

【5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。

桜も散り、気温も上がってよいよ春らしい気候になってきました。
半袖での配達までもう少しです。



高齢者向け配食サービス
株式会社花鳥風月

住所阿佐ヶ谷北6-23-12ブロン阿佐ヶ谷1F

TEL03-6379-1872

昼食		夕食		昼食		夕食	
5月1日	豚肉の塩麹焼き 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	5月8日	韓国風焼肉炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	5月8日	豚の生姜焼き ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	5月8日	炭火焼チキン(醤油ソース) 枝豆とカニカマの煮物 シュルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 479kcal 塩分 1.5g
5月2日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	5月9日	豚しゃぶ チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	5月9日	味噌つくね 茹でインゲン ほうれん草の煮浸し 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 456kcal 塩分 2.3g	5月9日	豚肉のトマト煮 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとソナのサラダ エネルギー 461kcal 塩分 2.0g
5月3日	えびボールのオーロラソースかけ 牛蒡煮 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	5月10日	鶏の照焼き バターコーン ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	5月10日	ロールキャベツ クリームソース こんにゃくと春菊の甘辛煮 ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	5月10日	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 福神漬 エネルギー 439kcal 塩分 2.5g
5月4日	野菜と豚肉のカレー炒め さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	5月11日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 もやしの梅風味 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	5月11日	チキンスターキ(オニオンソース) オクラの梅和え 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	5月11日	豚肉の甘辛炒め ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 442kcal 塩分 1.8g
5月5日	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	5月12日	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	5月12日	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	5月12日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サゲじゃが 小松菜の辛子和え エネルギー 404kcal 塩分 1.4g
5月6日	マスタードマヨチキン 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 田舎煮 ほうれん草のツナ和え エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	5月13日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 塩枝豆 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	5月13日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ コーンと糠のガラコマヨ 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	5月13日	サバの塩焼き 白菜の煮浸し 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 492kcal 塩分 1.5g
5月7日	鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	5月14日	豚キムチ鍋風 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中煮 エネルギー 455kcal 塩分 1.9g	5月14日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中煮炒め エネルギー 414kcal 塩分 2.3g	5月14日	ツナオムレツ ブロッコリーソテー 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 433kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
5月1日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉ときのこのクリーム煮	5月1日	パサのパジル焼き	水炊き風鶏鍋	5月1日	チキンカツ	豚すき			
5月5日	ふろふき大根	タマゴマカロニサラダ	5月2日	大根ざら漬	ミモザサラダ	5月2日	きのこのバター炒め	彩りしんじょう			
5月8日	野菜のパジル炒め	がんもの含め煮	5月2日	蒸し鶏とひしきの梅肉和え	ビーフン炒め	5月2日	温野菜サラダ	ナスとイタリアン野菜の塩炒め			
5月11日	春菊のごまよこし	高野豆腐のそぼろ煮	5月3日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ねぎとちくわのぬた	5月3日	けんちん煮	三色炒め煮			
5月14日	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	5月3日	エネルギー 514kcal 塩分 2.8g	エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	5月3日	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g			
5月15日	えび入りカツ	豚肉とナスの味噌炒め	5月3日	豚肉と春菊のオイスター炒め	牛肉とエリンギの玉子炒め	5月3日	豚肉のマヨネーズ風炒め	いかの天ぷらカレー南蛮			
5月16日	梅春雨	ズッキーニとインゲンのソテー	5月4日	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーフ炒め	5月3日	キャベツとハムの中華炒め	白菜の煮浸し			
5月17日	ごぼうサラダ	チャーシュー野菜炒め	5月4日	キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味	5月3日	鶏大豆の和風トマト煮	里芋とこんにゃくの味噌煮			
5月18日	さつまいもトマトソース煮	青菜のソテー	5月4日	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物	5月3日	わかめと水くわいの酢の物	ひじきと大豆の煮物			
5月19日	白菜の錦和え	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	5月4日	エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g	5月3日	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 461kcal 塩分 1.9g			
5月20日	鶏肉ときのこのトマト煮	イワシの山椒煮	5月5日	若鶏の利休焼き	ホッケの一夜干し焼き	5月3日	あさりの深川煮(井)	油淋鶏			
5月21日	牛蒡の胡麻和え	ほうれん草のおかか和え	5月5日	大根煮	鶏胸と露のさくら煮	5月3日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	キャベツとキノコのガーリックソテー			
5月22日	あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐	5月5日	コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根	5月3日	紅生姜	おでん風煮物			
5月23日	小松菜と油揚げの煮浸し	じゃが芋のそぼろあんかけ	5月5日	ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮	5月3日	エネルギー 432kcal 塩分 4.0g	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g			
5月24日	エネルギー 463kcal 塩分 1.9g	エネルギー 438kcal 塩分 1.6g	5月5日	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 2.4g	5月3日	エネルギー 432kcal 塩分 4.0g	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g			
5月25日	和風ハンバーグ	ホイコーロー	5月6日	チキンステーキ(醤油ソース)	豚肉と彩り野菜の柚子風味	5月4日	南瓜煮	厚揚げの煮物			
5月26日	ペペロンチーノマカロニ	厚揚げの煮物	5月6日	フロッコリーと人参のソテー	厚焼き玉子	5月4日	筑前煮	酢豚風炒め			
5月27日	南瓜煮	酢豚風炒め	5月6日	ジャガ芋のスパイス蒸し	大根と椎茸の煮物	5月4日	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味			
5月28日	エネルギー 480kcal 塩分 2.5g	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	5月6日	野菜の味噌炒め	オクラのおかか和え	5月4日	春雨の酢の物	エネルギー 447kcal 塩分 1.3g			
