

【2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 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、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。

いつも大変お世話になっております。いよいよホームページ開設となりました。これからも毎日作って毎日届ける、それが私たちの約束です。



高齢者向け配食サービス
株式会社花鳥風月

住所 杉並区阿佐谷北6-23-12プロン阿佐ヶ谷1F

TEL 03-6379-1872

昼食		夕食		昼食		夕食	
2月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) コーンと人参のグラッセ 小松菜の葉和え ラタトゥイユ タラモサラダ	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいどこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	2月8日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとソナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	2月15日	鶏の柚子胡椒焼き ペペロンチーノマカロニ ミックスピーンズ カレー風味ソテー	2月22日
日	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 441kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	日
2月2日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め パンブキンサラダ	ツナオムレツ ひじき煮 ほうれん草のナムル がんもの含め煮 三色炒め煮	2月9日	煮込みハンバーグ もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏さんぴら 南瓜サラダ	2月16日	豚肉と筍のネギ塩炒め シェルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え	2月23日
月	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 417kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	月	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	月
2月3日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	乗かぼちゃコロッケ きのこソテ 野菜の三杯酢	2月17日	カニ玉あんかけ(あん別添え) しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	2月24日	鶏の旨辛煮(マンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときのこのバーターコンソメ炒め せんまいと竹輪の煮物	2月31日
火	さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	日	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	火
2月4日	えびポールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し ペ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	豚の生姜焼き 白菜の錦和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物	2月18日	赤魚の味噌煮 牛蒡の当座煮 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	2月25日	鶏の照焼き インゲンの利休和え かぶのそぼろ煮 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢	2月2日
水	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 439kcal 塩分 1.8g	水
2月5日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのことハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り煮け(大根・野沢菜・人参)	2月19日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミニの中華炒め コーン春雨サラダ	2月26日	白身魚フライ 塩枝豆 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	2月29日
木	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	木
2月6日	あじフライ コーンと穂のタラコマヨ 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	豚肉の甘辛炒め 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め	2月20日	豚肉とナスの味噌炒め 鶏と穂のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	2月27日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ こんにゃくと春菊の甘辛煮 カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし	2月29日
金	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	エネルギー 465kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	金
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮 じゃがバター 鶏ひき肉のチャブチ 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 あさりとはれん草の玉子とし キャベツのコールスローサラダ	2月21日	バサのレモンペッパー焼き キャベツのおかか和え ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め	2月28日	鶏唐揚げのチリソース掛け 茹でインゲン ソナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め	2月29日
土	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	土

昼食		夕食	
2月 きのこ生姜炒め	ロールキャベツ クリームソース	牛すきやき(井)	
1大根の煮物洋風仕立て		ほうれん草の辛子和え	
5厚揚げの五目あんかけ			
日ワカメのたらこ和え		大根さくら漬	
日エネルギー 416kcal	塩分 2.0g		エネルギー 456kcal
2月 さばのハニーマスター豆腐		鶏肉ときのこのトマト煮	
月 じしん漬			
1キャベツのこま酢和え		肉焼きそば	
6根菜のカボナータ風		あさりとじゃが芋のクリーム煮	
日小松菜と油揚げの煮浸し		ごぼうサラダ	
月 エネルギー 486kcal	塩分 1.8g		エネルギー 487kcal
月 塩分 2.2g			
2月 家常豆腐(ジャージャン豆腐)		牛肉とインゲンの炒め物	
月 1チングン菜のこま和え			
7イカ入りつみれの炊き合せ		お魚厚揚げ	
日梅ごぼう		じゃが芋としいたけの煮物	
火 エネルギー 409kcal	塩分 1.6g	バターコーン	エネルギー 498kcal
火 塩分 1.6g			
2月 鶏肉と茄子の和風炒め		肉豆腐	
月 1ねぎとちくわのねた			
8青菜とチャシューの刻み炒め		カリフラワーのレモンマリネ	
日ツナとキャベツの炒め物		鶏団子の焼き合せ	
水 エネルギー 448kcal	塩分 2.3g	ジャーマンポテト	エネルギー 444kcal
水 塩分 1.8g			
2月 鶏肉と里芋のカレー煮		ホイコーロー	
月 1ワカメとカニカマの酢の物			
9海老の和風玉子とじ		濃厚ボテトサラダ	
日コーンと玉葱のおかか炒め		あさりと玉葱の酒蒸し	
