ蒸し	15	炭水化物	21.8 g	C	茄子とオクラのトマトソース煮	45	炭水化物	17.6 g
				ナトリウム	8.6 mg	F	大根和風煮	30	ナトリウム	16.7 mg	D	さつま揚げの味噌炒め	15	ナトリウム	12.3 g
				カリウム	736.3 mg				カリウム	913.7 mg	F	インゲンと若鶏の煮物	30	ナトリウム	817.2 mg
				カルシウム	381.3 mg				カリウム	476.7 mg				カリウム	341.8 mg
				マグネシウム	55.6 mg				カルシウム	55.7 mg				カルシウム	53.3 mg
				リン	29.9 mg				マグネシウム	39.2 mg				マグネシウム	33.9 mg
				鉄	174.3 mg				リン	198.2 mg				リン	94.8 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	1.0 μg				鉄	1.4 μg				鉄	0.7 μg
				ビタミンD	0.7 μg				ビタミンA(レチノール当量)	45.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	66.2 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.0 μg				ビタミンD	0.2 μg				ビタミンD	0.0 μg
				ビタミンK	0.1 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.8 μg
				ビタミンB1	35.8 μg				ビタミンK	64.5 μg				ビタミンK	76.9 μg
				ビタミンB2	0.08 mg				ビタミンB1	0.15 mg				ビタミンB1	0.13 mg
				ビタミンC	0.08 mg				ビタミンB2	0.12 mg				ビタミンB2	0.11 mg
				食物繊維(総量)	11.0 mg				ビタミンC	20.1 mg				ビタミンC	13.2 mg
				食塩相当量	2.7 g				食物繊維(総量)	3.2 mg				食物繊維(総量)	4.1 g
					1.9 g				食塩相当量	5.0 g				食塩相当量	5.3 g
									食塩相当量	2.3 g				食塩相当量	2.1 g
04/17	A	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	50	エネルギー	123.3 kcal	A	豚すき	60	エネルギー	190.1 kcal	A	白身魚フライ	40	エネルギー	204.1 kcal
	A'	ワカメのゴマ風味炒め	50	たんぱく質(総量)	4.6 g	B	シェルフマカロニサラダ	30	たんぱく質(総量)	6.2 g	A'	コンと人参のグラッセ	20	たんぱく質(総量)	10.2 g
	B	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	50	脂質	7.5 g	C	さつま芋の煮しめ	45	脂質	8.7 g	B	小松菜の柚子和え	30	脂質	8.3 g
				炭水化物	11.8 g	D	ほうれん草の味噌和え	15	炭水化物	24.1 g	C	中華風鶏さしげら	45	炭水化物	23.5 g
				ナトリウム	8.7 mg	F	ワカメのゴマ風味炒め	30	ナトリウム	20.3 mg	D	南瓜サラダ	15	ナトリウム	19.7 g
				カリウム	939.2 mg				カリウム	1013.2 mg	F	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	30	ナトリウム	878.0 mg
				カルシウム	265.6 mg				カリウム	397.9 mg				カリウム	585.8 mg
				マグネシウム	66.8 mg				カルシウム	83.1 mg				カルシウム	101.3 mg
				リン	28.9 mg				マグネシウム	38.1 mg				マグネシウム	34.5 mg
				鉄	51.4 mg				リン	84.0 mg				リン	139.1 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	0.7 μg				鉄	1.0 μg				鉄	1.8 μg
				ビタミンD	34.9 μg				ビタミンA(レチノール当量)	144.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	189.1 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.0 μg				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.1 μg
				ビタミンK	0.2 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.1 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	2.3 μg