5月29日	牛とじ煮	焼肉メンチ	5月6日	春雨の酢の物	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	5月4日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	関西風オムレツ			
5月30日	青菜の彩り和え	カリフラワー甘酢和え	5月7日	切干とベーコンの煮物	昆布豆	5月4日	切干とベーコンの煮物	チンゲン菜ときのこのソテー			
5月31日	豆腐しんじょうの炊き合せ	ピピンソテー	5月7日	茄子のそぼろ煮	チンゲン菜ときのこのソテー	5月4日	大根のうま煮	根菜の五目煮			
5月1日	大根のエビあんかけ	大根のうま煮	5月7日	春菊のお浸し	ひじきサラダ	5月4日	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g			
5月2日	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	5月7日	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	5月4日	スケソウダラの照焼き	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)			
5月3日	人参マリネサラダ	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	5月8日	白菜と豚肉のうま煮	牛肉のネギ塩炒め	5月5日	人参マリネサラダ	ツナのあっさり煮			
5月4日	きのこちくわの和風ソテー	ツナのあっさり煮	5月8日	厚揚げのかか煮	里芋のそぼろあんかけ	5月5日	スネークソテー	豚肉とこんにゃく炒め			
5月5日	hamと玉葱の玉子とじ	豚肉とこんにゃく炒め	5月8日	ポトフ風	ポークビーンズ	5月5日	チンゲン菜ともやしナムル	しっとり卵の花			
5月6日	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	5月8日	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	5月5日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)			
5月7日	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	5月8日	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	5月6日	シェルマカロニのペペロン風	茹でフロッコリー			
5月8日	エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	5月8日	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g	5月6日	茄子とオクラのトマトソース煮	大学芋			
5月9日	ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ	5月8日	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g	5月6日	ワカメの土佐酢和え	四色豆腐			

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願いします。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	
05/01	A	豚肉とゴボウの生煮煮	50	エネルギー	152.2 kcal	A	豚肉の塩麹焼き	50	エネルギー	208.6 kcal
	A'	ミニニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	50	蛋白質(総量)	3.8 g	B	大豆白(総量)	30	蛋白質(総量)	10.0 g
	B	さつま芋の煎餅	50	脂質	4.6 g	C	ミネがまはんべん漬サラダ	45	脂質	11.8 g
				炭水化物	26.2 g	D	小松菜の胡麻和え	15	炭水化物	18.0 g
				糖質	23.0 g	F	ミニニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	30	糖質	15.2 g
				ナトリウム	490.3 mg				ナトリウム	869.4 mg
				カリウム	315.0 mg				カリウム	406.2 mg
				カルシウム	43.9 mg				カルシウム	98.1 mg
				マグネシウム	23.1 mg				マグネシウム	23.5 mg
				リン	62.3 mg				リン	109.3 mg
				鉄	0.6 mg				鉄	1.3 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	71.6 μg				ビタミンA(レチノール当量)	42.8 μg
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.3 μg
				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)	0.6 mg
				ビタミンK	8.8 μg				ビタミンK	83.4 μg
				ビタミンB1	0.14 mg				ビタミンB1	0.22 mg
				ビタミンB2	0.07 mg				ビタミンB2	0.16 mg
			ビタミンC	17.4 mg				ビタミンC	37.8 mg	
			食物繊維(総量)	3.2 g				食物繊維(総量)	2.6 g	
			食塩相当量	1.2 g				食塩相当量	2.2 g	
05/02	A	エドと香野菜の塩あん	50	エネルギー	149.2 kcal	A	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	50	エネルギー	249.3 kcal
	A'	ひじきと豆のサラダ	50	蛋白質(総量)	7.9 g	B	彫りしんじょう	30	蛋白質(総量)	11.8 g
	B	薄焼のレモン酢漬け	50	脂質	4.7 g	C	けんちん煮	45	脂質	14.1 g
				炭水化物	20.3 g	D	マカロニマトソテー	15	炭水化物	20.8 g
				糖質	16.8 g	F	ひじきと豆のサラダ	30	糖質	15.9 g
				ナトリウム	847.7 mg				ナトリウム	950.4 mg
				カリウム	234.8 mg				カリウム	383.4 mg
				カルシウム	47.9 mg				カルシウム	56.5 mg
				マグネシウム	9.5 mg				マグネシウム	46.9 mg
				リン	24.2 mg				リン	131.1 mg
				鉄	1.6 mg				鉄	1.7 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	0.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	55.8 μg
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.3 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.0 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 mg
				ビタミンK	29.4 μg				ビタミンK	27.7 μg
				ビタミンB1	0.03 mg				ビタミンB1	0.13 mg
				ビタミンB2	0.03 mg				ビタミンB2	0.08 mg
			ビタミンC	9.3 mg				ビタミンC	6.9 mg	
			食物繊維(総量)	3.5 g				食物繊維(総量)	4.9 g	
			食塩相当量	2.2 g				食塩相当量	2.4 g	
05/03	A	ハンバーグデミグラスソース	50	エネルギー	191.3 kcal	A	えびボールのオーロラソースかけ	50	エネルギー	217.7 kcal
	A'	インゲンと豚肉炒め	50	蛋白質(総量)	8.1 g	A'	牛蒡煮	10	蛋白質(総量)	9.6 g
	B	もやしとザーサイ炒め	50	脂質	12.1 g	B	じゃが芋のマーボー炒め	30	脂質	10.9 g
				炭水化物	15.4 g	C	茄子と厚揚げの親子炒め	45	炭水化物	22.5 g
				糖質	11.5 g	D	ほうれん草のおひたし	15	糖質	18.0 g
				ナトリウム	1082.3 mg	F	インゲンと豚肉炒め	30	ナトリウム	1017.1 mg
				カリウム	356.8 mg				カリウム	353.7 mg
				カルシウム	52.1 mg				カルシウム	56.0 mg
				マグネシウム	30.1 mg				マグネシウム	54.7 mg
				リン	122.0 mg				リン	137.7 mg
				鉄	1.2 mg				鉄	1.1 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	8.9 μg				ビタミンA(レチノール当量)	18.5 μg
				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.2 μg
				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	17.3 μg				ビタミンK	69.5 μg
				ビタミンB1	0.14 mg				ビタミンB1	0.14 mg
				ビタミンB2	0.11 mg				ビタミンB2	0.07 mg
			ビタミンC	18.3 mg				ビタミンC	7.1 mg	
			食物繊維(総量)	3.9 g				食物繊維(総量)	4.6 g	
			食塩相当量	2.8 g				食塩相当量	2.4 g	
05/04	A	大根と人参のそぼろ煮	50	エネルギー	119.4 kcal	A	野菜と豚肉のカレー炒め	50	エネルギー	197.0 kcal
	A'	小松菜の薬味和え	50	蛋白質(総量)	4.9 g	B	さつま芋の甘煮	30	蛋白質(総量)	7.6 g
	B	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	50	脂質	6.0 g	C	高野豆腐のがめ煮	45	脂質	8.9 g
				炭水化物	13.1 g	D	切干大根とひじきの旨煮	15	炭水化物	24.0 g
				糖質	9.6 g	F	小松菜の薬味和え	30	糖質	20.5 g
				ナトリウム	940.9 mg				ナトリウム	753.5 mg
				カリウム	531.7 mg				カリウム	640.4 mg