木 エネルギー 426kcal	塩分 2.3g	チンゲン菜ともやしのナムル	エネルギー 482kcal
木 塩分 1.9g			
2月 豚肉と長芋のさっぱり塩タレ		いわし入り団子の柚子あんかけ	
月 2マカロニのペペロン風		ブロッコリー煮	
0きのこの炒り豆腐		エノキ茸の煮浸し	
日 ワカメの胡麻マヨ和え		味噌田楽	
金 エネルギー 461kcal	塩分 2.1g	さつまいもサラダ	エネルギー 423kcal
金 ko			
2月 鶏のスパイス炒め		豚肉と春菊のオイスター炒め	
月 2チングン菜の煮浸し			
1南瓜のほっこり煮		白菜の生姜和え	
日味噌風味きんぴらごぼう		豆腐のチャンプルー	
土 エネルギー 457kcal	塩分 1.8g	ピーマンと竹の子の炒め物	エネルギー 440kcal
土 塩分 1.8g			

昼食	夕食
焼肉	筍と鶏肉のクリーム煮
芋餡かけ	ハムとキャベツのマリネ
おでん風煮物	豚肉とこんにゃく炒め
きのこのおひたし	オクラと昆布のたんちらし
エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g
ハンバーグオニオンソース	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
ベジタブルソテ	もやしの梅風味
ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	大豆五目煮
豆腐と春雨の旨煮	ミニモザ風はんぺん温サラダ
ワカメの酢の物	小松菜の胡麻和え
エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g
鶏肉のチリソース炒め	揚げアシの野菜あんかけ
大根のあんかけ	オクラのこま和え
田舎煮	さつま芋のソーフィッシュ
三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.5g
スケソウタラの西京焼き	白菜と豚肉のうな煮
人参のナムル	
チンゲン菜のソナ和え	彩りしんじょう
鶏コボウ	けいんらん煮
ズッキーニのみぞれ和え	マカロニトマトソテー
エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め
大根と豚肉の煮物	茄子と厚揚げの黒り炒め
インゲンの胡麻和え	ほげれん草のおひたし
エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g
若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味
厚揚げのかか煮	さつま芋の甘露煮
ピーフンの塩炒め	高野豆腐のがめ煮
こんにゃくきんぴら	切干大根とひじきの旨煮
エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g
マグロの照り焼きハンバーグ	味噌づくね
大根なます	インゲンときのこの生姜風味
蓮根の玉子とじ	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
肉野菜炒め	茄子とオクラのトマトソース煮
蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほげれん草のソナ和え
エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 460kcal 塩分 2.2g

★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
02/01	A 豚肉と野菜の油玉風味 A' キャベツと油揚げの煮浸し B 青菜炒め	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	132.5 kcal 6.8 g 7.2 g 12.3 g 8.5 g 679.5 mg 472.5 mg 152.0 mg 56.1 mg 117.0 mg 1.5 mg 21.1 μg 0.0 μg 2.1 μg 232.9 μg 0.17 mg 0.18 mg 62.4 mg 3.8 g 1.7 g	A 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) A' コーンヒュウのグラッセ B 小松菜の蒸し和え C ラタトゥイユ D カラモサラダ E キャベツと油揚げの煮浸し F キャベツと油揚げの煮浸し	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	202.9 kcal 7.2 g 11.9 g 18.6 g 15.1 g 836.8 mg 481.4 mg 155.1 mg 33.8 mg 93.7 mg 2.2 mg 148.6 μg 0.1 μg 1.5 μg 134.2 μg 0.13 mg 0.11 mg 41.9 mg 3.5 g 2.1 g	A 野菜と豚肉のカレー炒め B 南瓜のいとこ煮 C ゆり葉 D 茄子の胡麻みぞれ和え E 芥菜炒め F 香草炒め	60 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	221.9 kcal 9.6 g 11.0 g 23.0 g 18.5 g 835.0 mg 563.5 mg 95.8 mg 46.0 mg 128.1 mg 1.3 mg 80.7 μg 0.1 μg 1.3 mg 137.2 μg 0.20 mg 0.17 mg 37.4 mg 4.5 g 2.1 g
02/02	A パサの煮付け A' デンゲン葉の煮浸し B お豆の甘煮	40 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	207.3 kcal 15.4 g 6.2 g 21.7 g 16.5 g 744.6 mg 365.6 mg 112.4 mg 39.5 mg 87.9 mg 1.8 mg 0.0 μg 0.0 μg 0.0 μg 71.6 μg 0.11 mg 0.09 mg 18.5 mg 5.2 g 1.9 g	A 豚肉と玉葱のバターポン酢炒め B 切れゆず風味 C 野菜の味噌炒め D パンプキンサラダ E チンゲン葉の煮浸し F チンゲン葉の煮浸し	60 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	198.3 kcal 9.2 g 9.7 g 20.7 g 17.8 g 858.8 mg 639.8 mg 149.0 mg 52.0 mg 143.4 mg 1.9 mg 28.6 μg 0.1 μg 0.6 mg 64.6 μg 0.23 mg 0.16 mg 41.9 mg 2.9 g 2.2 g	A ツナオムレツ B ひじき煮 C ほうれん草のナムル D がんもの味め煮 E 三色炒め煮 F お豆の甘煮	40 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	182.0 kcal 9.1 g 7.2 g 21.8 g 16.1 g 902.8 mg 453.2 mg 90.2 mg 43.9 mg 116.8 mg 2.5 mg 158.6 μg 0.6 μg 1.8 mg 134.4 μg 0.11 mg 0.16 mg 12.7 mg 5.7 g 2.3 g
02/03	A ロールキャベツの炒き合せ A' ニラ細胞 B ジャニピーマン	60 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	207.1 kcal 7.3 g 10.5 g 20.5 g 18.1 g 782.7 mg 263.9 mg 33.0 mg 20.4 mg 55.5 mg 0.6 mg 182.8 μg 1.5 μg 0.6 μg 28.2 μg 0.06 mg 0.04 mg 44.9 mg 2.4 g 2.0 g	A ホッケの照焼き B' 素のわかか和え C バンバジーサラダ(ドレッシング別添え) D キャベツの肉じゃが風 E ジャンボとれんこんの甘酢和え F ニラ細胞	45 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	217.8 kcal 13.8 g 7.8 g 22.5 g 20.4 g 640.2 mg 427.5 mg 43.1 mg 34.2 mg 157.1 mg 0.7 mg 144.9 μg 1.3 μg 1.5 mg 58.5 μg 0.13 mg 0.14 mg 17.9 mg 2.1 g 1.6 g	A 果かぼちやコロッケ B' 金のソテー C 烹肉のオホブロ D 烹肉せんべい・人参・フキ E ほうれん草とハムのクリーム煮 F ジャニピーマン	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	189.8 kcal 5.4 g 8.2 g 24.6 g 18.6 g 569.3 mg 327.9 mg 33.2 mg 23.8 mg 54.0 mg 0.6 mg 277.5 μg 0.9 μg 0.6 mg 39.9 μg 0.06 mg 0.06 mg 31.9 mg 3.0 g 1.5 g
