

# 【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ブロン阿佐ヶ谷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 小松菜の葉種和え ラトウイユ タラモサラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	野菜と豚肉のカレー炒め 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 482kcal 塩分 1.7g	2月8日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 441kcal 塩分 1.6g	鶏の柚子胡椒焼き ベベロンチーノマカロニ ミックスビーンズ カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 512kcal 塩分 2.0g
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 パンパンキンサラダ エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	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 エネルギー 417kcal 塩分 2.0g	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 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	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 エネルギー 462kcal 塩分 2.1g
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) さつま芋の肉じゃが風味 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 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	2月10日	カニ玉あんかけ(あん別添え) しる菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときの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 525kcal 塩分 2.2g
2月4日	えびボールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し 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 487kcal 塩分 2.3g	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 エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	2月11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) エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	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 エネルギー 439kcal 塩分 1.8g
2月5日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこハムのソテー エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	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 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	2月12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 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	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 エネルギー 479kcal 塩分 1.8g
2月6日	あじフライ コーンと穫のタラコマヨ 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 エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	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 エネルギー 465kcal 塩分 1.7g	2月13日	豚肉とナスの味噌炒め 鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 熱と穫のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	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 エネルギー 511kcal 塩分 2.3g
2月7日	豚肉とゴボウの生葉煮 じゃがバター 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	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 あざりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	2月14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 エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	鶏唐揚げのチリソース掛け 茹でインゲン ツナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め エネルギー 493kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