				カルシウム	137.9 mg				カルシウム	123.3 mg
				マグネシウム	18.1 mg				マグネシウム	24.0 mg
				リン	188.9 mg				リン	92.2 mg
				鉄	2.2 mg				鉄	2.3 mg
				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)	167.6 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)	0.2 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg
				ビタミンK	149.5 μg				ビタミンK	110.6 μg
				ビタミンB1	0.09 mg				ビタミンB1	0.21 mg
				ビタミンB2	0.13 mg				ビタミンB2	0.15 mg
			ビタミンC	30.6 mg				ビタミンC	36.9 mg	
			食物繊維(総量)	3.5 g				食物繊維(総量)	3.5 g	
			食塩相当量	2.4 g				食塩相当量	1.9 g	
05/05	A	サワラのごま味噌焼き	50	エネルギー	228.2 kcal	A	豚豚	50	エネルギー	251.9 kcal
	A'	ミニロquette	60	蛋白質(総量)	10.4 g	B	無限なす	30	蛋白質(総量)	10.4 g
	B	フルーツポンチ	50	脂質	10.6 g	C	ひじきと焼肉の炒め物	45	脂質	12.2 g
				炭水化物	21.5 g	D	しるべのごま炒め	15	炭水化物	25.7 g
				糖質	20.8 g	F	ミニロquette	30	糖質	22.1 g
				ナトリウム	422.5 mg				ナトリウム	790.4 mg
				カリウム	232.5 mg				カリウム	501.2 mg
				カルシウム	17.5 mg				カルシウム	75.6 mg
				マグネシウム	17.0 mg				マグネシウム	44.3 mg
				リン	98.5 mg				リン	88.1 mg
				鉄	0.4 mg				鉄	0.8 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	5.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	252.2 μg
				ビタミンD	2.8 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)	3.6 mg
				ビタミンK	0.0 μg				ビタミンK	64.2 μg
				ビタミンB1	0.04 mg				ビタミンB1	0.17 mg
				ビタミンB2	0.14 mg				ビタミンB2	0.12 mg
			ビタミンC	0.0 mg				ビタミンC	6.8 mg	
			食物繊維(総量)	0.7 g				食物繊維(総量)	3.6 g	
			食塩相当量	1.1 g				食塩相当量	2.0 g	
05/06	A	鶏肉の甘酢あんかけ	50	エネルギー	143.5 kcal	A	マスタードマヨネーズ	50	エネルギー	208.3 kcal
	A'	温野菜サラダ	50	蛋白質(総量)	7.7 g	B	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	30	蛋白質(総量)	8.6 g
	B	青菜の辛子胡麻和え	50	脂質	6.8 g	C	田舎煮	45	脂質	10.4 g
				炭水化物	15.1 g	D	ほうれん草のツナ和え	15	炭水化物	21.6 g
				糖質	11.4 g	F	温野菜サラダ	30	糖質	17.6 g
				ナトリウム	661.2 mg				ナトリウム	839.0 mg
				カリウム	566.0 mg				カリウム	499.4 mg
				カルシウム	167.8 mg				カルシウム	50.7 mg
				マグネシウム	36.2 mg				マグネシウム	37.2 mg
				リン	130.0 mg				リン	124.4 mg
				鉄	2.8 mg				鉄	1.0 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	459.5 μg				ビタミンA(レチノール当量)	404.1 μg
				ビタミンD	0.1 μg				ビタミンD	0.2 μg
				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.0 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	2.1 mg
				ビタミンK	203.6 μg				ビタミンK	101.3 μg
				ビタミンB1	0.14 mg				ビタミンB1	0.15 mg
				ビタミンB2	0.18 mg				ビタミンB2	0.14 mg

05/13	A 豚肉のジーンズカン員 A' 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) B ジャが芋のシャキシャキサラダ	50 食物繊維(総量) 2.5 g	50 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	50 食物繊維(総量) 3.5 g	40 サバの塩焼き	40 食物繊維(総量) 2.5 g
		50 食塩相当量 1.3 g	50 エネルギー 164.4 kcal	50 エネルギー 215.9 kcal	40 エネルギー 255.4 kcal	40 食塩相当量 1.6 g
		50 炭水化物 18.4 g	50 蛋白質(総量) 4.5 g	50 蛋白質(総量) 7.8 g	40 蛋白質(総量) 16.6 g	40 炭水化物 14.0 g
		50 脂質 8.8 g	50 脂質 10.8 g	40 脂質 10.8 g	40 脂質 14.0 g	40 脂質 16.1 g
		50 炭水化物 17.4 g	50 ソーセージのポトフ風	45 炭水化物 23.1 g	45 野菜の柚子胡椒炒め	45 炭水化物 16.1 g
		50 脂質 15.5 g	45 カワメのゴマ風味炒め	15 脂質 18.5 g	45 ほうれん草のベーコン和え	15 脂質 13.2 g
		50 ナトリウム 1312.9 mg	50 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	30 ナトリウム 1559.7 mg	30 ナトリウム 709.2 mg	30 ナトリウム 462.2 mg
		50 カリウム 443.5 mg		50 カリウム 320.6 mg	50 カリウム 462.2 mg	50 カリウム 462.2 mg
		50 カルシウム 48.7 mg		50 カルシウム 48.7 mg	50 カルシウム 56.4 mg	50 カルシウム 56.4 mg
		50 マグネシウム 24.8 mg		50 マグネシウム 39.7 mg	50 マグネシウム 33.1 mg	50 マグネシウム 33.1 mg
		50 リン 69.2 mg		50 リン 103.2 mg	50 リン 89.8 mg	50 リン 89.8 mg
		50 鉄 0.6 mg		50 鉄 0.9 mg	50 鉄 0.8 mg	50 鉄 0.8 mg
		50 ビタミンA(レチノール当量) 62.8 μg		50 ビタミンA(レチノール当量) 97.8 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 233.4 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 233.4 μg
		50 ビタミンD 0.1 μg		50 ビタミンD 0.1 μg	50 ビタミンD 0.1 μg	50 ビタミンD 0.1 μg
		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.5 mg		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 5.2 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 1.3 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 1.3 mg
50 ビタミンK 28.2 μg		50 ビタミンK 27.5 μg	50 ビタミンK 100.5 μg	50 ビタミンK 100.5 μg		
50 ビタミンB1 0.14 mg		50 ビタミンB1 0.09 mg	50 ビタミンB1 0.12 mg	50 ビタミンB1 0.12 mg		
50 ビタミンB2 0.07 mg		50 ビタミンB2 0.07 mg	50 ビタミンB2 0.12 mg	50 ビタミンB2 0.12 mg		
50 ビタミンC 31.2 mg		50 ビタミンC 12.1 mg	50 ビタミンC 40.1 mg	50 ビタミンC 40.1 mg		
50 食物繊維(総量) 1.9 g		50 食物繊維(総量) 4.6 g	50 食物繊維(総量) 3.0 g	50 食物繊維(総量) 3.0 g		
50 食塩相当量 3.3 g		50 食塩相当量 4.0 g	50 食塩相当量 1.8 g	50 食塩相当量 1.8 g		
05/14	A 大根と鶏もも肉の旨煮 A' キャベツの沢庵和え B 鶏の土佐煮	50 エネルギー 93.7 kcal	50 豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	60 エネルギー 141.3 kcal	40 ツナオムレツ	40 エネルギー 159.2 kcal
		50 炭水化物 6.8 g	50 切り豚肉と生姜の煮物	30 炭水化物 7.7 g	40 炭水化物 9.7 g	40 炭水化物 9.7 g
		50 脂質 2.8 g	50 はんぺんと野菜の田舎煮	45 脂質 4.9 g	30 脂質 7.7 g	30 脂質 7.7 g
		50 炭水化物 11.8 g	50 チンゲン菜とコーンの中華炒め	15 炭水化物 19.5 g	45 炭水化物 15.1 g	45 炭水化物 15.1 g
		50 脂質 8.8 g	50 キャベツの沢庵和え	30 脂質 15.3 g	15 脂質 10.9 g	15 脂質 10.9 g
		50 ナトリウム 731.9 mg		50 ナトリウム 1077.9 mg	30 ナトリウム 825.9 mg	30 ナトリウム 825.9 mg
		50 カリウム 293.7 mg		50 カリウム 700.9 mg	50 カリウム 442.5 mg	50 カリウム 442.5 mg
		50 カルシウム 47.1 mg		50 カルシウム 104.5 mg	50 カルシウム 113.5 mg	50 カルシウム 113.5 mg