				ビタミンB1	24.3 μg				ビタミンK	75.0 μg				ビタミンK	96.2 μg
				ビタミンB2	0.13 mg				ビタミンB1	0.16 mg				ビタミンB1	0.22 mg
				ビタミンC	0.06 mg				ビタミンB2	0.11 mg				ビタミンB2	0.15 mg
				食物繊維(総量)	18.4 mg				ビタミンC	17.0 mg				ビタミンC	24.7 mg
				食塩相当量	3.1 g				食物繊維(総量)	3.8 g				食物繊維(総量)	3.8 g
					2.4 g				食塩相当量	2.6 g				食塩相当量	2.2 g
04/18	A	鶏肉の甘酢あんかけ	50	エネルギー	107.8 kcal	A	水炊き鳥鍋	60	エネルギー	127.6 kcal	A	牛肉とインゲンの炒め物	60	エネルギー	206.5 kcal
	A'	チンゲン菜のソテー	50	たんぱく質(総量)	5.6 g	B	黒芋としめじの煮物	30	たんぱく質(総量)	6.3 g	B	大豆サラダ	20	たんぱく質(総量)	12.0 g
	B	二色和え	50	脂質	4.5 g	C	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	45	脂質	6.5 g	C	和風カレー煮	45	脂質	10.3 g
				炭水化物	13.2 g	D	ふきの二杯酢	15	炭水化物	13.0 g	D	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	15	炭水化物	18.8 g
				ナトリウム	10.2 mg	F	チンゲン菜のソテー	30	ナトリウム	9.6 mg	F	二色和え	30	ナトリウム	14.3 g
				カリウム	718.0 mg				カリウム	820.9 mg				ナトリウム	988.8 mg
				カルシウム	485.3 mg				カリウム	526.7 mg				カリウム	453.8 mg
				マグネシウム	121.8 mg				カルシウム	90.6 mg				カルシウム	74.6 mg
				リン	35.4 mg				マグネシウム	28.1 mg				マグネシウム	43.3 mg
				鉄	90.5 mg				リン	114.1 mg				リン	256.0 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	1.4 μg				鉄	1.4 μg				鉄	1.3 μg
				ビタミンD	102.9 μg				ビタミンA(レチノール当量)	85.7 μg				ビタミンA(レチノール当量)	118.1 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.1 μg				ビタミンD	0.2 μg				ビタミンD	0.1 μg
				ビタミンK	1.0 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	2.3 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 μg
				ビタミンB1	169.4 μg				ビタミンK	79.0 μg				ビタミンK	77.7 μg
				ビタミンB2	0.08 mg				ビタミンB1	0.13 mg				ビタミンB1	0.09 mg
				ビタミンC	0.15 mg				ビタミンB2	0.15 mg				ビタミンB2	0.12 mg
				食物繊維(総量)	37.2 mg				ビタミンC	32.9 mg				ビタミンC	14.1 mg
					2.9 g				食物繊維(総量)	3.4 g				食物繊維(総量)	4.5 g

04/19	A B	豚肉のトマト煮	50	エネルギー	164.9 kcal	A	豚肉の塊おろし	60	エネルギー	216.1 kcal	A	茶葉の利休焼き	50	エネルギー	184.8 kcal	A
		マカロニマリネサラダ	50	たんぱく質(総量)	5.3 g	B	豚揚げのちぼろ煮	30	たんぱく質(総量)	12.0 g	A'	キャベツのおかか和え	10	たんぱく質(総量)	8.7 g	B
		大根の甘酢漬け	50	脂質	9.2 g	C	赤コンと鶏肉の煮物	45	脂質	12.0 g	B	切り戻しとさつま揚げの煮もの	30	脂質	9.5 g	C
				炭水化物	16.0 g	D	煮豚のナムル	15	炭水化物	16.3 g	C	白煮とミンチの中華炒め	45	炭水化物	18.1 g	D
				糖質	13.9 g	F	マカロニマリネサラダ	30	糖質	13.3 g	D	コロンと春雨サラダ	15	糖質	14.5 g	F
				ナトリウム	683.9 mg				ナトリウム	985.1 mg	F	大根の甘酢漬け	30	ナトリウム	960.1 mg	
				カリウム	350.4 mg				カリウム	422.3 mg				カリウム	702.9 mg	
				カルシウム	43.2 mg				カルシウム	74.8 mg				カルシウム	96.6 mg	
				マグネシウム	31.4 mg				マグネシウム	58.3 mg				マグネシウム	54.7 mg	
				リン	81.6 mg				リン	151.8 mg				リン	262.0 mg	