02/04	A 鰯のスパイス炒め A' きんぴら蓮根 B サワー漬け	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	141.7 kcal 6.4 g 6.2 g 16.6 g 13.8 g 623.1 mg 310.1 mg 36.9 mg 18.0 mg 74.9 mg 0.5 mg 133.5 μg 0.1 μg 0.5 μg 28.2 μg 0.07 mg 0.08 mg 38.8 mg 2.8 g 1.6 g	A えびボールのオーロラソースかけ B' 山芋と小松菜の石浸し C ベーコンとたまごサラダ D オクラとヨーンのおろし和え E きんぴら蓮根 F キンピラ蓮根	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	231.8 kcal 9.9 g 11.6 g 23.3 g 21.0 g 1028.2 mg 306.4 mg 40.7 mg 22.4 mg 105.3 mg 0.6 mg 75.8 μg 0.2 μg 0.2 mg 19.8 μg 0.14 mg 0.09 mg 7.2 mg 2.3 g 2.6 g	A 肥の生姜焼き B' 白湯の醤油和え C 鮭焼き肉と大豆の合め煮 D 春雨の牛の物 E サワー漬け	60 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	188.7 kcal 9.0 g 8.4 g 21.4 g 17.9 g 799.0 mg 397.1 mg 70.5 mg 28.5 mg 112.0 mg 0.9 mg 37.7 μg 0.1 μg 0.2 mg 60.4 mg 0.18 mg 0.09 mg 29.6 mg 3.5 g 2.0 g
02/05	A チキン南蛮 A' 三色酢味噌和え B 紅白野菜の甘酢和え	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	160.5 kcal 8.1 g 7.2 g 17.5 g 15.5 g 822.9 mg 261.8 mg 46.7 mg 14.7 mg 31.6 mg 0.4 mg 4.2 μg 0.0 μg 0.4 mg 43.2 μg 0.04 mg 0.04 mg 26.1 mg 1.9 g 2.1 g	A ポークカレー B' 竹の子と人參のおかか煮 C サラミとハムのソテー D 三色酢味噌和え E きんぴら蓮根 F 三色酢味噌和え	100 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	155.4 kcal 7.7 g 7.2 g 18.0 g 13.7 g 956.8 mg 267.7 mg 36.2 mg 22.2 mg 88.7 mg 0.5 mg 112.6 μg 0.1 μg 0.2 μg 0.2 mg 19.8 μg 0.14 mg 0.09 mg 7.2 mg 4.3 g 2.4 g	A チキンステーキ(トマトソース) B' 茄子ブロッコリー C 南瓜煮と豚肉のソテー D 中華うどん炒め E 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) F 赤白野菜の甘酢和え	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	172.1 kcal 10.5 g 7.7 g 21.4 g 13.3 g 905.3 mg 534.1 mg 59.4 mg 37.9 mg 144.2 mg 1.0 mg 256.5 μg 0.2 μg 0.8 mg 84.4 μg 0.13 mg 0.16 mg 45.3 mg 3.4 g 2.3 g
02/06	A 大根と豚肉の煮物 A' 高野豆腐と牛蒡の中華風 B 抹茶のおかか和え	50 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	176.8 kcal 11.4 g 7.9 g 16.3 g 9.9 g 656.0 mg 540.6 mg 93.5 mg 59.2 mg 170.7 mg 1.9 mg 282.1 μg 0.0 μg 8.2 μg 18.6 μg 0.21 mg 0.10 mg	A あじフライ B' コーンと卵のタラコマヨ C シューマイ D 野菜とブロッコリーのさっぱり炒め E 小松菜の醤油和え F 高野豆腐と牛蒡の中華風	40 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	258.7 kcal 15.7 g 12.4 g 22.0 g 18.3 g 946.6 mg 475.3 mg 101.8 mg 43.3 mg 193.1 mg 1.9 mg 422.0 μg 1.9 μg 3.1 mg 102.3 μg 0.16 mg 0.17 mg	A 豚肉の甘辛炒め B' 大芋芋 C はんぺんと野菜の田舎煮 D ナスの味噌炒め E 抹茶のおかか和え	60 エネルギー 蛋白質(総量) 50 鹽質 炭水化物 繊維質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	229.9 kcal 9.7 g 7.7 g 32.1 g 27.7 g 788.9 mg 635.7 mg 72.1 mg 46.1 mg 141.6 mg 1.4 mg 199.4 μg 0.1 μg 4.7 mg 16.4 μg 0.28 mg 0.12 mg

		ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	18.7 mg 6.4 g 1.7 g		ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	29.4 mg 3.7 g 2.4 g		ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	27.4 mg 4.4 g 2.0 g
02/07	A マグロハンバーグ生姜あん A' コニャクの中華和え B きくらげの酢の物	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 50)脂質 炭水化物 糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	158.0 kcal 6.4 g 7.1 g 19.4 g D 14.7 g F 918.6 mg 234.6 mg 31.0 mg 34.7 mg 100.6 mg 1.6 mg 47.8 μg 0.2 μg 0.5 mg 9.5 μg 0.04 mg 0.03 mg 4.8 mg 4.7 g 2.3 g	A 肌肉とゴボウの生姜煮 B じゃがバター C 焼き生姜のチャーピエ D 切干大根と小松菜の煮物 E コニャクの中華和え F きくらげの酢の物	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 45)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	179.8 kcal 6.2 g 7.5 g 23.9 g 20.6 g 893.0 mg 439.8 mg 61.6 mg 28.9 mg 91.4 mg 1.1 mg 62.4 μg 0.1 μg 0.5 mg 22.8 μg 0.15 mg 0.08 mg 18.7 mg 3.3 g 2.3 g	A 肌肉の山賊焼き B じゃがとチャーシューの塩ねぎ煮 C あさりとほうれん草の玉子とじ D キャベツのコールスローサラダ E キクらげの酢の物	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 30)脂質 15)炭水化物 45)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	227.8 kcal 13.8 g 12.2 g 17.4 g 13.4 g 1053.3 mg 410.8 mg 72.2 mg 51.6 mg 172.7 mg 5.3 mg 85.6 μg 0.2 μg 1.7 mg 112.4 μg 0.11 mg 0.16 mg 16.9 mg 3.9 mg 2.7 g