		50 マグネシウム 19.8 mg		50 マグネシウム 52.4 mg	50 マグネシウム 30.0 mg	50 マグネシウム 30.0 mg
		50 リン 79.5 mg		50 リン 117.3 mg	50 リン 110.6 mg	50 リン 110.6 mg
		50 鉄 0.6 mg		50 鉄 1.1 mg	50 鉄 1.9 mg	50 鉄 1.9 mg
		50 ビタミンA(レチノール当量) 6.6 μg		50 ビタミンA(レチノール当量) 83.4 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 518.2 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 518.2 μg
		50 ビタミンD 0.1 μg		50 ビタミンD 0.2 μg	50 ビタミンD 0.7 μg	50 ビタミンD 0.7 μg
		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.3 mg		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.4 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 1.4 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 1.4 mg
		50 ビタミンK 45.0 μg		50 ビタミンK 51.0 μg	50 ビタミンK 175.3 μg	50 ビタミンK 175.3 μg
50 ビタミンB1 0.07 mg		50 ビタミンB1 0.22 mg	50 ビタミンB1 0.10 mg	50 ビタミンB1 0.10 mg		
50 ビタミンB2 0.05 mg		50 ビタミンB2 0.12 mg	50 ビタミンB2 0.18 mg	50 ビタミンB2 0.18 mg		
50 ビタミンC 29.9 mg		50 ビタミンC 27.6 mg	50 ビタミンC 34.4 mg	50 ビタミンC 34.4 mg		
50 食物繊維(総量) 3.0 g		50 食物繊維(総量) 4.2 g	50 食物繊維(総量) 4.2 g	50 食物繊維(総量) 4.2 g		
50 食塩相当量 1.9 g		50 食塩相当量 2.7 g	50 食塩相当量 2.1 g	50 食塩相当量 2.1 g		
05/15	A チキンクリームシチュー A' 枝豆のおかか和え B 鶏肉のピリ辛風味	50 エネルギー 195.4 kcal	50 鶏肉と里芋のカレー煮	60 エネルギー 205.2 kcal	40 豚肉ときのこのクリーム煮	60 エネルギー 230.0 kcal
		50 炭水化物 11.5 g	50 糸こんにゃくと大根	30 炭水化物 11.6 g	40 炭水化物 10.0 g	40 炭水化物 10.0 g
		50 脂質 9.6 g	50 野菜のパジル炒め	45 脂質 9.6 g	45 脂質 14.2 g	45 脂質 14.2 g
		50 炭水化物 17.8 g	50 鶏肉のたまごごし	15 炭水化物 20.1 g	15 炭水化物 17.5 g	15 炭水化物 17.5 g
		50 脂質 11.2 g	50 枝豆のおかか和え	30 脂質 15.1 g	30 脂質 14.6 g	30 脂質 14.6 g
		50 ナトリウム 944.3 mg		50 ナトリウム 790.3 mg	50 ナトリウム 1071.1 mg	50 ナトリウム 1071.1 mg
		50 カリウム 832.1 mg		50 カリウム 640.6 mg	50 カリウム 557.9 mg	50 カリウム 557.9 mg
		50 カルシウム 88.3 mg		50 カルシウム 92.8 mg	50 カルシウム 90.9 mg	50 カルシウム 90.9 mg
		50 マグネシウム 80.4 mg		50 マグネシウム 51.8 mg	50 マグネシウム 38.9 mg	50 マグネシウム 38.9 mg
		50 リン 163.1 mg		50 リン 161.5 mg	50 リン 165.7 mg	50 リン 165.7 mg
		50 鉄 2.0 mg		50 鉄 1.6 mg	50 鉄 0.9 mg	50 鉄 0.9 mg
		50 ビタミンA(レチノール当量) 223.6 μg		50 ビタミンA(レチノール当量) 168.7 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 117.9 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 117.9 μg
		50 ビタミンD 0.1 μg		50 ビタミンD 0.1 μg	50 ビタミンD 0.2 μg	50 ビタミンD 0.2 μg
		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 6.6 mg		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 4.3 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.5 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.5 mg
		50 ビタミンK 23.3 μg		50 ビタミンK 138.4 μg	50 ビタミンK 15.3 μg	50 ビタミンK 15.3 μg
50 ビタミンB1 0.17 mg		50 ビタミンB1 0.22 mg	50 ビタミンB1 0.19 mg	50 ビタミンB1 0.19 mg		
50 ビタミンB2 0.12 mg		50 ビタミンB2 0.14 mg	50 ビタミンB2 0.12 mg	50 ビタミンB2 0.12 mg		
50 ビタミンC 14.6 mg		50 ビタミンC 25.9 mg	50 ビタミンC 6.1 mg	50 ビタミンC 6.1 mg		
50 食物繊維(総量) 6.6 g		50 食物繊維(総量) 4.9 g	50 食物繊維(総量) 3.0 g	50 食物繊維(総量) 3.0 g		
50 食塩相当量 2.4 g		50 食塩相当量 2.0 g	50 食塩相当量 2.7 g	50 食塩相当量 2.7 g		
05/16	A 鶏と大根の味噌煮 A' 竹の子のピリ辛炒め B 甘酢漬物	50 エネルギー 136.4 kcal	40 えび入りカツ	40 エネルギー 244.8 kcal	60 豚肉とナスの味噌炒め	60 エネルギー 186.9 kcal
		50 炭水化物 4.7 g	40 鶏肉	20 炭水化物 9.2 g	40 炭水化物 8.5 g	40 炭水化物 8.5 g
		50 脂質 4.8 g	40 ごぼうサラダ	30 脂質 11.8 g	30 脂質 9.5 g	30 脂質 9.5 g
		50 炭水化物 20.1 g	45 さつまいもとトマトソース煮	45 炭水化物 26.6 g	15 炭水化物 18.6 g	15 炭水化物 18.6 g
		50 脂質 17.0 g	45 白菜の餡和え	15 脂質 22.9 g	15 脂質 15.1 g	15 脂質 15.1 g
		50 ナトリウム 636.0 mg	50 竹の子のピリ辛炒め	30 ナトリウム 832.4 mg	30 ナトリウム 906.0 mg	30 ナトリウム 906.0 mg
		50 カリウム 189.1 mg		50 カリウム 339.0 mg	50 カリウム 320.7 mg	50 カリウム 320.7 mg
		50 カルシウム 34.2 mg		50 カルシウム 53.3 mg	50 カルシウム 49.7 mg	50 カルシウム 49.7 mg
		50 マグネシウム 14.3 mg		50 マグネシウム 31.8 mg	50 マグネシウム 31.2 mg	50 マグネシウム 31.2 mg
		50 リン 223.5 mg		50 リン 118.3 mg	50 リン 107.1 mg	50 リン 107.1 mg
		50 鉄 0.5 mg		50 鉄 1.0 mg	50 鉄 0.8 mg	50 鉄 0.8 mg
		50 ビタミンA(レチノール当量) 45.7 μg		50 ビタミンA(レチノール当量) 47.1 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 96.4 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 96.4 μg
		50 ビタミンD 0.0 μg		50 ビタミンD 0.9 μg	50 ビタミンD 0.1 μg	50 ビタミンD 0.1 μg
		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.1 mg		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 2.2 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 3.7 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 3.7 mg
		50 ビタミンK 1.2 μg		50 ビタミンK 22.0 μg	50 ビタミンK 72.6 μg	50 ビタミンK 72.6 μg
50 ビタミンB1 0.02 mg		50 ビタミンB1 0.10 mg	50 ビタミンB1 0.15 mg	50 ビタミンB1 0.15 mg		
50 ビタミンB2 0.02 mg		50 ビタミンB2 0.04 mg	50 ビタミンB2 0.10 mg	50 ビタミンB2 0.10 mg		
50 ビタミンC 4.2 mg		50 ビタミンC 9.2 mg	50 ビタミンC 28.8 mg	50 ビタミンC 28.8 mg		
50 食物繊維(総量) 3.1 g		50 食物繊維(総量) 3.7 g	50 食物繊維(総量) 3.5 g	50 食物繊維(総量) 3.5 g		
50 食塩相当量 1.6 g		50 食塩相当量 2.1 g	50 食塩相当量 2.3 g	50 食塩相当量 2.3 g		
05/17	A 豚きんぴら A' 白菜の柚子和え B ピーマンとコーンのバター醤油	50 エネルギー 136.2 kcal	60 豚肉ときのこのトマト煮	60 エネルギー 188.0 kcal	60 イワシの山椒煮	60 エネルギー 189.5 kcal
		50 炭水化物 4.4 g	50 牛乳の胡麻和え	30 炭水化物 12.4 g	30 炭水化物 11.2 g	30 炭水化物 11.2 g
		50 脂質 6.4 g	50 あまりと玉子の煮置き	45 脂質 9.0 g	45 脂質 6.4 g	45 脂質 6.4 g
		50 炭水化物 17.4 g	50 小松菜と油揚げの煮置き	15 炭水化物 17.1 g	15 炭水化物 23.4 g	15 炭水化物 23.4 g