2月	ロールキャベツ クリームソース	牛すきやき(井)	2月	焼肉	筍と鶏肉のクリーム煮			
1月	きのこ生姜炒め		1月	芋餡かけ	ハムとキャベツのマリネ			
5日	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草の辛子和え	2日	おでん風煮物	豚肉とこんにゃく炒め			
10日	厚揚げの五目あんかけ	大根さくら漬	2日	きのこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし			
10日	エネルギー 416kcal 塩分 2.0g	エネルギー 456kcal 塩分 2.7g	10日	エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g			
2月	さばのハニーマスタードカツ	鶏肉ときこのトマト煮	2月	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)			
1月	しば漬		1月	ベジタブルソテー	もやしの梅風味			
1月	キャベツのごま酢和え	肉焼きそば	2月	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	大豆五目煮			
6日	根菜のカボナーダ風	あさりとじゃが芋のクリーム煮	3日	豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ			
10日	小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	10日	ワカメの酢の物	小松菜の胡麻和え			
1月	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	1月	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g			
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	2月	鶏肉のチリソース炒め	揚げアジの野菜あんかけ			
1月	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	1月	大根のあんかけ	オクラのごま和え			
7日	イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋としいたけの煮物	4日	田舎煮	さつま芋のケチャップ煮			
10日	梅ごぼう	バターコーン	10日	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ			
火	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.5g			
2月	鶏肉と茄子の和風炒め	肉豆腐	2月	スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮			
1月	ねぎとちくわのねた	カリフラワーのレモンマリネ	1月	人参のナムル	彩りしんじょう			
8日	青菜とチャーシューの刻み炒め	鶏団子の炊き合わせ	2月	チンゲン菜のツナ和え	けんちん煮			
10日	ツナとキャベツの炒め物	ジャーマンポテト	5日	鶏ゴボウ	マカロニトマトソテー			
水	エネルギー 448kcal 塩分 2.3g	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	水	ズッキーニのみぞれ和え	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g			
2月	鶏肉と里芋のカレー煮	ホイコーロー	2月	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			
1月	ワカメとカニカマの酢の物	濃厚ポテトサラダ	1月	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め			
9日	海老の和風玉子どじ	あさりと玉葱の酒蒸し	2日	大根と豚肉の煮物	茄子と厚揚げの照り炒め			
10日	ゴーと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜ともやしのナムル	6日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし			
木	エネルギー 426kcal 塩分 2.3g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g			
2月	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	いわし入り団子の柚子あんかけ	2月	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味			
1月	マカロニのペペロン風	ブロッコリーソテー	1月	ピーズソテー	さつま芋の甘露煮			
2日	きのこの炒り豆腐	エノキ茸の煮浸し	2日	厚揚げのかか煮	高野豆腐のがめ煮			
10日	ワカメの胡麻マヨ和え	味噌田菜	7日	ビーフンの塩炒め	切干大根とひじきの旨煮			
金	エネルギー 461kcal 塩分 2.1g	エネルギー 423kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g			
2月	鶏のスパイス炒め	豚肉と春菊のオイスター炒め	2月	マクロの照り焼きハンバーグ	味噌つくね			
1月	チンゲン菜の煮浸し	白菜の生姜和え	1月	大根なます	インゲンときこの生姜風味			
2日	南瓜のほっくり煮	豆腐のチャンプルー	2日	蓮根の玉子どじ	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮			
10日	味噌風味きんぴらごぼう	ピーマンと竹の子の炒め物	8日	肉野菜炒め	茄子とオクラのトマトソース煮			