02/08	A 豆腐の焼肉包み A' インゲンと若鶴の麻婆和え B 大根和風麻婆	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 50)脂質 炭水化物 糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	186.2 kcal 7.8 g 10.5 g 11.0 g 8.4 g 741.3 mg 352.4 mg 51.0 mg 28.3 mg 95.2 mg 0.9 mg 2.0 μg 0.0 μg 0.2 μg 36.8 μg 0.09 mg 0.09 mg 11.2 mg 2.6 g 1.9 g	A 肌肉と野菜のおろしポン酢 B コーンとツナのサラダ C 鮭子とオクラのトマトソース煮 D さつまあげの味噌炒め E インゲンと若鶴の麻婆和え F 大根和風麻婆	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 45)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	181.7 kcal 9.4 g 9.4 g 17.2 g 12.5 g 787.9 mg 401.7 mg 62.0 mg 33.9 mg 119.7 mg 0.8 mg 289.0 μg 0.1 μg 2.0 mg 49.9 μg 0.21 mg 0.15 mg 26.4 mg 4.7 g 2.0 g	A 鮭の柚子胡麻焼き B ベペロンチノマロニ C ミックスピーズ D カレーフルタード E 青菜ときのこのオリーブ蒸し F 大根和風麻婆	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 30)脂質 15)炭水化物 18)糖質 30)ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	244.5 kcal 12.1 g 13.2 g 20.5 g 15.6 g 919.9 mg 464.7 mg 52.7 mg 39.5 mg 144.3 mg 1.2 mg 52.5 μg 0.2 μg 0.7 mg 67.2 μg 0.17 mg 0.13 mg 20.2 mg 4.9 g 2.3 g
02/09	A 肌肉とキャベツのにんにく味噌炒め A' 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 B ワカメのゴマ風味炒め	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 50)脂質 炭水化物 糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	123.3 kcal 4.6 g 7.5 g 11.8 g 8.6 g 939.2 mg 286.5 mg 66.8 mg 28.9 mg 51.3 mg 0.7 mg 34.9 μg 0.0 μg 0.2 mg 24.3 μg 0.13 mg 0.06 mg 18.4 mg 3.1 g 2.4 g	A 看みハンバーグ B もやしのナムル C 小松菜の辛子和え D 中華巻きんぴら E 寶島サラダ F 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 30)脂質 45)炭水化物 15)糖質 30)ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	235.5 kcal 9.1 g 13.4 g 21.5 g 17.5 g 1150.7 mg 580.0 mg 105.0 mg 27.7 mg 147.4 mg 2.0 mg 99.0 μg 0.2 μg 1.0 mg 92.7 μg 0.12 mg 0.13 mg 25.3 mg 4.0 g 2.9 g	A 肌肉と骨のネギ味噌炒め B シェルマカロニサラダ C さつまいの煮しめ D ほのまん草の醤油和え E ワカメのゴマ風味炒め	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 45)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	194.3 kcal 6.9 g 9.8 g 21.9 g 17.9 g 1118.2 mg 371.2 mg 71.5 mg 38.8 mg 87.2 mg 1.0 mg 158.1 μg 0.1 μg 1.5 mg 65.0 μg 0.17 mg 0.11 mg 14.4 mg 4.0 g 2.8 g
02/10	A ウィンナージャーマンポテト A' ひじきとさつまあげの煮物 B 一夜漬(キャベツ・人参)	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 50)脂質 炭水化物 糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	176.6 kcal 7.2 g 6.0 g 26.8 g 20.4 g 1238.0 mg 818.0 mg 112.2 mg 72.9 mg 68.6 mg 0.9 mg 380.9 μg 0.3 μg 0.7 mg 78.7 μg 0.40 mg 0.09 mg 41.4 mg 6.4 g 3.1 g	A カニ玉あんかけ(あん別添え) B しる奈のう濃い C 内野菜煮込み D スパゲティサラダ E ひじきとさつまあげの煮物	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 45)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	235.5 kcal 9.7 g 11.1 g 25.9 g 21.2 g 1278.2 mg 608.3 mg 112.5 mg 55.8 mg 109.8 mg 1.4 mg 254.3 μg 0.9 μg 1.1 mg 86.6 μg 0.15 mg 0.17 mg 10.7 mg 10.7 g 3.2 g	A 鶏の旨辛煮(ヤンニヨムチキン風) B 三文丸もも C 鶏とさとのバケーコンソメ炒め D せんまいと竹輪の煮物 E 一夜漬(キャベツ・人参)	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 45)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	249.6 kcal 13.3 g 14.2 g 18.4 g 16.3 g 949.8 mg 250.2 mg 41.6 mg 21.8 mg 90.0 mg 1.1 mg 198.3 μg 0.0 μg 1.1 mg 23.6 μg 0.05 mg 0.04 mg 17.6 mg 2.1 g 2.4 g
02/11	A 肉の甘酢あんかけ A' 二色和え B テングン葉のソテー	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 50)脂質 炭水化物 糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	112.5 kcal 5.9 g 4.8 g 13.0 g 9.8 g 720.6 mg 507.5 mg 122.1 mg 36.7 mg 97.2 mg 1.4 mg 104.0 μg 0.2 μg 1.0 mg 170.2 μg 0.09 mg 0.16 mg 37.4 mg 3.2 g 1.8 g	A 赤魚の味噌煮 B 牛蒡の当座煮 C 大豆サラダ D 和風カレー煮 E 姫野和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	40)エネルギー 40)蛋白質(総量) 30)脂質 45)炭水化物 15)糖質 30)ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	184.6 kcal 12.4 g 6.6 g 20.9 g 16.2 g 935.6 mg 447.6 mg 66.6 mg 52.4 mg 132.5 mg 0.9 mg 67.6 μg 8.8 μg 1.1 mg 67.7 μg 0.09 mg 0.09 mg 13.2 mg 4.7 g 2.4 g	A 鶏の照焼き B インゲンの利休和え C かぶの味噌煮 D ナスとイタリアン野菜の塩炒め E ふきの二杯酢	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 30)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	169.9 kcal 9.4 g 9.7 g 12.1 g 9.7 g 829.8 mg 446.0 mg 79.1 mg 29.8 mg 124.8 mg 1.2 mg 66.5 μg 0.2 μg 2.5 mg 65.4 μg 0.11 mg 0.15 mg 30.0 mg 2.4 g 2.1 g