		50 脂質 13.9 g	50 白菜の柚子和え	30 脂質 12.6 g	30 脂質 18.8 g	30 脂質 18.8 g
		50 ナトリウム 633.5 mg		50 ナトリウム 887.2 mg	50 ナトリウム 754.6 mg	50 ナトリウム 754.6 mg
		50 カリウム 438.6 mg		50 カリウム 600.2 mg	50 カリウム 388.7 mg	50 カリウム 388.7 mg
		50 カルシウム 53.1 mg		50 カルシウム 118.4 mg	50 カルシウム 53.9 mg	50 カルシウム 53.9 mg
		50 マグネシウム 23.5 mg		50 マグネシウム 51.1 mg	50 マグネシウム 66.3 mg	50 マグネシウム 66.3 mg
		50 リン 88.5 mg		50 リン 205.7 mg	50 リン 123.2 mg	50 リン 123.2 mg
		50 鉄 0.6 mg		50 鉄 8.5 mg	50 鉄 1.0 mg	50 鉄 1.0 mg
		50 ビタミンA(レチノール当量) 16.1 μg		50 ビタミンA(レチノール当量) 44.6 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 41.4 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 41.4 μg
		50 ビタミンD 0.0 μg		50 ビタミンD 0.3 μg	50 ビタミンD 0.1 μg	50 ビタミンD 0.1 μg
		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.6 mg		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 2.1 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 1.4 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 1.4 mg
		50 ビタミンK 55.3 μg		50 ビタミンK 80.2 μg	50 ビタミンK 119.1 μg	50 ビタミンK 119.1 μg
50 ビタミンB1 0.14 mg		50 ビタミンB1 0.14 mg	50 ビタミンB1 0.11 mg	50 ビタミンB1 0.11 mg		
50 ビタミンB2 0.09 mg		50 ビタミンB2 0.16 mg	50 ビタミンB2 0.11 mg	50 ビタミンB2 0.11 mg		
50 ビタミンC 51.8 mg		50 ビタミンC 22.5 mg	50 ビタミンC 31.6 mg	50 ビタミンC 31.6 mg		
50 食物繊維(総量) 3.5 g		50 食物繊維(総量) 4.5 g	50 食物繊維(総量) 4.6 g	50 食物繊維(総量) 4.6 g		
50 食塩相当量 1.6 g		50 食塩相当量 2.3 g	50 食塩相当量 3.5 g	50 食塩相当量 3.5 g		
05/18	A 豚肉の味噌煮込み A' ゴマドレサラダ B 小松菜とザーサイの炒め物	50 エネルギー 207.2 kcal	50 和風ハンバーグ	50 エネルギー 234.4 kcal	60 ホイコーロー	60 エネルギー 191.0 kcal
		50 炭水化物 7.7 g	50 ベベロンチーノマカロニ	10 炭水化物 9.8 g	40 炭水化物 8.2 g	40 炭水化物 8.2 g
		50 脂質 14.6 g	50 鶏肉	30 脂質 12.2 g	30 脂質 10.0 g	30 脂質 10.0 g
		50 炭水化物 14.0 g	50 鶏肉	45 炭水化物 23.3 g	15 炭水化物 19.5 g	15 炭水化物 19.5 g
		50 脂質 10.1 g	50 竹輪と豚肉の炒り煮	15 脂質 19.5 g	15 脂質 16.1 g	15 脂質 16.1 g
		50 ナトリウム 832.2 mg	50 ゴマドレサラダ	30 ナトリウム 1160.0 mg	30 ナトリウム 876.4 mg	30 ナトリウム 876.4 mg
		50 カリウム 478.6 mg		50 カリウム 518.7 mg	50 カリウム 589.6 mg	50 カリウム 589.6 mg
		50 カルシウム 144.9 mg		50 カルシウム 48.8 mg	50 カルシウム 117.2 mg	50 カルシウム 117.2 mg
		50 マグネシウム 30.6 mg		50 マグネシウム 46.0 mg	50 マグネシウム 43.0 mg	50 マグネシウム 43.0 mg
		50 リン 123.4 mg		50 リン 143.4 mg	50 リン 123.0 mg	50 リン 123.0 mg
		50 鉄 2.5 mg		50 鉄 0.9 mg	50 鉄 2.0 mg	50 鉄 2.0 mg
		50 ビタミンA(レチノール当量) 161.8 μg		50 ビタミンA(レチノール当量) 105.3 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 57.4 μg	50 ビタミンA(レチノール当量) 57.4 μg
		50 ビタミンD 0.1 μg		50 ビタミンD 0.2 μg	50 ビタミンD 0.1 μg	50 ビタミンD 0.1 μg
		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.5 mg		50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.6 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.8 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール) 0.8 mg
		50 ビタミンK 154.3 μg		50 ビタミンK 17.3 μg	50 ビタミンK 121.9 μg	50 ビタミンK 121.9 μg
50 ビタミンB1 0.13 mg		50 ビタミンB1 0.09 mg	50 ビタミンB1 0.23 mg	50 ビタミンB1 0.23 mg		
50 ビタミンB2 0.17 mg		50 ビタミンB2 0.10 mg	50 ビタミンB2 0.16 mg	50 ビタミンB2 0.16 mg		
50 ビタミンC 51.5 mg		50 ビタミンC 24.2 mg	50 ビタミンC 55.4 mg	50 ビタミンC 55.4 mg		
50 食物繊維(総量) 3.9 g		50 食物繊維(総量) 3.9 g	50 食物繊維(総量) 3.4 g	50 食物繊維(総量) 3.4 g		

05/19	A 鶏肉と野菜の甘辛生煮 A' 野菜の塩炒め B 茄子のお浸し	50 食塩相当量	2.1 g	50 エネルギー	135.5 kcal	50 エネルギー	2.9 g	50 食塩相当量	2.2 g
		50 食塩相当量	135.5 kcal	50 エネルギー	194.3 kcal	50 エネルギー	228.7 kcal		
		50 蛋白質(総量)	5.3 g	50 蛋白質(総量)	7.5 g	50 蛋白質(総量)	8.7 g		
		50 脂質	7.2 g	50 脂質	11.0 g	50 脂質	12.3 g		
		50 炭水化物	12.8 g	50 炭水化物	15.3 g	50 炭水化物	23.0 g		
		50 糖質	10.3 g	50 糖質	12.8 g	50 糖質	19.9 g		
		ナトリウム	496.5 mg	50 ナトリウム	747.3 mg	50 ナトリウム	813.1 mg		
		カリウム	252.0 mg	50 カリウム	267.2 mg	50 カリウム	309.8 mg		
		カルシウム	37.0 mg	50 カルシウム	69.3 mg	50 カルシウム	72.3 mg		
		マグネシウム	18.0 mg	50 マグネシウム	23.9 mg	50 マグネシウム	27.0 mg		
		リン	48.0 mg	50 リン	97.4 mg	50 リン	88.5 mg		
		鉄	0.6 mg	50 鉄	1.5 mg	50 鉄	0.9 mg		
		ビタミンA(レチノール当量)	46.0 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	292.7 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	140.9 μg		
		ビタミンD	0.1 μg	50 ビタミンD	0.4 μg	50 ビタミンD	0.0 μg		
		ビタミンE(α-トコフェロール)	5.3 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	1.4 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	3.1 mg		
ビタミンK	31.5 μg	50 ビタミンK	89.1 μg	50 ビタミンK	32.7 μg				
ビタミンB1	0.37 mg	50 ビタミンB1	0.25 mg	50 ビタミンB1	0.09 mg				
ビタミンB2	0.05 mg	50 ビタミンB2	0.11 mg	50 ビタミンB2	0.08 mg				
ビタミンC	59.0 mg	50 ビタミンC	37.5 mg	50 ビタミンC	12.4 mg				
食物繊維(総量)	2.0 g	50 食物繊維(総量)	2.5 g	50 食物繊維(総量)	3.1 g				
食塩相当量	1.3 g	50 食塩相当量	1.9 g	50 食塩相当量	2.1 g				
05/20	A 白身魚のBBQ風ソース A' 煮し味のネギソース B ジャが芋と牛蒡の塩きんぴら	60 エネルギー	211.3 kcal	60 エネルギー	194.2 kcal	60 エネルギー	173.7 kcal		
		60 蛋白質(総量)	15.7 g	60 蛋白質(総量)	16.5 g	60 蛋白質(総量)	9.0 g		
		60 脂質	7.3 g	60 脂質	8.2 g	60 脂質	8.2 g		
		60 炭水化物	21.0 g	60 炭水化物	15.1 g	60 炭水化物	18.0 g		
		60 糖質	18.9 g	60 糖質	13.2 g	60 糖質	14.0 g		
		60 ナトリウム	963.9 mg	60 ナトリウム	876.3 mg	60 ナトリウム	845.9 mg		
		60 カリウム	412.7 mg	60 カリウム	366.5 mg	60 カリウム	379.7 mg		
		60 カルシウム	33.3 mg	60 カルシウム	34.4 mg	60 カルシウム	42.3 mg		
		60 マグネシウム	33.9 mg	60 マグネシウム	34.2 mg	60 マグネシウム	27.3 mg		
		60 リン	153.0 mg	60 リン	129.2 mg	60 リン	100.9 mg		
		60 鉄	0.6 mg	60 鉄	0.7 mg	60 鉄	0.8 mg		