				鉄	0.5 mg				鉄	1.1 mg				鉄	1.1 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	52.7 μg				ビタミンA(レチノール当量)	112.7 μg				ビタミンA(レチノール当量)	56.9 μg	
				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.1 μg	
				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.5 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.1 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 μg	
				ビタミンK	50.4 μg				ビタミンK	73.9 μg				ビタミンK	46.9 μg	
		ビタミンB1	0.11 mg				ビタミンB1	0.24 mg				ビタミンB1	0.09 mg			
		ビタミンB2	0.07 mg				ビタミンB2	0.15 mg				ビタミンB2	0.08 mg			
		ビタミンC	12.4 mg				ビタミンC	10.0 mg				ビタミンC	21.6 mg			
		食物繊維(総量)	2.1 g				食物繊維(総量)	3.0 g				食物繊維(総量)	3.5 g			
		食塩相当量	1.8 g				食塩相当量	2.5 g				食塩相当量	2.4 g			
04/20	A A' B	チキンステーキ(醤油ソース)	50	エネルギー	180.5 kcal	A	チリソースミートボール	50	エネルギー	254.8 kcal	A	豚肉とエリンギのバター醤油	60	エネルギー	185.6 kcal	A
		山菜のガーリック風味	50	たんぱく質(総量)	10.1 g	A'	鶏でインゲン	10	たんぱく質(総量)	9.8 g	B	豚と鶏のまこと煮	30	たんぱく質(総量)	11.6 g	B
		ワカメの土佐酢和え	50	脂質	7.5 g	B	カニ風味サラダ	30	脂質	13.9 g	C	マーボー豆腐	45	脂質	8.9 g	C
				炭水化物	14.1 g	C	大根と鶏肉の煮物	45	炭水化物	23.5 g	D	小松菜と玉葱のツナ和え	15	炭水化物	16.8 g	D
				糖質	12.7 g	D	竹輪と野菜の胡麻よごし	15	糖質	21.1 g	F	ワカメの土佐酢和え	30	糖質	14.7 g	F
				ナトリウム	728.1 mg		山菜のガーリック風味	30	ナトリウム	986.4 mg				ナトリウム	1039.4 mg	
				カリウム	335.6 mg				カリウム	466.4 mg				カリウム	441.2 mg	
				カルシウム	67.4 mg				カルシウム	40.6 mg				カルシウム	88.6 mg	
				マグネシウム	42.6 mg				マグネシウム	21.9 mg				マグネシウム	62.7 mg	
				リン	124.2 mg				リン	114.4 mg				リン	158.2 mg	
				鉄	1.0 mg				鉄	0.6 mg				鉄	1.5 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	13.8 μg				ビタミンA(レチノール当量)	98.6 μg				ビタミンA(レチノール当量)	22.1 μg	
				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.4 μg	
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.4 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.1 μg	
				ビタミンK	19.2 μg				ビタミンK	13.4 μg				ビタミンK	36.5 μg	
		ビタミンB1	0.10 mg				ビタミンB1	0.07 mg				ビタミンB1	0.29 mg			
		ビタミンB2	0.07 mg				ビタミンB2	0.04 mg				ビタミンB2	0.16 mg			
		ビタミンC	5.2 mg				ビタミンC	9.5 mg				ビタミンC	8.7 mg			
		食物繊維(総量)	1.4 g				食物繊維(総量)	2.5 g				食物繊維(総量)	2.1 g			
		食塩相当量	1.9 g				食塩相当量	2.5 g				食塩相当量	2.6 g			
04/21	A A' B	タンダーリーチキン	50	エネルギー	256.4 kcal	A	ブルゴギチキン	60	エネルギー	189.8 kcal	A	牛肉とほうれん草の炒め物	60	エネルギー	207.2 kcal	A
		スパゲティナポリタン	50	たんぱく質(総量)	10.8 g	B	チンゲン菜のごま和え	30	たんぱく質(総量)	8.6 g	B	お魚厚揚げ	30	たんぱく質(総量)	6.9 g	B
		南瓜煮	50	脂質	11.2 g	C	イカ入りつみれの炊き合せ	45	脂質	5.7 g	C	じゃが芋としいたけの煮物	45	脂質	8.9 g	C