02/12	A 肌肉のトマト煮 A' 大根の甘酢漬け B マカロニマリネサラダ	50)エネルギー 50)蛋白質(総量) 50)脂質 炭水化物 糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	164.6 kcal 5.3 g 9.2 g 16.0 g 13.8 g 693.9 mg 350.3 mg 43.2 mg 81.5 mg 0.5 mg 52.7 μg 0.1 μg 1.5 mg 50.4 μg 0.11 mg 0.07 mg 12.4 mg	A 肌肉とたけのこのバター醤油焼き B 切り昆布とさつまあげの煮もの C 白菜・ミニンチの中華炒め D コーン春雨サラダ E 大根の甘酢漬け	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 45)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	192.6 kcal 9.8 g 10.6 g 16.4 g 13.3 g 982.0 mg 680.5 mg 70.7 mg 47.7 mg 129.4 mg 1.0 mg 63.3 μg 0.2 μg 0.5 mg 40.7 μg 0.09 mg 0.10 mg 15.1 mg	A 白身魚フライ B 油揚豆 C 野菜のソテー D 李コントローネの煮物 E 豚のナムル F マカロニマリネサラダ	60)エネルギー 60)蛋白質(総量) 30)脂質 15)炭水化物 30)糖質 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン 鉄 ビタミンA(レチノール当量) ビタミンD ビタミンE(α-トコフェロール) ビタミンK ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維(総量) 食塩相当量	247.6 kcal 14.8 g 12.1 g 20.8 g 17.2 g 867.6 mg 479.3 mg 52.1 mg 66.6 mg 187.4 mg 1.3 mg 184.6 μg 0.2 μg 4.7 mg 73.5 μg 0.15 mg 0.15 mg 12.0 mg

		食物繊維(総量)	2.2 g		食物繊維(総量)	3.1 g		食物繊維(総量)	3.6 g
		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	2.2 g
02/13	A テキンステーキ(醤油ソース)	50 エネルギー	160.4 kcal	A 脂肉とナスの味噌炒め	60 エネルギー	196.4 kcal	A 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	50 エネルギー	249.5 kcal
	A' カメの土佐酢和え	50 蛋白質(総量)	10.1 g	B 麺と煮のさっと煮	50 蛋白質(総量)	10.8 g	A' こんにゃくと春菊の甘辛煮	50 蛋白質(総量)	8.5 g
B	山芋のガーリック風味	50 脂質	7.5 g	C マーボー豆腐	45 脂質	10.7 g	B カニ味噌サラダ	30 脂質	12.7 g
		炭水化物	14.1 g	D 小松菜と玉葱のツナ和え	15 炭水化物	15.9 g	C 大根と椎茸の煮物	45 炭水化物	25.7 g
		糖質	12.6 g	F ワカメの土佐酢和え	30 糖質	13.6 g	D 竹輪と野菜の胡麻よごし	15 糖質	22.1 g
		ナトリウム	728.1 mg		ナトリウム	950.7 mg	F 山芋のガーリック風味	30 ナトリウム	1029.1 mg
		カリウム	335.2 mg		カリウム	398.0 mg		カリウム	505.2 mg
		カルシウム	67.5 mg		カルシウム	87.4 mg		カルシウム	66.2 mg
		マグネシウム	42.5 mg		マグネシウム	62.5 mg		マグネシウム	47.4 mg
		リン	123.9 mg		リン	137.5 mg		リン	115.9 mg
		鉄	1.0 mg		鉄	1.5 mg		鉄	1.2 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)	99.4 µg		ビタミンA(レチノール当量)	115.0 µg
		ビタミンD	0.1 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)	3.1 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	5.7 mg
		ビタミンK	19.2 µg		ビタミンK	42.9 µg		ビタミンK	42.0 µg
		ビタミンB1	0.10 mg		ビタミンB1	0.26 mg		ビタミンB1	0.11 mg
		ビタミンB2	0.06 mg		ビタミンB2	0.12 mg		ビタミンB2	0.08 mg
		ビタミンC	5.1 mg		ビタミンC	11.9 mg		ビタミンC	10.0 mg
		食物繊維(総量)	1.5 g		食物繊維(総量)	2.2 g		食物繊維(総量)	3.6 g
		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.6 g
02/14	A ippinkinbara	50 エネルギー	205.2 kcal	A バナのレモンベッパ一焼き	40 エネルギー	266.4 kcal	A 鶏唐揚げのチリソース掛け	50 エネルギー	262.0 kcal
	A' ピーマンとナスの炒め物	50 蛋白質(総量)	7.6 g	A' キャベツのおかか和え	20 蛋白質(総量)	16.2 g	A' 茄子インゲン	10 蛋白質(総量)	13.1 g
B	枝豆の白和え	50 脂質	12.5 g	B ほうれん草とエリンギのにんにく和え	30 脂質	16.3 g	B ツナのあっさり煮	30 脂質	13.7 g
		炭水化物	17.1 g	C 鮭の煮	45 炭水化物	14.2 g	C 肉じゃが	45 炭水化物	24.0 g
		糖質	13.6 g	D さつま芋のバター炒め	15 糖質	11.4 g	D 中華風めし炒め	15 糖質	19.6 g
		ナトリウム	655.6 mg	F ピーマンとナスの炒め物	30 ナトリウム	927.2 mg	F 枝豆の白和え	30 ナトリウム	1005.4 mg
		カリウム	306.6 mg		カリウム	378.9 mg		カリウム	304.8 mg
		カルシウム	35.3 mg		カルシウム	58.2 mg		カルシウム	38.3 mg
		マグネシウム	25.6 mg		マグネシウム	35.7 mg		マグネシウム	25.2 mg
		リン	79.9 mg		リン	84.8 mg		リン	75.2 mg
		鉄	0.8 mg		鉄	0.8 mg		鉄	0.7 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)	73.1 µg		ビタミンA(レチノール当量)	113.4 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)	6.9 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	3.8 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	1.8 mg
		ビタミンK	18.4 µg		ビタミンK	126.8 µg		ビタミンK	11.7 µg
		ビタミンB1	0.17 mg		ビタミンB1	0.09 mg		ビタミンB1	0.12 mg
		ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.14 mg		ビタミンB2	0.08 mg
		ビタミンC	22.6 mg		ビタミンC	33.4 mg		ビタミンC	17.1 mg
		食物繊維(総量)	3.5 g		食物繊維(総量)	2.9 g		食物繊維(総量)	4.4 g
		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.6 g
02/15	A 脂肉と玉葱の味噌炒め	50 エネルギー	141.1 kcal	A ロールキャベツ クリームソース	50 エネルギー	151.4 kcal	A 牛すきやき(牛)	100 エネルギー	196.7 kcal
	A' 薫根の梅和え	50 蛋白質(総量)	5.1 g	A' おのこ生姜炒め	10 蛋白質(総量)	5.9 g	B ほうれん草の辛子和え	30 蛋白質(総量)	9.3 g
B	五目ひじき	50 脂質	6.1 g	B 大根の煮物浮島仕立て	20 脂質	6.5 g	D 大根さくら漬	20 脂質	10.5 g
		炭水化物	19.3 g	C 鹿児の五目あんかけ	45 炭水化物	19.5 g	F 五目ひじき	30 炭水化物	19.0 g