		60 ビタミンA(レチノール当量)	27.6 μg	60 ビタミンA(レチノール当量)	160.0 μg	60 ビタミンA(レチノール当量)	227.2 μg		
		60 ビタミンD	1.2 μg	60 ビタミンD	0.2 μg	60 ビタミンD	0.1 μg		
		60 ビタミンE(α-トコフェロール)	2.3 mg	60 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.2 mg	60 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg		
		60 ビタミンK	12.6 μg	60 ビタミンK	18.8 μg	60 ビタミンK	26.0 μg		
60 ビタミンB1	0.17 mg	60 ビタミンB1	0.10 mg	60 ビタミンB1	0.15 mg				
60 ビタミンB2	0.15 mg	60 ビタミンB2	0.10 mg	60 ビタミンB2	0.10 mg				
60 ビタミンC	14.2 mg	60 ビタミンC	10.5 mg	60 ビタミンC	18.6 mg				
60 食物繊維(総量)	2.1 g	60 食物繊維(総量)	1.9 g	60 食物繊維(総量)	4.1 g				
60 食塩相当量	2.5 g	60 食塩相当量	2.2 g	60 食塩相当量	2.1 g				
05/21	A 煮込み肉類 A' 牛蒡煮 B さつま揚げの味噌炒め	50 エネルギー	148.5 kcal	50 エネルギー	156.5 kcal	50 エネルギー	179.4 kcal		
		50 蛋白質(総量)	6.2 g	50 蛋白質(総量)	6.3 g	50 蛋白質(総量)	6.7 g		
		50 脂質	6.0 g	50 脂質	6.5 g	50 脂質	5.6 g		
		50 炭水化物	20.0 g	50 炭水化物	21.1 g	50 炭水化物	27.8 g		
		50 糖質	15.8 g	50 糖質	15.8 g	50 糖質	23.4 g		
		50 ナトリウム	705.1 mg	50 ナトリウム	878.1 mg	50 ナトリウム	770.6 mg		
		50 カリウム	310.7 mg	50 カリウム	348.6 mg	50 カリウム	509.6 mg		
		50 カルシウム	44.8 mg	50 カルシウム	69.6 mg	50 カルシウム	71.3 mg		
		50 マグネシウム	31.3 mg	50 マグネシウム	39.5 mg	50 マグネシウム	54.5 mg		
		50 リン	82.4 mg	50 リン	98.9 mg	50 リン	106.7 mg		
		50 鉄	0.6 mg	50 鉄	1.1 mg	50 鉄	1.0 mg		
		50 ビタミンA(レチノール当量)	71.5 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	98.7 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	276.0 μg		
		50 ビタミンD	0.0 μg	50 ビタミンD	0.0 μg	50 ビタミンD	0.1 μg		
		50 ビタミンE(α-トコフェロール)	1.1 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	1.9 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	117.4 μg		
		50 ビタミンK	6.1 μg	50 ビタミンK	24.8 μg	50 ビタミンK	11.7 μg		
50 ビタミンB1	0.14 mg	50 ビタミンB1	0.16 mg	50 ビタミンB1	0.16 mg				
50 ビタミンB2	0.07 mg	50 ビタミンB2	0.09 mg	50 ビタミンB2	0.11 mg				
50 ビタミンC	32.0 mg	50 ビタミンC	20.0 mg	50 ビタミンC	31.3 mg				
50 食物繊維(総量)	4.2 g	50 食物繊維(総量)	5.4 g	50 食物繊維(総量)	4.4 g				
50 食塩相当量	1.8 g	50 食塩相当量	2.2 g	50 食塩相当量	2.0 g				
05/22	A 鶏の照り焼き A' コーンと玉葱のおかか炒め B キャベツの旨味ソースかけ	50 エネルギー	194.1 kcal	50 エネルギー	266.0 kcal	50 エネルギー	174.0 kcal		
		50 蛋白質(総量)	9.8 g	50 蛋白質(総量)	18.3 g	50 蛋白質(総量)	8.3 g		
		50 脂質	10.4 g	50 脂質	15.0 g	50 脂質	9.7 g		
		50 炭水化物	17.1 g	50 炭水化物	15.3 g	50 炭水化物	15.7 g		
		50 糖質	15.2 g	50 糖質	12.7 g	50 糖質	12.2 g		
		50 ナトリウム	657.8 mg	50 ナトリウム	1244.4 mg	50 ナトリウム	854.4 mg		
		50 カリウム	409.6 mg	50 カリウム	381.7 mg	50 カリウム	394.9 mg		
		50 カルシウム	36.2 mg	50 カルシウム	68.1 mg	50 カルシウム	62.6 mg		
		50 マグネシウム	28.8 mg	50 マグネシウム	25.5 mg	50 マグネシウム	23.7 mg		
		50 リン	128.8 mg	50 リン	99.3 mg	50 リン	114.4 mg		
		50 鉄	0.7 mg	50 鉄	1.2 mg	50 鉄	1.0 mg		
		50 ビタミンA(レチノール当量)	16.9 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	28.2 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	454.3 μg		
		50 ビタミンD	0.2 μg	50 ビタミンD	0.0 μg	50 ビタミンD	0.2 μg		
		50 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.4 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	1.4 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.8 mg		
		50 ビタミンK	48.0 μg	50 ビタミンK	57.2 μg	50 ビタミンK	105.7 μg		
50 ビタミンB1	0.11 mg	50 ビタミンB1	0.14 mg	50 ビタミンB1	0.12 mg				
50 ビタミンB2	0.09 mg	50 ビタミンB2	0.12 mg	50 ビタミンB2	0.13 mg				
50 ビタミンC	26.2 mg	50 ビタミンC	34.0 mg	50 ビタミンC	40.0 mg				
50 食物繊維(総量)	2.0 g	50 食物繊維(総量)	2.6 g	50 食物繊維(総量)	3.5 g				
50 食塩相当量	1.7 g	50 食塩相当量	3.2 g	50 食塩相当量	2.2 g				
05/23	A 鶏の柚子胡椒焼き A' 南蛮きんぴら風 B 二色和え	50 エネルギー	169.2 kcal	50 エネルギー	174.2 kcal	50 エネルギー	243.3 kcal		
		50 蛋白質(総量)	9.0 g	50 蛋白質(総量)	10.0 g	50 蛋白質(総量)	12.1 g		
		50 脂質	7.7 g	50 脂質	8.2 g	50 脂質	13.2 g		
		50 炭水化物	17.4 g	50 炭水化物	17.4 g	50 炭水化物	21.9 g		
		50 糖質	14.8 g	50 糖質	14.0 g	50 糖質	17.5 g		
		50 ナトリウム	724.5 mg	50 ナトリウム	853.7 mg	50 ナトリウム	828.0 mg		
		50 カリウム	462.5 mg	50 カリウム	484.8 mg	50 カリウム	394.4 mg		
		50 カルシウム	54.9 mg	50 カルシウム	64.1 mg	50 カルシウム	55.5 mg		
		50 マグネシウム	36.0 mg	50 マグネシウム	28.8 mg	50 マグネシウム	34.4 mg		
		50 リン	115.2 mg	50 リン	106.7 mg	50 リン	127.8 mg		
		50 鉄	0.9 mg	50 鉄	0.7 mg	50 鉄	1.4 mg		
		50 ビタミンA(レチノール当量)	13.7 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	35.8 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	80.4 μg		
		50 ビタミンD	0.1 μg	50 ビタミンD	0.2 μg	50 ビタミンD	0.3 μg		
		50 ビタミンE(α-トコフェロール)	1.2 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg		
		50 ビタミンK	111.6 μg	50 ビタミンK	91.7 μg	50 ビタミンK	66.2 μg		
50 ビタミンB1	0.11 mg	50 ビタミンB1	0.23 mg	50 ビタミンB1	0.15 mg				
50 ビタミンB2	0.12 mg	50 ビタミンB2	0.14 mg	50 ビタミンB2	0.17 mg				
50 ビタミンC	30.5 mg	50 ビタミンC	44.3 mg	50 ビタミンC	13.3 mg				
50 食物繊維(総量)	2.5 g	50 食物繊維(総量)	3.4 g	50 食物繊維(総量)	4.4 g				
50 食塩相当量	1.8 g	50 食塩相当量	2.2 g	50 食塩相当量	2.4 g				
05/24	A 和風ロールキャベツ A' 菜の花と玉葱のツナ和え【2月-5月限定】 B 大根の甘酢漬	50 エネルギー	86.1 kcal	50 エネルギー	200.5 kcal	50 エネルギー	168.4 kcal		
		50 蛋白質(総量)	6.1 g	50 蛋白質(総量)	10.6 g	50 蛋白質(総量)	10.4 g		
		50 脂質	1.8 g	50 脂質	10.2 g	50 脂質	6.3 g		
		50 炭水化物	13.2 g	50 炭水化物	19.0 g	50 炭水化物	18.3 g		
		50 糖質	9.5 g	50 糖質	15.7 g	50 糖質	15.7 g		
		50 ナトリウム	692.3 mg	50 ナトリウム	821.8 mg	50 ナトリウム	1051.2 mg		
		50 カリウム	296.6 mg	50 カリウム	423.3 mg	50 カリウム	405.4 mg		