土	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	土	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え			
				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			
02/01	A A' B	豚肉と彩り野菜の柚子風味	50	エネルギー	132.5 kcal	A	白身魚のハンバーグ（豆腐仕立て）	50	エネルギー	202.9 kcal	A	野菜と豚肉のカレー炒め	60	エネルギー	221.9 kcal
		キャベツと油揚げの煮浸し	50	蛋白質(総量)	6.8 g	A'	コーンと人参のグラッセ	10	蛋白質(総量)	7.2 g	B	南瓜のいとし煮	30	蛋白質(総量)	9.6 g
		青豆炒め	50	脂質	7.2 g	B	小松菜の味噌和え	30	脂質	11.9 g	C	炒り鶏	45	脂質	11.0 g
				炭水化物	12.3 g	C	ラタトゥイユ	45	炭水化物	18.6 g	D	茄子の胡麻みぞれ和え	15	炭水化物	23.0 g
				糖質	8.5 g	D	たらこサラダ	15	糖質	15.1 g	F	青豆炒め	30	糖質	18.5 g
				ナトリウム	679.5 mg	F	キャベツと油揚げの煮浸し	30	ナトリウム	836.8 mg		ナトリウム		835.0 mg	
				カリウム	472.5 mg				カリウム	481.4 mg		カリウム		553.5 mg	
				カルシウム	152.0 mg				カルシウム	155.1 mg		カルシウム		95.8 mg	
				マグネシウム	56.1 mg				マグネシウム	33.8 mg		マグネシウム		46.0 mg	
				リン	117.0 mg				リン	93.7 mg		リン		128.1 mg	
				鉄	1.5 mg				鉄	2.2 mg		鉄		1.3 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	21.1 μg				ビタミンA(レチノール当量)	148.6 μg		ビタミンA(レチノール当量)		80.7 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)	2.1 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.5 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)		1.3 mg	
				ビタミンK	232.9 μg				ビタミンK	134.2 μg		ビタミンK		137.2 μg	
				ビタミンB1	0.17 mg				ビタミンB1	0.13 mg		ビタミンB1		0.20 mg	
				ビタミンB2	0.18 mg				ビタミンB2	0.11 mg		ビタミンB2		0.17 mg	
				ビタミンC	62.4 mg				ビタミンC	41.9 mg		ビタミンC		37.4 mg	
				食物繊維(総量)	3.8 g				食物繊維(総量)	3.5 g		食物繊維(総量)		4.5 g	
				食塩相当量	1.7 g				食塩相当量	2.1 g		食塩相当量		2.1 g	
02/02	A A' B	バサの煮付け	40	エネルギー	207.3 kcal	A	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	60	エネルギー	198.3 kcal	A	ツナオムレツ	40	エネルギー	182.0 kcal
		チンゲン菜の煮浸し	50	蛋白質(総量)	15.4 g	B	切干ゆず味噌	30	蛋白質(総量)	9.2 g	A'	ひじき煮	20	蛋白質(総量)	9.1 g
		お豆の甘煮	50	脂質	6.2 g	C	野菜の味噌炒め	45	脂質	9.7 g	B	ほうれん草のナムル	30	脂質	7.2 g
				炭水化物	21.7 g	D	パンブキンサラダ	15	炭水化物	20.7 g	C	がんもとの詰め煮	45	炭水化物	21.8 g
				糖質	16.5 g	F	チンゲン菜の煮浸し	30	糖質	17.8 g	D	三色炒め煮	15	糖質	16.1 g
				ナトリウム	744.6 mg				ナトリウム	858.8 mg	F	お豆の甘煮	30	ナトリウム	902.8 mg
				カリウム	365.6 mg				カリウム	639.8 mg		カリウム		453.2 mg	
				カルシウム	112.4 mg				カルシウム	149.0 mg		カルシウム		90.2 mg	
				マグネシウム	39.5 mg				マグネシウム	52.0 mg		マグネシウム		43.9 mg	
				リン	87.9 mg				リン	143.4 mg		リン		116.8 mg	
				鉄	1.8 mg				鉄	1.9 mg		鉄		2.5 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)	28.8 μg		ビタミンA(レチノール当量)		158.8 μg	
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.1 μg		ビタミンD		0.6 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)	0.6 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)		1.8 mg	
				ビタミンK	71.6 μg				ビタミンK	64.6 μg		ビタミンK		134.4 μg	
				ビタミンB1	0.11 mg				ビタミンB1	0.23 mg		ビタミンB1		0.11 mg	
				ビタミンB2	0.09 mg				ビタミンB2	0.16 mg		ビタミンB2		0.16 mg	
				ビタミンC	18.5 mg				ビタミンC	41.9 mg		ビタミンC		12.7 mg	
				食物繊維(総量)	5.2 g				食物繊維(総量)	2.9 g		食物繊維(総量)		5.7 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	