				炭水化物	27.5 g	D	梅ごぼろ	15	炭水化物	27.2 g	D	つば漬け	15	炭水化物	24.9 g	D
				糖質	24.9 g	F	スパゲティナポリタン	30	糖質	25.2 g	F	南瓜煮	30	糖質	21.8 g	F
				ナトリウム	735.2 mg				ナトリウム	860.6 mg				ナトリウム	902.1 mg	
				カリウム	288.8 mg				カリウム	189.0 mg				カリウム	520.8 mg	
				カルシウム	14.6 mg				カルシウム	45.6 mg				カルシウム	27.3 mg	
				マグネシウム	24.1 mg				マグネシウム	16.8 mg				マグネシウム	36.2 mg	
				リン	58.3 mg				リン	48.5 mg				リン	67.1 mg	
				鉄	0.7 mg				鉄	0.5 mg				鉄	1.0 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	368.2 μg				ビタミンA(レチノール当量)	272.9 μg				ビタミンA(レチノール当量)	630.8 μg	
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.1 μg	
				ビタミンE(α-トコフェロール)	3.2 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	2.2 μg	
				ビタミンK	18.3 μg				ビタミンK	30.9 μg				ビタミンK	74.6 μg	
		ビタミンB1	0.09 mg				ビタミンB1	0.07 mg				ビタミンB1	0.08 mg			
		ビタミンB2	0.07 mg				ビタミンB2	0.06 mg				ビタミンB2	0.12 mg			
		ビタミンC	28.5 mg				ビタミンC	17.4 mg				ビタミンC	29.0 mg			
		食物繊維(総量)	2.6 g				食物繊維(総量)	2.0 g				食物繊維(総量)	3.1 g			
		食塩相当量	1.9 g				食塩相当量	2.2 g				食塩相当量	2.3 g			
04/22	A A' B	豚きんぴら	50	エネルギー	205.2 kcal	A	鶏肉	60	エネルギー	237.0 kcal	A	イワシとごぼろの煮付け	60	エネルギー	231.4 kcal	A
		大豆の白和え	50	たんぱく質(総量)	7.6 g	B	ツナのあっさり煮	30	たんぱく質(総量)	11.8 g	B	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	30	たんぱく質(総量)	10.3 g	B
		ピーマンとナスの炒め物	50	脂質	12.5 g	C	肉じゃが	45	脂質	12.0 g	C	豆腐のチャンプルー	45	脂質	10.4 g	C
				炭水化物	17.1 g	D	中華風もやし炒め	15	炭水化物	23.3 g	D	さつま芋のバター炒め	15	炭水化物	25.2 g	D
				糖質	13.6 g	F	大豆の白和え	30	糖質	19.0 g	F	ピーマンとナスの炒め物	30	糖質	22.0 g	F
				ナトリウム	655.6 mg				ナトリウム	908.7 mg				ナトリウム	884.3 mg	
				カリウム	306.6 mg				カリウム	379.0 mg				カリウム	373.2 mg	
				カルシウム	35.3 mg				カルシウム	49.3 mg				カルシウム	56.1 mg	
				マグネシウム	25.6 mg				マグネシウム	30.5 mg				マグネシウム	52.4 mg	
				リン	79.9 mg				リン	107.7 mg				リン	84.1 mg	
				鉄	0.8 mg				鉄	1.2 mg				鉄	1.0 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	188.4 μg				ビタミンA(レチノール当量)	114.1 μg				ビタミンA(レチノール当量)	67.7 μg	
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.2 μg	
				ビタミンE(α-トコフェロール)	6.9 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.9 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	3.7 μg	
				ビタミンK	18.4 μg				ビタミンK	7.8 μg				ビタミンK	103.0 μg	
		ビタミンB1	0.17 mg				ビタミンB1	0.15 mg				ビタミンB1	0.11 mg			
		ビタミンB2	0.09 mg				ビタミンB2	0.10 mg				ビタミンB2	0.13 mg			
		ビタミンC	22.6 mg				ビタミンC	20.2 mg				ビタミンC	22.4 mg			