		糖質	15.6 g	D ワカメのたらこ和え	15 糖質	15.7 g	糖質	14.8 g	
		ナトリウム	581.9 mg	F 薫根の梅和え	30 ナトリウム	850.5 mg	ナトリウム	1223.0 mg	
		カリウム	373.8 mg		カリウム	302.4 mg	カリウム	480.2 mg	
		カルシウム	49.7 mg		カルシウム	40.3 mg	カルシウム	85.2 mg	
		マグネシウム	10.5 mg		マグネシウム	34.2 mg	マグネシウム	34.0 mg	
		リン	50.0 mg		リン	74.3 mg	リン	101.0 mg	
		鉄	2.1 mg		鉄	0.6 mg	鉄	2.3 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)	33.4 µg		ビタミンA(レチノール当量)	26.7 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)	0.7 mg		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)	1.4 mg
		ビタミンK	4.8 µg		ビタミンK	29.4 µg		ビタミンK	114.9 µg
		ビタミンB1	0.11 mg		ビタミンB1	0.11 mg		ビタミンB1	0.10 mg
		ビタミンB2	0.05 mg		ビタミンB2	0.05 mg		ビタミンB2	0.11 mg
		ビタミンC	10.3 mg		ビタミンC	13.3 mg		ビタミンC	27.6 mg
		食物繊維(総量)	3.7 g		食物繊維(総量)	3.8 g		食物繊維(総量)	4.2 g
		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	3.1 g
02/16	A 肉肉と白菜の中華煮	50 エネルギー	150.2 kcal	A 本日のハニーマスタークカツ	50 エネルギー	215.3 kcal	A 肉肉とまのこのトマト煮	60 エネルギー	241.1 kcal
	A' ふろふき大根	50 蛋白質(総量)	7.2 g	A' しば漬	10 蛋白質(総量)	9.0 g	B 肉焼きそば	30 蛋白質(総量)	12.1 g
B	チリ豆腐	50 脂質	7.9 g	B チャイアンの二重酢和え	20 脂質	9.8 g	C あさりピーチが芋のクリーム煮	45 脂質	11.3 g
		炭水化物	13.5 g	C 薫根のカブナータ風味	45 炭水化物	24.3 g	D ごぼうサラダ	15 炭水化物	25.2 g
		糖質	11.7 g	D 小松菜と油揚げの煮浸し	15 糖質	20.6 g	F チリ豆腐	30 糖質	21.0 g
		ナトリウム	735.6 mg	F ふろふき大根	30 ナトリウム	842.1 mg	ナトリウム	997.1 mg	
		カリウム	383.6 mg		カリウム	398.7 mg	カリウム	360.7 mg	
		カルシウム	40.6 mg		カルシウム	80.3 mg	カルシウム	39.6 mg	
		マグネシウム	40.9 mg		マグネシウム	25.1 mg	マグネシウム	44.1 mg	
		リン	93.3 mg		リン	71.8 mg	リン	161.2 mg	
		鉄	0.7 mg		鉄	1.1 mg	鉄	5.1 mg	
		ビタミンA(レチノール当量)	52.6 µg		ビタミンA(レチノール当量)	96.7 µg		ビタミンA(レチノール当量)	42.4 µg
		ビタミンD	0.1 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)	0.3 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)	0.7 mg
		ビタミンK	21.0 µg		ビタミンK	77.1 µg		ビタミンK	11.7 µg
		ビタミンB1	0.09 mg		ビタミンB1	0.08 mg		ビタミンB1	0.13 mg
		ビタミンB2	0.06 mg		ビタミンB2	0.08 mg		ビタミンB2	0.13 mg
		ビタミンC	15.0 mg		ビタミンC	29.9 mg		ビタミンC	5.2 mg
		食物繊維(総量)	1.8 g		食物繊維(総量)	3.7 g		食物繊維(総量)	4.2 g
		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.5 g
02/17	A タンドリーチキン	50 エネルギー	256.4 kcal	A 常葉豆腐(ジャージャン豆腐)	60 エネルギー	176.8 kcal	A 牛肉とインゲンの		

		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.7 g		食塩相当量	2.2 g
02/19	A 豆腐と豚肉の中華炒め	50 エネルギー	131.2 kcaI	A 豚肉と里芋のカレー煮	60 エネルギー	155.5 kcaI	A ホイコーロー	60 エネルギー	227.2 kcaI
	A' すき昆布煮	50 蛋白質(総量)	6.4 g	B ウカメとカニカマの酢の物	30 蛋白質(総量)	10.0 g	B 麻婆ポトサラダ	30 蛋白質(総量)	12.2 g
B 牛蒡とベーコンのソテー	50 脂質	5.3 g	C 海老の和風玉子とじ	45 脂質	5.8 g	C あさりと玉葱の酒蒸し	45 脂質	12.4 g	
	炭水化物	17.4 g	D コーンと玉葱のおかか炒め	15 炭水化物	18.8 g	D デンゲンと豆腐ともやしのナムル	15 炭水化物	19.7 g	
	糖質	12.5 g	F すき昆布煮	30 糖質	14.6 g	F 牛蒡とベーコンのソテー	30 糖質	14.8 g	
	ナトリウム	891.5 mg		ナトリウム	1180.6 mg		ナトリウム	895.0 mg	
	カリウム	697.5 mg		カリウム	593.1 mg		カリウム	384.3 mg	
	カルシウム	81.6 mg		カルシウム	81.4 mg		カルシウム	90.0 mg	
	マグネシウム	78.9 mg		マグネシウム	59.8 mg		マグネシウム	46.5 mg	
	リン	95.7 mg		リン	105.3 mg		リン	166.5 mg	
	鉄	1.1 mg		鉄	1.1 mg		鉄	0.9 mg	
	ビタミンA(レチノール当量)	39.5 μg		ビタミンA(レチノール当量)	65.7 μg		ビタミンA(レチノール当量)	74.6 μg	
	ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD	0.3 μg		ビタミンD	0.0 μg	
	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)	1.2 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	2.2 mg	
	ビタミンK	7.0 μg		ビタミンK	92.9 μg		ビタミンK	48.6 μg	
	ビタミンB1	0.15 mg		ビタミンB1	0.10 mg		ビタミンB1	0.20 mg	
	ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.14 mg		ビタミンB2	0.12 mg	
	ビタミンC	14.3 mg		ビタミンC	11.0 mg		ビタミンC	41.2 mg	
	食物繊維(総量)	4.9 g		食物繊維(総量)	4.2 g		食物繊維(総量)	5.0 g	
	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	2.3 g	
02/20	A 豚肉とピーマンのペッパー炒め	50 エネルギー	155.5 kcaI	A 豚肉と長芋のさつまいも塩ダレ	60 エネルギー	208.8 kcaI	A いわし入り四季の柚子あんかけ	60 エネルギー	163.1 kcaI
	A' 大根とウインナーのレモン和え	50 蛋白質(総量)	5.0 g	B マカロニのペペロン風	30 蛋白質(総量)	9.4 g	B プロトコリーネー	30 蛋白質(総量)	6.7 g
B 麻婆の土佐煮	50 脂質	7.9 g	C きのこの炒り豆腐	45 脂質	11.3 g	C エビの煮蒸し	45 脂質	3.9 g	
	炭水化物	17.6 g	D ウカメの胡麻マヨ和え	15 炭水化物	19.3 g	C 鮎味噌	15 炭水化物	27.3 g	
	糖質	14.6 g	F 大根とウインナーのレモン和え	30 糖質	16.6 g	D さつまいもサラダ	30 糖質	23.8 g	
	ナトリウム	692.8 mg		ナトリウム	986.9 mg	F 麻婆の土佐煮	30 ナトリウム	876.0 mg	