02/03	A A' B	ロールキャベツの炊き合せ	60	エネルギー	207.1 kcal	A	ホッケの照焼き	45	エネルギー	217.8 kcal	A	煮かぼちゃコロッケ	50	エネルギー	189.8 kcal
		ニラ餡餅	60	蛋白質(総量)	7.3 g	A'	春巻のおかか和え	15	蛋白質(総量)	13.8 g	A'	きのこソテー	10	蛋白質(総量)	5.4 g
		じゃこピーマン	50	脂質	10.5 g	B	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	30	脂質	7.8 g	B	野菜の三杯酢	30	脂質	8.2 g
				炭水化物	20.5 g	C	さつま芋の肉じゃが風	45	炭水化物	22.5 g	C	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	45	炭水化物	24.6 g
				糖質	18.1 g	D	ごぼうとれんこんの甘酢和え	15	糖質	20.4 g	D	ほうれん草とハムのクリーム煮	15	糖質	21.6 g
				ナトリウム	782.1 mg	F	ニラ餡餅	30	ナトリウム	640.2 mg	F	じゃこピーマン	30	ナトリウム	589.3 mg
				カリウム	263.9 mg				カリウム	427.5 mg		カリウム		327.9 mg	
				カルシウム	33.0 mg				カルシウム	43.1 mg		カルシウム		33.2 mg	
				マグネシウム	20.4 mg				マグネシウム	34.2 mg		マグネシウム		23.8 mg	
				リン	55.5 mg				リン	167.1 mg		リン		54.0 mg	
				鉄	0.6 mg				鉄	0.7 mg		鉄		0.6 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	182.8 μg				ビタミンA(レチノール当量)	144.9 μg		ビタミンA(レチノール当量)		277.5 μg	
				ビタミンD	1.5 μg				ビタミンD	1.3 μg		ビタミンD		0.9 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)	1.5 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)		0.8 mg	
				ビタミンK	28.2 μg				ビタミンK	56.5 μg		ビタミンK		39.9 μg	
				ビタミンB1	0.06 mg				ビタミンB1	0.13 mg		ビタミンB1		0.06 mg	
				ビタミンB2	0.04 mg				ビタミンB2	0.14 mg		ビタミンB2		0.06 mg	
				ビタミンC	44.9 mg				ビタミンC	17.9 mg		ビタミンC		31.9 mg	
				食物繊維(総量)	2.4 g				食物繊維(総量)	2.1 g		食物繊維(総量)		3.0 g	
				食塩相当量	2.0 g				食塩相当量	1.6 g		食塩相当量		1.5 g	
02/04	A A' B	鶏のスパイス炒め	50	エネルギー	141.7 kcal	A	えびボールのオーロラソースかけ	50	エネルギー	231.8 kcal	A	豚の生焼焼き	60	エネルギー	186.7 kcal
		きんぴら薬膳	50	蛋白質(総量)	6.4 g	A'	山芋と小松菜のお浸し	10	蛋白質(総量)	9.9 g	B	白菜の醋和え	30	蛋白質(総量)	9.0 g
		サワー漬け	50	脂質	6.2 g	B	ベーコンとたまごサラダ	30	脂質	11.6 g	C	鶏焼き肉と大豆の詰め煮	45	脂質	8.4 g
				炭水化物	16.6 g	C	豚肉ともやし炒め	45	炭水化物	23.3 g	D	春雨の酢の物	15	炭水化物	21.4 g
				糖質	13.8 g	D	オクラとコーンのおろし和え	15	糖質	21.0 g	F	サワー漬け	30	糖質	17.9 g
				ナトリウム	623.1 mg	F	きんぴら薬膳	30	ナトリウム	1028.2 mg		ナトリウム		799.0 mg	
				カリウム	310.1 mg				カリウム	306.4 mg		カリウム		397.1 mg	
				カルシウム	36.9 mg				カルシウム	40.7 mg		カルシウム		70.5 mg	
				マグネシウム	18.0 mg				マグネシウム	22.4 mg		マグネシウム		28.5 mg	
				リン	74.9 mg				リン	105.3 mg		リン		112.0 mg	
				鉄	0.5 mg				鉄	0.6 mg		鉄		0.9 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	133.5 μg				ビタミンA(レチノール当量)	75.8 μg		ビタミンA(レチノール当量)		37.7 μg	
				ビタミンD	0.1 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)	0.5 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)		0.2 mg	
				ビタミンK	63.8 μg				ビタミンK	19.8 μg		ビタミンK		60.4 μg	
				ビタミンB1	0.07 mg				ビタミンB1	0.14 mg		ビタミンB1		0.18 mg	
				ビタミンB2	0.08 mg				ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2		0.09 mg	
				ビタミンC	38.8 mg				ビタミンC	7.2 mg		ビタミンC		29.6 mg	
				食物繊維(総量)	2.8 g				食物繊維(総量)	2.3 g		食物繊維(総量)		3.5 g	
				食塩相当量	1.6 g				食塩相当量	2.6 g		食塩相当量		2.0 g	
02/05	A A' B	チキン南蛮	50	エネルギー	160.5 kcal	A	ポークカレー	100	エネルギー	155.4 kcal	A	チキンステーキ(トマトソース)	50	エネルギー	172.1 kcal