		食物繊維(総量)	3.5 g				食物繊維(総量)	4.3 g				食物繊維(総量)	3.2 g			
		食塩相当量	1.7 g				食塩相当量	2.3 g				食塩相当量	2.2 g			
04/23	A A' B	豚肉と玉葱の味噌炒め	50	エネルギー	142.2 kcal	A	鶏肉と生姜の玉子とじ(丼)	100	エネルギー	156.1 kcal	A	じゃが芋の鶏肉炒め	60	エネルギー	184.3 kcal	A
		五目ひじき	50	たんぱく質(総量)	5.2 g	B	ほうれん草の空子炒め	30	たんぱく質(総量)	9.8 g	B	大根の煮物洋風仕立て	30	たんぱく質(総量)	6.0 g	B
		煮豚の焼肉	50	脂質	6.1 g	C	大根さくら漬	20	脂質	6.1 g	C	豚揚げの五目あんかけ	45	脂質	8.6 g	C
				炭水化物	19.5 g	D	五目ひじき	30	炭水化物	18.9 g	D	ワカメのたこ和え	15	炭水化物	23.8 g	D
				糖質	15.8 g	F			糖質	14.4 g	F	煮豚の焼肉	30	糖質	18.9 g	F
				ナトリウム	747.6 mg				ナトリウム	1256.5 mg				ナトリウム	803.3 mg	
				カリウム	378.9 mg				カリウム	482.6 mg				カリウム	300.7 mg	
				カルシウム	50.3 mg				カルシウム	64.2 mg				カルシウム	30.7 mg	
				マグネシウム	10.8 mg				マグネシウム	32.7 mg				マグネシウム	35.4 mg	
				リン	50.3 mg				リン	95.7 mg				リン	83.7 mg	
				鉄	2.2 mg				鉄	2.0 mg				鉄	0.7 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	78.7 μg				ビタミンA(レチノール当量)	101.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	35.2 μg	
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.2 μg				ビタミンD	0.1 μg	
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.3 μg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.3 μg	
				ビタミンK	5.0 μg				ビタミンK	94.3 μg				ビタミンK	7.5 μg	
		ビタミンB1	0.11 mg				ビタミンB1	0.14 mg				ビタミンB1	0.07 mg			
		ビタミンB2	0.05 mg				ビタミンB2	0.14 mg				ビタミンB2	0.06 mg			
		ビタミンC	10.3 mg				ビタミンC	21.4 mg				ビタミンC	19.3 mg			
		食物繊維(総量)	3.8 g				食物繊維(総量)	4.4 g				食物繊維(総量)	4.8 g			
		食塩相当量	1.9 g				食塩相当量	3.2 g				食塩相当量	2.3 g			
04/24	A A' B	鶏肉と白葱の中華煮	50	エネルギー												

04/25	A 鶏のさっぱりお酢煮 A' じゃが芋のおかか煮 B 青葱の磯辺和え	50 エネルギー	124.8 kcal	A	いかの天ぷらカレー南蛮	50 エネルギー	203.5 kcal	A	豚肉の中巻鳥どり辛炒め	60 エネルギー	185.6 kcal
		50 蛋白質(総量)	5.9 g	A'	三色和え	10 蛋白質(総量)	10.2 g	B	カリフラワーのレモンマリネ	30 蛋白質(総量)	8.5 g
		50 脂質	4.5 g	B	お粥とちくわのぬた	30 脂質	7.8 g	C	鶏団子の炊き合わせ	45 脂質	8.6 g
		炭水化物	17.8 g	C	青葱とチャーシューの刻み炒め	45 炭水化物	24.5 g	D	ジャーマンポテト	15 炭水化物	16.8 g
		糖質	12.1 g	D	ツナとキャベツの炒め物	15 糖質	19.0 g	F	青葱の磯辺和え	30 糖質	11.5 g
		ナトリウム	724.0 mg	F	じゃが芋のおかか煮	30 ナトリウム	1010.4 mg		ナトリウム	857.9 mg	
		カリウム	359.4 mg			カリウム	316.7 mg		カリウム	469.7 mg	
		カルシウム	89.2 mg			カルシウム	55.8 mg		カルシウム	83.4 mg	
		マグネシウム	30.1 mg			マグネシウム	39.0 mg		マグネシウム	27.7 mg	
		リン	94.3 mg			リン	142.0 mg		リン	119.3 mg	
		鉄	1.3 mg			鉄	0.8 mg		鉄	1.4 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	6.9 μg			ビタミンA(レチノール当量)	29.5 μg		ビタミンA(レチノール当量)	100.4 μg	
		ビタミンD	0.1 μg			ビタミンD	0.0 μg		ビタミンD	0.2 μg	