	カリウム	273.5 mg		カリウム	497.0 mg		カリウム	362.6 mg	
	カルシウム	23.6 mg		カルシウム	61.7 mg		カルシウム	38.9 mg	
	マグネシウム	12.0 mg		マグネシウム	58.9 mg		マグネシウム	20.5 mg	
	リン	50.8 mg		リン	116.3 mg		リン	103.3 mg	
	鉄	0.3 mg		鉄	0.9 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)	49.9 μg		ビタミンA(レチノール当量)	347.7 μg	
	ビタミンD	0.0 μg		ビタミンD	0.2 μg		ビタミンD	6.8 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)	0.7 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5 mg	
	ビタミンK	6.2 μg		ビタミンK	9.0 μg		ビタミンK	25.9 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	0.05 mg		ビタミンB2	0.11 mg		ビタミンB2	0.14 mg	
	ビタミンC	35.3 mg		ビタミンC	21.1 mg		ビタミンC	17.0 mg	
	食物繊維(総量)	2.9 g		食物繊維(総量)	2.7 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	2.2 g	
02/21	A ピーフン炒め	50 エネルギー	116.2 kcaI	A 鶏のスパイス炒め	60 エネルギー	184.2 kcaI	A 豚肉と春雨のオイスター炒め	60 エネルギー	174.6 kcaI
	A' オクラのおかか和え	50 蛋白質(総量)	4.6 g	B テンゲン菜の煮蒸し	30 蛋白質(総量)	9.3 g	B 白菜の生姜和え	30 蛋白質(総量)	9.8 g
B カメとカニカマのゴマ風味	50 脂質	5.9 g	C 南瓜のほっこり煮	45 脂質	7.8 g	C 豆腐のチャンブルー	45 脂質	9.5 g	
	炭水化物	13.2 g	D 味噌風味きんぴらごぼう	15 炭水化物	20.6 g	D ピーマンと竹の子の炒め物	15 炭水化物	15.2 g	
	糖質	9.3 g	F オクラのおかか和え	30 糖質	16.4 g	F カメとカニカマのゴマ風味	30 糖質	12.1 g	
	ナトリウム	947.3 mg		ナトリウム	826.9 mg		ナトリウム	1006.3 mg	
	カリウム	221.0 mg		カリウム	569.8 mg		カリウム	437.1 mg	
	カルシウム	78.4 mg		カルシウム	103.3 mg		カルシウム	84.2 mg	
	マグネシウム	40.3 mg		マグネシウム	48.9 mg		マグネシウム	50.7 mg	
	リン	52.6 mg		リン	138.8 mg		リン	126.4 mg	
	鉄	0.7 mg		鉄	1.3 mg		鉄	1.1 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)	61.2 μg		ビタミンA(レチノール当量)	12.4 μg	
	ビタミンD	0.1 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)	0.1 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)	0.6 mg	
	ビタミンK	41.2 μg		ビタミンK	76.8 μg		ビタミンK	85.3 μg	
	ビタミンB1	0.09 mg		ビタミンB1	0.11 mg		ビタミンB1	0.22 mg	
	ビタミンB2	0.07 mg		ビタミンB2	0.14 mg		ビタミンB2	0.15 mg	
	ビタミンC	7.5 mg		ビタミンC	36.0 mg		ビタミンC	31.0 mg	
	食物繊維(総量)	4.0 g		食物繊維(総量)	4.2 g		食物繊維(総量)	3.2 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.6 g	
02/22	A チキンステーキ(おろしポン酢)	50 エネルギー	175.5 kcaI	A 牛肉	60 エネルギー	206.8 kcaI	A 鶏と鶏肉のクリーム煮	60 エネルギー	155.0 kcaI
	A' 牛肉の中華マリネ	50 蛋白質(総量)	12.0 g	B お鍋かけ	30 蛋白質(総量)	9.0 g	B ハムとキャベツのマリネ	30 蛋白質(総量)	10.9 g
B 麻婆とアサリの煮物	50 脂質	8.4 g	C おでん風煮物	45 脂質	9.0 g	C 豚肉とこんにゃく炒め	45 脂質	7.6 g	
	炭水化物	14.3 g	D きのこのおひたし	15 炭水化物	24.5 g	D オクラと昆布のたくあんちらし	15 炭水化物	13.1 g	
	糖質	9.8 g	F 牛蒡の中華マリネ	30 糖質	20.5 g	F 麻婆とアサリの煮物	30 糖質	10.1 g	
	ナトリウム	627.1 mg		ナトリウム	890.2 mg		ナトリウム	947.4 mg	
	カリウム	296.6 mg		カリウム	501.8 mg		カリウム	333.9 mg	
	カルシウム	65.7 mg		カルシウム	61.4 mg		カルシウム	64.0 mg	
	マグネシウム	45.5 mg		マグネシウム	34.9 mg		マグネシウム	37.5 mg	
	リン	171.6 mg		リン	105.8 mg		リン	144.2 mg	
	鉄	7.4 mg		鉄	1.5 mg		鉄	4.7 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)	77.1 μg		ビタミンA(レチノール当量)	44.2 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)	2.0 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)	1.2 mg	
	ビタミンK	11.1 μg		ビタミンK	24.7 μg		ビタミンK	27.9 μg	
	ビタミンB1	0.07 mg		ビタミンB1	0.11 mg		ビタミンB1	0.14 mg	
	ビタミンB2	0.10 mg		ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2	0.09 mg	
	ビタミンC	1.9 mg		ビタミンC	12.6 mg		ビタミンC	13.6 mg	
	食物繊維(総量)	4.5 g		食物繊維(総量)	4.0 g		食物繊維(総量)	3.0 g	
	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.4 g	
02/23	A 肉とゴボウの生姜煮	50 エネルギー	152.2 kcaI	A ハンバーグオニオンソース	50 エネルギー	231.0 kcaI	A 洋風ロールキャベツ(トマトソース)	50 エネルギー	176.4 kcaI
	A' さつま芋の彩煮	50 蛋白質(総量)	3.6 g	A' ベジタブルソテー	30 蛋白質(総量)	10.0 g	A' もやしの梅風味	30 蛋白質(総量)	7.7 g
B ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	50 脂質	4.6 g	B プロテックリーとカニカマのたまごサラダ	30 脂質	12.7 g	B 大豆五目煮	30 脂質	9.5 g	