		50 カルシウム	84.1 mg	50 カルシウム	82.5 mg	50 カルシウム	43.7 mg		
		50 マグネシウム	20.4 mg	50 マグネシウム	27.9 mg	50 マグネシウム	30.1 mg		
		50 リン	71.2 mg	50 リン	126.4 mg	50 リン	139.8 mg		
		50 鉄	1.0 mg	50 鉄	0.8 mg	50 鉄	0.6 mg		
		50 ビタミンA(レチノール当量)	1.9 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	41.9 μg	50 ビタミンA(レチノール当量)	107.3 μg		
		50 ビタミンD	0.0 μg	50 ビタミンD	0.1 μg	50 ビタミンD	1.2 μg		
		50 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.0 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 mg	50 ビタミンE(α-トコフェロール)	1.2 mg		
		50 ビタミンK	118.0 μg	50 ビタミンK	71.3 μg	50 ビタミンK	2.9 μg		
50 ビタミンB1	0.09 mg	50 ビタミンB1	0.13 mg	50 ビタミンB1	0.14 mg				
50 ビタミンB2	0.07 mg	50 ビタミンB2	0.11 mg	50 ビタミンB2	0.12 mg				
50 ビタミンC	30.6 mg	50 ビタミンC	31.4 mg	50 ビタミンC	14.5 mg				
50 食物繊維(総量)	3.7 g	50 食物繊維(総量)	3.3 g	50 食物繊維(総量)	2.6 g				
50 食塩相当量	1.8 g	50 食塩相当量	2.1 g	50 食塩相当量	2.7 g				

05/25	A 鶏と鶏肉のクリーム煮 A' 二色豆(黒豆・白花豆) B 昆布のごま風味	50 エネルギー	224.5 kcal	A チキンステーキ(醤油ソース)	50 エネルギー	237.4 kcal	A 豚肉と彩り野菜の柚子風味	60 エネルギー	160.6 kcal
		50 蛋白質(総量)	8.6 g	A' ブロッコリーと人参のソテー	10 蛋白質(総量)	10.5 g	B 厚揚げと茄子	30 蛋白質(総量)	8.2 g
		50 脂質	6.5 g	B ジャガ芋のスパイス煮し	30 脂質	9.3 g	C 大根と雑穀の煮物	45 脂質	7.1 g
		炭水化物	36.0 g	C 野菜の味噌炒め	45 炭水化物	31.0 g	D ナクラのおかか和え	15 炭水化物	18.2 g
		糖質	30.3 g	D 春雨の酢の物	15 糖質	25.2 g	F 昆布のごま風味	30 糖質	14.4 g
		ナトリウム	862.2 mg	F 二色豆(黒豆・白花豆)	30 ナトリウム	588.6 mg		30 ナトリウム	978.7 mg
		カリウム	791.7 mg		カリウム	385.8 mg		カリウム	655.0 mg
		カルシウム	86.5 mg		カルシウム	36.7 mg		カルシウム	87.4 mg
		マグネシウム	76.4 mg		マグネシウム	39.7 mg		マグネシウム	50.7 mg
		リン	128.3 mg		リン	143.6 mg		リン	114.3 mg
		鉄	1.9 mg		鉄	1.4 mg		鉄	1.1 mg
		ビタミンA(レチノール当量)	6.3 μg		ビタミンA(レチノール当量)	251.0 μg		ビタミンA(レチノール当量)	128.6 μg
		ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	0.4 μg
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.2 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.9 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	1.6 mg
		ビタミンK	10.6 μg		ビタミンK	47.9 μg		ビタミンK	24.9 μg
ビタミンB1	0.04 mg		ビタミンB1	0.08 mg		ビタミンB1	0.15 mg		
ビタミンB2	0.05 mg		ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.18 mg		
ビタミンC	1.5 mg		ビタミンC	32.6 mg		ビタミンC	23.6 mg		
食物繊維(総量)	5.7 g		食物繊維(総量)	5.8 g		食物繊維(総量)	3.7 g		
食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.5 g		
05/26	A ローストカットチキン A' 焼き豆腐の煮炊 B わかめとじゃこの酢の物	50 エネルギー	199.0 kcal	A 豚肉とえのきのトマトソース炒め	60 エネルギー	204.8 kcal	A 鶏肉とオムレツ	50 エネルギー	180.7 kcal
		50 蛋白質(総量)	12.2 g	B 切干とベーコンの煮物	30 蛋白質(総量)	11.6 g	A' 厚揚げ	10 蛋白質(総量)	10.3 g
		50 脂質	7.9 g	C 茄子のそぼろ煮	45 脂質	8.6 g	B チンゲン菜ときのこのソテー	30 脂質	5.8 g
		炭水化物	21.2 g	D 春巻のお返し	15 炭水化物	21.1 g	C 福島の五目煮	45 炭水化物	22.5 g
		糖質	19.2 g	F 焼き豆腐の煮炊	30 糖質	17.0 g	D ひじきサラダ	15 糖質	19.6 g
		ナトリウム	1290.0 mg		ナトリウム	904.1 mg	F わかめとじゃこの酢の物	30 ナトリウム	1124.6 mg
		カリウム	271.7 mg		カリウム	703.5 mg		カリウム	305.5 mg
		カルシウム	67.8 mg		カルシウム	81.8 mg		カルシウム	101.9 mg
		マグネシウム	59.2 mg		マグネシウム	54.5 mg		マグネシウム	32.9 mg
		リン	159.7 mg		リン	141.3 mg		リン	131.0 mg
		鉄	0.9 mg		鉄	1.3 mg		鉄	4.2 mg
		ビタミンA(レチノール当量)	233.3 μg		ビタミンA(レチノール当量)	101.9 μg		ビタミンA(レチノール当量)	357.6 μg
		ビタミンD	4.8 μg		ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	3.3 μg
		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)	3.5 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	1.0 mg
		ビタミンK	69.3 μg		ビタミンK	60.6 μg		ビタミンK	63.8 μg
ビタミンB1	0.46 mg		ビタミンB1	0.30 mg		ビタミンB1	0.09 mg		
ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.17 mg		ビタミンB2	0.16 mg		
ビタミンC	36.1 mg		ビタミンC	23.0 mg		ビタミンC	4.8 mg		
食物繊維(総量)	1.9 g		食物繊維(総量)	4.1 g		食物繊維(総量)	2.9 g		
食塩相当量	3.3 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.9 g		
05/27	A じゃが芋の和風酢豚 A' 大豆五目煮 B ツナの玉子炒め	50 エネルギー	209.1 kcal	A 白煮と豚肉のうま煮	60 エネルギー	210.8 kcal	A 牛肉のネギ塩炒め	60 エネルギー	259.8 kcal
		50 蛋白質(総量)	10.4 g	B 厚揚げのかか煮	30 蛋白質(総量)	12.0 g	B 厚手のそぼろあんかけ	30 蛋白質(総量)	12.9 g
		50 脂質	11.3 g	C ポトフ風	45 脂質	11.8 g	C ポークビーンズ	45 脂質	14.1 g
		炭水化物	19.4 g	D マカロニサラダ	15 炭水化物	16.1 g	D ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	15 炭水化物	21.5 g
		糖質	15.6 g	F 大豆五目煮	30 糖質	13.2 g	F ツナの玉子炒め	30 糖質	17.7 g
		ナトリウム	654.8 mg		ナトリウム	850.5 mg		ナトリウム	956.0 mg
		カリウム	232.3 mg		カリウム	397.1 mg		カリウム	450.0 mg
		カルシウム	23.8 mg		カルシウム	51.1 mg		カルシウム	61.6 mg
		マグネシウム	14.8 mg		マグネシウム	39.9 mg		マグネシウム	37.0 mg
		リン	68.3 mg		リン	134.4 mg		リン	171.9 mg
		鉄	0.5 mg		鉄	0.8 mg		鉄	1.4 mg
		ビタミンA(レチノール当量)	48.4 μg		ビタミンA(レチノール当量)	73.6 μg		ビタミンA(レチノール当量)	15.7 μg
		ビタミンD	0.3 μg		ビタミンD	0.3 μg		ビタミンD	0.1 μg
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.2 mg		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)	0.7 mg
		ビタミンK	17.3 μg		ビタミンK	43.5 μg		ビタミンK	63.8 μg
ビタミンB1	0.08 mg		ビタミンB1	0.20 mg		ビタミンB1	0.21 mg		
ビタミンB2	0.08 mg		ビタミンB2	0.13 mg		ビタミンB2	0.13 mg		
ビタミンC	18.6 mg		ビタミンC	15.0 mg		ビタミンC	16.8 mg		
食物繊維(総量)	3.8 g		食物繊維(総量)	2.9 g		食物繊維(総量)	3.8 g		
食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.4 g		
05/28	A 大根と人参のそぼろ煮 A' じゃがバター B 切り昆布とさつま揚げの煮もの	50 エネルギー	110.6 kcal	A ハンバーグデミグラスソース	50 エネルギー	231.1 kcal	A 豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	60 エネルギー	247.5 kcal
		50 蛋白質(総量)	3.4 g	A' キャベツのおかか和え	10 蛋白質(総量)	12.6 g	B さつま芋サラダ	30 蛋白質(総量)	9.6 g