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.1 mg			ビタミンE(α-トコフェロール)	1.3 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.2 mg	
		ビタミンK	73.0 μg			ビタミンK	101.4 μg		ビタミンK	58.9 μg	
		ビタミンB1	0.05 mg			ビタミンB1	0.06 mg		ビタミンB1	0.17 mg	
		ビタミンB2	0.09 mg			ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.14 mg	
ビタミンC	23.1 mg			ビタミンC	33.8 mg		ビタミンC	30.1 mg			
食物繊維(総量)	5.7 g			食物繊維(総量)	5.5 g		食物繊維(総量)	5.3 g			
食塩相当量	1.8 g			食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.2 g			
04/26	A 豆腐と豚肉の中巻炒め A' コーンと玉葱のおかか炒め B チンゲン菜ともやしナムル	50 エネルギー	153.1 kcal	A	しんじょうの塩焼き	50 エネルギー	225.5 kcal	A	鶏肉とキャベツの味噌炒め	60 エネルギー	200.4 kcal
		50 蛋白質(総量)	6.1 g	A'	大根煮	10 蛋白質(総量)	14.0 g	B	ワカメとカニカマの数の物	30 蛋白質(総量)	14.0 g
		50 脂質	8.2 g	B	濃厚ポテトサラダ	30 脂質	12.6 g	C	あさりと玉葱の煮蒸し	45 脂質	10.2 g
		炭水化物	16.0 g	C	寒辛の和風玉子とじ	45 炭水化物	15.6 g	D	牛蒡とベーコンのソテー	15 炭水化物	15.2 g
		糖質	13.7 g	D	すき屋布煮	15 糖質	11.2 g	F	チンゲン菜ともやしのナムル	30 糖質	12.4 g
		ナトリウム	662.3 mg	F	コーンと玉葱のおかか炒め	30 ナトリウム	936.3 mg		ナトリウム	1106.0 mg	
		カリウム	404.9 mg			カリウム	355.2 mg		カリウム	351.2 mg	
		カルシウム	61.7 mg			カルシウム	53.1 mg		カルシウム	88.8 mg	
		マグネシウム	46.4 mg			マグネシウム	39.6 mg		マグネシウム	45.4 mg	
		リン	101.3 mg			リン	63.7 mg		リン	164.8 mg	
		鉄	1.0 mg			鉄	0.7 mg		鉄	8.0 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	40.7 μg			ビタミンA(レチノール当量)	27.3 μg		ビタミンA(レチノール当量)	68.7 μg	
		ビタミンD	0.0 μg			ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	0.1 μg	
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.4 mg			ビタミンE(α-トコフェロール)	0.8 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	1.9 mg	
		ビタミンK	27.5 μg			ビタミンK	89.6 μg		ビタミンK	44.8 μg	
		ビタミンB1	0.17 mg			ビタミンB1	0.06 mg		ビタミンB1	0.11 mg	
		ビタミンB2	0.12 mg			ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.11 mg	
ビタミンC	28.4 mg			ビタミンC	11.1 mg		ビタミンC	22.5 mg			
食物繊維(総量)	2.3 g			食物繊維(総量)	4.4 g		食物繊維(総量)	2.9 g			
食塩相当量	1.7 g			食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.8 g			
04/27	A 豚肉とピーマンのペッパー炒め A' 煮頃の土佐煮 B 大根とウインナーのレモン和え	50 エネルギー	155.5 kcal	A	和風ロールキャベツ	50 エネルギー	125.5 kcal	A	豚肉と鶏のネギ焼炒め	60 エネルギー	210.1 kcal
		50 蛋白質(総量)	5.0 g	A'	茹でブロッコリー	10 蛋白質(総量)	4.3 g	B	マカメとカニカマの数の物	30 蛋白質(総量)	9.1 g
		50 脂質	7.9 g	B	エノキ茸の煮蒸し	30 脂質	2.6 g	C	きのこの炒り豆腐	45 脂質	12.7 g
		炭水化物	17.6 g	C	味噌田楽	45 炭水化物	23.5 g	D	ワカメの胡麻マヨ和え	15 炭水化物	16.8 g
		糖質	14.6 g	D	さつま芋ももサラダ	15 糖質	19.1 g	F	大根とウインナーのレモン和え	30 糖質	13.9 g
		ナトリウム	692.8 mg	F	煮頃の土佐煮	30 ナトリウム	831.5 mg		ナトリウム	993.6 mg	