02/25	A エビと青梗菜の塩あん A' 鰯根のレモン酢漬け B ひじきと豆のサラダ	50 エネルギー 149.1 kcal 50 蛋白質(総量) 7.9 g 50 脂質 4.7 g 50 炭水化物 20.3 g 50 錠質 16.8 g ナトリウム 847.7 mg カリウム 234.6 mg カルシウム 47.9 mg マグネシウム 9.2 mg リン 24.1 mg 鉄 1.6 mg ビタミンA(レチノール当量) 0.0 μg ビタミンD 0.0 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 0.0 mg ビタミンK 29.4 μg ビタミンB1 0.03 mg ビタミンB2 0.03 mg ビタミンC 9.3 mg 食物繊維(総量) 3.5 g 食塩相当量 2.2 g	A スケソウダラの西京焼き A' 人参のナムル B デンゲン葉のツナ和え C 鮭ごぼう D ズッキーニのみぞれ和え E ナトリウム 744.3 mg F 青梗菜のレモン酢漬け G 16.0 kcal 20 蛋白質(総量) 12.1 g 30 脂質 6.1 g 45 炭水化物 17.4 g 15 錠質 14.1 g 30 ナトリウム 744.3 mg カリウム 432.4 mg カルシウム 70.4 mg マグネシウム 29.2 mg リン 130.6 mg 鉄 0.9 mg ビタミンA(レチノール当量) 188.2 μg ビタミンD 0.3 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 0.7 mg ビタミンK 48.0 μg ビタミンB1 0.08 mg ビタミンB2 0.12 mg ビタミンC 13.8 mg 食物繊維(総量) 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	60 エネルギー 232.9 kcal 30 蛋白質(総量) 11.3 g 45 脂質 14.5 g 15 炭水化物 15.9 g 30 錠質 12.9 g ナトリウム 923.9 mg カリウム 468.1 mg カルシウム 85.9 mg マグネシウム 45.4 mg リン 132.0 mg 鉄 1.7 mg ビタミンA(レチノール当量) 48.7 μg ビタミンD 0.3 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 0.7 mg ビタミンK 52.0 μg ビタミンB1 0.23 mg ビタミンB2 0.12 mg ビタミンC 15.2 mg 食物繊維(総量) 3.1 g 食塩相当量 2.3 g
02/26	A ハンバーグデミグラスソース A' もやしとザーサイ炒め B インゲンと豚肉炒め	50 エネルギー 191.3 kcal 50 蛋白質(総量) 8.1 g 50 脂質 12.1 g 50 炭水化物 15.4 g 50 錠質 11.5 g ナトリウム 1082.3 mg カリウム 356.8 mg カルシウム 52.1 mg マグネシウム 30.0 mg リン 122.0 mg 鉄 1.2 mg ビタミンA(レチノール当量) 8.9 μg ビタミンD 0.1 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 0.5 mg ビタミンK 17.3 μg ビタミンB1 0.14 mg ビタミンB2 0.11 mg ビタミンC 18.3 mg 食物繊維(総量) 3.9 g 食塩相当量 2.8 g	60 エネルギー 171.5 kcal 30 蛋白質(総量) 8.0 g 45 脂質 8.1 g 15 炭水化物 19.8 g 30 錠質 13.9 g ナトリウム 877.5 mg カリウム 370.8 mg カルシウム 49.9 mg マグネシウム 27.8 mg リン 106.4 mg 鉄 1.0 mg ビタミンA(レチノール当量) 95.4 μg ビタミンD 0.1 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 0.6 mg ビタミンK 19.0 μg ビタミンB1 0.12 mg ビタミンB2 0.10 mg ビタミンC 16.4 mg 食物繊維(総量) 5.8 g 食塩相当量 2.2 g	60 エネルギー 219.5 kcal 30 蛋白質(総量) 10.5 g 45 脂質 12.6 g 15 炭水化物 18.6 g 30 錠質 13.2 g ナトリウム 869.0 mg カリウム 361.0 mg カルシウム 55.6 mg マグネシウム 54.5 mg リン 119.3 mg 鉄 1.4 mg ビタミンA(レチノール当量) 96.8 μg ビタミンD 0.0 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 1.2 mg ビタミンK 73.0 μg ビタミンB1 0.17 mg ビタミンB2 0.11 mg ビタミンC 8.3 mg 食物繊維(総量) 5.4 g 食塩相当量 2.2 g
02/27	A 大根と人参のモロ煮 A' ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え B 小松菜の蒸煮和え	50 エネルギー 116.0 kcal 50 蛋白質(総量) 4.8 g 50 脂質 6.0 g 50 炭水化物 12.6 g 50 錠質 9.4 g ナトリウム 953.9 mg カリウム 529.8 mg カルシウム 153.7 mg マグネシウム 26.9 mg リン 70.2 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA(レチノール当量) 133.8 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K 151.0 μg ビタミンB1 0.09 mg ビタミンB2 0.14 mg ビタミンC 30.7 mg 食物繊維(総量) 3.2 g 食塩相当量 2.4 g	50 エネルギー 203.8 kcal 10 蛋白質(総量) 10.4 g 30 脂質 11.3 g 45 炭水化物 16.4 g 15 錠質 13.7 g ナトリウム 1053.1 mg カリウム 295.0 mg カルシウム 54.9 mg マグネシウム 51.5 mg リン 125.2 mg 鉄 1.3 mg ビタミンA(レチノール当量) 54.0 μg ビタミンD 0.1 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 0.7 mg ビタミンK 21.7 μg ビタミンB1 0.11 mg ビタミンB2 0.10 mg ビタミンC 9.8 mg 食物繊維(総量) 2.7 g 食塩相当量 2.7 g	60 エネルギー 186.2 kcal 30 蛋白質(総量) 7.2 g 45 脂質 7.8 g 15 炭水化物 23.9 g 30 錠質 19.5 g ナトリウム 748.8 mg カリウム 708.2 mg カルシウム 139.9 mg マグネシウム 31.3 mg リン 120.7 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA(レチノール当量) 149.8 μg ビタミンD 0.4 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 2.8 mg ビタミンK 102.1 μg ビタミンB1 0.20 mg ビタミンB2 0.19 mg ビタミンC 43.4 mg 食物繊維(総量) 4.4 g 食塩相当量 1.9 g
02/28	A 鰯肉の甘酢あんかけ A' 芥菜の辛子胡麻和え B 温野菜サラダ	50 エネルギー 148.1 kcal 50 蛋白質(総量) 8.1 g 50 脂質 7.1 g 50 炭水化物 15.0 g 50 錠質 10.9 g ナトリウム 665.8 mg カリウム 588.1 mg カルシウム 168.1 mg マグネシウム 37.1 mg リン 136.7 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA(レチノール当量) 460.6 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K 204.4 μg ビタミンB1 0.14 mg ビタミンB2 0.19 mg ビタミンC 57.5 mg 食物繊維(総量) 4.0 g 食塩相当量 1.7 g	50 エネルギー 216.0 kcal 10 蛋白質(総量) 10.1 g 30 脂質 11.1 g 45 炭水化物 20.3 g 15 錠質 16.9 g 30 ナトリウム 864.1 mg カリウム 554.4 mg カルシウム 130.7 mg マグネシウム 39.4 mg リン 150.0 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA(レチノール当量) 47.8 μg ビタミンD 0.3 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 1.0 mg ビタミンK 117.7 μg ビタミンB1 0.18 mg ビタミンB2 0.15 mg ビタミンC 37.0 mg 食物繊維(総量) 3.5 g 食塩相当量 2.2 g	50 エネルギー 202.3 kcal 10 蛋白質(総量) 9.8 g 30 脂質 10.9 g 45 炭水化物 19.0 g 15 錠質 13.9 g 30 ナトリウム 886.0 mg カリウム 431.0 mg カルシウム 43.0 mg マグネシウム 28.1 mg リン 125.3 mg 鉄 0.7 mg ビタミンA(レチノール当量) 278.7 μg ビタミンD 0.0 μg ビタミンE(α-トコフェロール) 2.2 mg ビタミンK 93.9 μg ビタミンB1 0.06 mg ビタミンB2 0.08 mg ビタミンC 24.0 mg 食物繊維(総量) 5.1 g 食塩相当量 2.5 g

原材料・アレルギー一覧表