		50 脂質	2.6 g	B ミンニクの芽とこんにやくの味噌炒め	30 脂質	12.2 g	C 鶏団子と生卵の中巻あんかけ	45 脂質	12.7 g
		炭水化物	20.5 g	C あまりと野菜の炒め煮	45 炭水化物	20.5 g	D 大根の利休和え	15 炭水化物	25.8 g
		糖質	16.6 g	D 枝豆の白和え	15 糖質	17.2 g	F 切り昆布とさつま揚げの煮もの	30 糖質	21.5 g
		ナトリウム	937.5 mg	F じゃがバター	30 ナトリウム	1258.3 mg		ナトリウム	1004.1 mg
		カリウム	844.3 mg		カリウム	398.7 mg		カリウム	722.0 mg
		カルシウム	76.2 mg		カルシウム	76.8 mg		カルシウム	90.4 mg
		マグネシウム	60.9 mg		マグネシウム	44.8 mg		マグネシウム	51.4 mg
		リン	182.6 mg		リン	181.4 mg		リン	124.9 mg
		鉄	0.9 mg		鉄	9.6 mg		鉄	1.0 mg
		ビタミンA(レチノール当量)	132.0 μg		ビタミンA(レチノール当量)	84.1 μg		ビタミンA(レチノール当量)	59.0 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)	0.1 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.7 mg
		ビタミンK	10.9 μg		ビタミンK	40.5 μg		ビタミンK	36.2 μg
ビタミンB1	0.07 mg		ビタミンB1	0.10 mg		ビタミンB1	0.18 mg		
ビタミンB2	0.05 mg		ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.09 mg		
ビタミンC	19.5 mg		ビタミンC	27.3 mg		ビタミンC	26.1 mg		
食物繊維(総量)	3.9 g		食物繊維(総量)	3.3 g		食物繊維(総量)	4.3 g		
食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	2.5 g		
05/29	A 豚肉と玉葱の味噌炒め A' 小松菜の辛子和え B えのきのおろし和え	50 エネルギー	116.5 kcal	A チキンカツ	50 エネルギー	210.7 kcal	A 豚すき	60 エネルギー	183.0 kcal
		50 蛋白質(総量)	5.6 g	A' えのきのバター炒め	10 蛋白質(総量)	12.2 g	B 彩りしんじょう	30 蛋白質(総量)	7.0 g
		50 脂質	4.5 g	B 温野菜サラダ	30 脂質	9.2 g	C ナスとイタリヤン野菜の味噌炒め	45 脂質	10.5 g
		炭水化物	16.1 g	C けんちん煮	45 炭水化物	21.5 g	D 三色炒め煮	15 炭水化物	17.8 g
		糖質	13.1 g	D はんぺんと春野菜の田舎煮【2月-5月限定】	15 糖質	17.9 g	F えのきのおろし和え	30 糖質	14.8 g
		ナトリウム	753.8 mg	F 小松菜の辛子和え	30 ナトリウム	767.4 mg		ナトリウム	831.8 mg
		カリウム	624.9 mg		カリウム	585.5 mg		カリウム	385.2 mg
		カルシウム	138.0 mg		カルシウム	107.9 mg		カルシウム	47.8 mg
		マグネシウム	22.2 mg		マグネシウム	49.0 mg		マグネシウム	25.9 mg
		リン	108.1 mg		リン	165.4 mg		リン	96.9 mg
		鉄	2.4 mg		鉄	2.0 mg		鉄	0.8 mg
		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)	302.1 μg		ビタミンA(レチノール当量)	110.6 μg
		ビタミンD	0.2 μg		ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	0.3 μg
		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.2 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	2.7 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	2.3 mg
		ビタミンK	142.7 μg		ビタミンK	122.6 μg		ビタミンK	31.3 μg
ビタミンB1	0.21 mg		ビタミンB1	0.20 mg		ビタミンB1	0.19 mg		
ビタミンB2	0.17 mg		ビタミンB2	0.13 mg		ビタミンB2	0.12 mg		
ビタミンC	36.7 mg		ビタミンC	34.9 mg		ビタミンC	21.2 mg		
食物繊維(総量)	3.1 g		食物繊維(総量)	3.6 g		食物繊維(総量)	3.0 g		
食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.4 g		
05/30	A サバの照焼き A' 鶏の土佐煮 B ほうれん草のナムル	40 エネルギー	156.0 kcal	A 豚肉のマヨネーズ風味炒め	60 エネルギー	212.2 kcal	A いかの天ぷらカレー南蛮	50 エネルギー	197.7 kcal
		50 蛋白質(総量)	15.2 g	B キャベツとハムの中巻炒め	30 蛋白質(総量)	10.2 g	A' 白煮の煮しめ	10 蛋白質(総量)	9.2 g
		50 脂質	7.9 g	C 鶏大豆の和風トマト煮	45 脂質	12.6 g	B 厚手のそぼろあんかけ	30 脂質	9.3 g
		炭水化物	6.9 g	D わかめと水くわいの酢の物	15 炭水化物	16.4 g	C 鶏チャンプルー	45 炭水化物	21.0 g
		糖質	3.4 g	F 鶏の土佐煮	30 糖質	13.8 g	D ひじきと大豆の煮物	15 糖質	17.8 g
		ナトリウム	568.1 mg		ナトリウム	847.7 mg	F ほうれん草のナムル	30 ナトリウム	908.7 mg
		カリウム	219.2 mg		カリウム	371.7 mg		カリウム	437.7 mg
		カルシウム	71.7 mg		カルシウム	55.0 mg		カルシウム	75.9 mg
		マグネシウム	41.0 mg		マグネシウム	32.6 mg		マグネシウム	42.8 mg
		リン	59.0 mg		リン	112.8 mg		リン	119.3 mg
		鉄	0.9 mg		鉄	0.7 mg		鉄	1.6 mg
		ビタミンA(レチノール当量)	0.0 μg		ビタミンA(レチノール当量)	86.7 μg		ビタミンA(レチノール当量)	45.8 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)	2.0 mg		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)	1.3 mg
		ビタミンK	207.4 μg		ビタミンK	48.2 μg		ビタミンK	139.0 μg
ビタミンB1	0.05 mg		ビタミンB1	0.15 mg		ビタミンB1	0.11 mg		
ビタミンB2	0.11 mg		ビタミンB2	0.10 mg		ビタミンB2	0.12 mg		
ビタミンC	15.6 mg		ビタミンC	35.1 mg		ビタミンC	16.1 mg		
食物繊維(総量)	3.5 g		食物繊維(総量)	2.6 g		食物繊維(総量)	3.2 g		
食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.3 g		
05/31	A 豚肉と鶏のネギ塩炒め	50 エネルギー	154.2 kcal	A あまりの栗川煮(并)	100 エネルギー	187.1 kcal	A 油揚げ	50 エネルギー	219.3 kcal

A'	高野豆腐のそぼろ煮	50	蛋白質(総量)	10.8 g	B	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	30	蛋白質(総量)	22.2 g	A'	キャベツとキノコのガーリックソテー	10	蛋白質(総量)	11.4 g
B	小松菜のおひたし	50	脂質	8.1 g	D	紅生姜	20	脂質	5.6 g	B	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	30	脂質	12.0 g
			炭水化物	10.8 g	F	高野豆腐のそぼろ煮	30	炭水化物	14.4 g	C	おでん風煮物	45	炭水化物	18.9 g
			糖質	8.2 g				糖質	11.4 g	D	オクラと昆布のたくあんちらし	15	糖質	15.4 g
			ナトリウム	766.7 mg				ナトリウム	1736.9 mg	F	小松菜のおひたし	30	ナトリウム	1019.7 mg
			カリウム	533.4 mg				カリウム	251.8 mg				カリウム	498.7 mg
			カルシウム	166.0 mg				カルシウム	131.7 mg				カルシウム	118.4 mg
			マグネシウム	29.2 mg				マグネシウム	63.5 mg				マグネシウム	30.7 mg
			リン	270.2 mg				リン	354.9 mg				リン	88.5 mg
			鉄	2.6 mg				鉄	21.0 mg				鉄	1.8 mg
			ビタミンA(レチノール当量)	14.1 μg				ビタミンA(レチノール当量)	54.4 μg				ビタミンA(レチノール当量)	449.6 μg
			ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.2 μg				ビタミンD	0.0 μg
			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)	2.0 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	0.8 mg
			ビタミンK	155.6 μg				ビタミンK	12.5 μg				ビタミンK	144.7 μg
			ビタミンB1	0.16 mg				ビタミンB1	0.05 mg				ビタミンB1	0.09 mg
			ビタミンB2	0.13 mg				ビタミンB2	0.10 mg				ビタミンB2	0.12 mg
			ビタミンC	30.6 mg				ビタミンC	5.5 mg				ビタミンC	37.2 mg
			食物繊維(総量)	2.7 g				食物繊維(総量)	3.0 g				食物繊維(総量)	3.4 g
			食塩相当量	2.0 g				食塩相当量	4.4 g				食塩相当量	2.6 g