		カリウム	273.5 mg			カリウム	327.2 mg		カリウム	423.3 mg	
		カルシウム	23.6 mg			カルシウム	33.6 mg		カルシウム	57.8 mg	
		マグネシウム	12.0 mg			マグネシウム	17.2 mg		マグネシウム	55.2 mg	
		リン	50.8 mg			リン	70.3 mg		リン	118.1 mg	
		鉄	0.3 mg			鉄	0.6 mg		鉄	0.9 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	38.3 μg			ビタミンA(レチノール当量)	325.2 μg		ビタミンA(レチノール当量)	60.8 μg	
		ビタミンD	0.0 μg			ビタミンD	0.2 μg		ビタミンD	0.2 μg	
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.4 mg			ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	1.0 mg	
		ビタミンK	6.2 μg			ビタミンK	46.4 μg		ビタミンK	5.5 μg	
		ビタミンB1	0.11 mg			ビタミンB1	0.13 mg		ビタミンB1	0.22 mg	
		ビタミンB2	0.05 mg			ビタミンB2	0.07 mg		ビタミンB2	0.11 mg	
ビタミンC	35.3 mg			ビタミンC	19.5 mg		ビタミンC	20.7 mg			
食物繊維(総量)	2.9 g			食物繊維(総量)	4.4 g		食物繊維(総量)	2.9 g			
食塩相当量	1.8 g			食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.5 g			
04/28	A ミートボールとキャベツのクリーム煮 A' たたまごぼう B 豚舌の佃煮	50 エネルギー	189.5 kcal	A	豚肉と豆腐の玉子とじ	60 エネルギー	158.0 kcal	A	アジの野菜入り甘酢煮	60 エネルギー	229.7 kcal
		50 蛋白質(総量)	8.0 g	B	大根のあんかけ	30 蛋白質(総量)	8.5 g	B	オクラのごま和え	30 蛋白質(総量)	13.2 g
		50 脂質	4.5 g	C	じゃが芋と鶏肉の炭火焼炒め	45 脂質	5.7 g	C	さつま芋のケチャップ煮	45 脂質	7.7 g
		炭水化物	29.6 g	D	三色炒め煮	15 炭水化物	18.5 g	D	すなまかりニラサラダ	15 炭水化物	26.5 g
		糖質	23.6 g	F	たたまごぼう	30 糖質	15.4 g	F	豚舌の佃煮	30 糖質	21.6 g
		ナトリウム	1667.5 mg			ナトリウム	733.2 mg		ナトリウム	1074.3 mg	
		カリウム	113.5 mg			カリウム	357.9 mg		カリウム	376.4 mg	
		カルシウム	30.5 mg			カルシウム	62.6 mg		カルシウム	77.3 mg	
		マグネシウム	20.0 mg			マグネシウム	42.9 mg		マグネシウム	42.2 mg	
		リン	28.0 mg			リン	113.1 mg		リン	147.2 mg	
		鉄	0.4 mg			鉄	1.1 mg		鉄	0.7 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	48.5 μg			ビタミンA(レチノール当量)	168.6 μg		ビタミンA(レチノール当量)	140.6 μg	
		ビタミンD	0.0 μg			ビタミンD	0.3 μg		ビタミンD	3.6 μg	
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.3 mg			ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.9 mg	
		ビタミンK	3.5 μg			ビタミンK	25.5 μg		ビタミンK	21.8 μg	
		ビタミンB1	0.02 mg			ビタミンB1	0.19 mg		ビタミンB1	0.12 mg	
		ビタミンB2	0.02 mg			ビタミンB2	0.13 mg		ビタミンB2	0.11 mg	
ビタミンC	202.5 mg			ビタミンC	149.0 mg		ビタミンC	7.1 mg			
食物繊維(総量)	6.1 g			食物繊維(総量)	3.1 g		食物繊維(総量)	4.8 g			
食塩相当量	4.2 g			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.7 g			
04/29	A ピーマン炒め A' ワカメとカニカマのゴマ風味 B オクラのおかか和え	50 エネルギー	115.5 kcal	A	さばのソースカツ	50 エネルギー	216.2 kcal	A	豚肉肉桂	60 エネルギー	165.5 kcal
		50 蛋白質(総量)	4.4 g	A'	ひじき煮	10 蛋白質(総量)	11.3 g	B	チンゲン菜の煮蒸し	30 蛋白質(総量)	7.4 g
		50 脂質	5.9 g	B	白煮の牛蒡和え	30 脂質	10.2 g	C	南瓜のほっこり煮	45 脂質	6.7 g
		炭水化物	13.2 g	C	銀子煮	45 炭水化物	21.3 g	D	味噌風味さんぴらごぼう	15 炭水化物	21.0 g
		糖質	9.3 g	D	ピーマンと竹の子の炒め物	15 糖質	19.2 g	F	オクラのおかか和え	30 糖質	16.5 g
		ナトリウム	840.6 mg	F	ワカメとカニカマのゴマ風味	30 ナトリウム	1069.4 mg		ナトリウム	802.7 mg	
		カリウム	207.8 mg			カリウム	275.0 mg		カリウム	537.8 mg	
		カルシウム	78.1 mg			カルシウム	54.0 mg		カルシウム	110.9 mg	
		マグネシウム	38.5 mg			マグネシウム	20.7 mg		マグネシウム	46.0 mg	
		リン	45.3 mg			リン	66.1 mg		リン	117.5 mg	
		鉄	0.7 mg			鉄	1.1 mg		鉄	1.2 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	25.1 μg			ビタミンA(レチノール当量)	8.8 μg		ビタミンA(レチノール当量)	59.5 μg	
		ビタミンD	0.0 μg			ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	0.0 μg	
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.1 mg			ビタミンE(α-トコフェロール)	0.3 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.9 mg	
		ビタミンK	41.1 μg			ビタミンK	32.0 μg		ビタミンK	69.5 μg	
		ビタミンB1	0.09 mg			ビタミンB1	0.04 mg		ビタミンB1	0.19 mg	
		ビタミンB2	0.06 mg			ビタミンB2	0.06 mg		ビタミンB2	0.14 mg	
ビタミンC	7.5 mg			ビタミンC	16.6 mg		ビタミンC	56.7 mg			
食物繊維(総量)	3.9 g			食物繊維(総量)	2.1 g		食物繊維(総量)	4.6 g			
食塩相当量	2.4 g			食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.0 g			
04/30	A テキンスターキ(おろしポン酢) A' 蕎麦とアサリの煮物 B 牛蒡の中巻マリネ	50 エネルギー	168.4 kcal	A	ほうれん草オムレツ	40 エネルギー	160.9 kcal	A	鶏と鶏肉のクリーム煮	60 エネルギー	161.5 kcal
		50 蛋白質(総量)	11.8 g	A'	ベジタブルソテー	20 蛋白質(総量)	9.2 g	B	芋餅かけ	30 蛋白質(総量)	8.1 g
		50 脂質	8.3 g	B	ハムとキャベツのマリネ	30 脂質	7.6 g	C	おでん風煮物	45 脂質	6.4 g
		炭水化物	12.6 g	C	豚肉とこんにやく炒め	45 炭水化物	16.3 g	D	きのこのおひたし	15 炭水化物	19.4 g
		糖質	8.9 g	D	オクラと黒布のおくあんちらし	15 糖質	13.3 g	F	牛蒡の中巻マリネ	30 糖質	15.0 g
		ナトリウム	646.3 mg	F	蕎麦とアサリの煮物	30 ナトリウム	955.0 mg		ナトリウム	866.6 mg	
		カリウム	270.8 mg			カリウム	334.8 mg		カリウム	469.1 mg	
		カルシウム	59.8 mg			カルシウム	75.2 mg		カルシウム	55.4 mg	
		マグネシウム	40.6 mg			マグネシウム	39.0 mg		マグネシウム	32.0 mg	
		リン	165.9 mg			リン	141.9 mg		リン	174.9 mg	
		鉄	7.4 mg			鉄	4.9 mg		鉄	1.2 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	25.6 μg			ビタミンA(レチノール当量)	131.7 μg		ビタミンA(レチノール当量)	82.4 μg	
		ビタミンD	0.1 μg			ビタミンD	0.7 μg		ビタミンD	0.1 μg	
		ビタミンE(α-トコフェロール)	2.0 mg			ビタミンE(α-トコフェロール)	1.4 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg	
		ビタミンK	11.1 μg			ビタミンK	38.9 μg		ビタミンK	28.9 μg	
		ビタミンB1	0.07 mg			ビタミンB1	0.21 mg		ビタミンB1	0.11 mg	
		ビタミンB2	0.09 mg			ビタミンB2	0.15 mg		ビタミンB2	0.08 mg	
ビタミンC	1.8 mg			ビタミンC	15.0 mg		ビタミンC	9.9 mg			
食物繊維(総量)	3.7 g			食物繊維(総量)	3.0 g		食物繊維(総量)	4.4 g			
食塩相当量	1.6 g			食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.2 g			