		三色酢味噌和え	50	蛋白質(総量)	8.1 g	B	竹の子と人参のおかか煮	20	蛋白質(総量)	7.7 g	A'	煮でブロッコリー	10	蛋白質(総量)	10.5 g
		紅白野菜の甘酢和え	50	脂質	7.2 g	D	きのことハムのソテー	30	脂質	7.2 g	B	南瓜煮浸し仕立て	30	脂質	7.7 g
				炭水化物	17.5 g	F	三色酢味噌和え	30	炭水化物	18.0 g	C	中華うま煮炒め	45	炭水化物	16.7 g
				糖質	15.5 g				糖質	13.7 g	D	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	15	糖質	13.3 g
				ナトリウム	822.9 mg				ナトリウム	956.8 mg	F	紅白野菜の甘酢和え	30	ナトリウム	905.3 mg
				カリウム	261.8 mg				カリウム	267.7 mg		カリウム		534.1 mg	
				カルシウム	46.7 mg				カルシウム	36.2 mg		カルシウム		59.4 mg	
				マグネシウム	14.7 mg				マグネシウム	22.2 mg		マグネシウム		37.9 mg	
				リン	31.6 mg				リン	88.7 mg		リン		144.2 mg	
				鉄	0.4 mg				鉄	0.5 mg		鉄		1.0 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	4.2 μg				ビタミンA(レチノール当量)	112.6 μg		ビタミンA(レチノール当量)		256.5 μg	
				ビタミンD	0.0 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)	0.4 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	1.1 mg		ビタミンE(α-トコフェロール)		0.8 mg	
				ビタミンK	43.2 μg				ビタミンK	3.3 μg		ビタミンK		84.4 μg	
				ビタミンB1	0.04 mg				ビタミンB1	0.17 mg		ビタミンB1		0.13 mg	
				ビタミンB2	0.04 mg				ビタミンB2	0.09 mg		ビタミンB2		0.16 mg	
				ビタミンC	26.1 mg				ビタミンC	5.5 mg		ビタミンC		45.3 mg	
				食物繊維(総量)	1.9 g				食物繊維(総量)	4.3 g		食物繊維(総量)		3.4 g	
				食塩相当量	2.1 g				食塩相当量	2.4 g		食塩相当量		2.3 g	
02/06	A A' B	大根と豚肉の煮物	50	エネルギー	116.8 kcal	A	あじフライ	40	エネルギー	258.7 kcal	A	豚肉の甘辛炒め	60	エネルギー	229.9 kcal
		高野豆腐と牛蒡の中華風	50	蛋白質(総量)	17.8 g	A'	コーンと豚のたらこマヨ	20	蛋白質(総量)	15.7 g	B	大ネギ	30	蛋白質(総量)	9.7 g
		枝豆のおかか和え	50	脂質	7.9 g	B	シューマイ	30	脂質	12.4 g	C	はんぺんと野菜の田舎煮	45	脂質	7.7 g
				炭水化物	16.3 g	C	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	45	炭水化物	22.0 g	D	ナスの味噌炒め	15	炭水化物	32.1 g
				糖質	9.9 g	D	小松菜の鶏油和え	15	糖質	18.3 g	F	枝豆のおかか和え	30	糖質	27.7 g
				ナトリウム	656.0 mg	F	高野豆腐と牛蒡の中華風	30	ナトリウム	948.6 mg		ナトリウム		788.9 mg	
				カリウム	540.6 mg				カリウム	475.3 mg		カリウム		635.7 mg	
				カルシウム	93.5 mg				カルシウム	101.8 mg		カルシウム		72.1 mg	
				マグネシウム	59.2 mg				マグネシウム	43.3 mg		マグネシウム		46.1 mg	
				リン	170.7 mg				リン	193.1 mg		リン		141.6 mg	
				鉄	1.9 mg				鉄	1.4 mg		鉄		1.4 mg	
				ビタミンA(レチノール当量)	282.1 μg				ビタミンA(レチノール当量)	422.0 μg		ビタミンA(レチノール当量)		199.4 μg	
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	1.9 μg		ビタミンD		0.1 μg	
				ビタミンE(α-トコフェロール)	8.2 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)		4.7 mg	
				ビタミンK	18.6 μg				ビタミンK	102.3 μg		ビタミンK		16.4 μg	
				ビタミンB1	0.21 mg				ビタミンB1	0.16 mg		ビタミンB1		0.28 mg	
				ビタミンB2	0.10 mg				ビタミンB2	0.17 mg		ビタミンB2		0.12 mg	





02/19	A A' B	豆腐と豚肉の中華炒め すき屋布煮 牛蒡とベーコンのソテー	50	食塩相当量	1.8 g		50	エネルギー	131.2 kcal	A	60	エネルギー	155.5 kcal	A	60	エネルギー	227.2 kcal	A	食塩相当量	2.2 g
			50	エネルギー	131.2 kcal	A	50	蛋白質(総量)	6.4 g	B	30	蛋白質(総量)	10.0 g	B	30	蛋白質(総量)	12.2 g	B	食塩相当量	2.2 g
			50	蛋白質(総量)	6.4 g	B	50	脂質	5.3 g	C	45	脂質	5.8 g	C	45	脂質	12.4 g	C	食塩相当量	2.2 g
			50	脂質	5.3 g	C	50	炭水化物	17.4 g	D	15	炭水化物	18.8 g	D	15	炭水化物	19.7 g	D	食塩相当量	2.2 g
			50	炭水化物	17.4 g	D	50	糖質	12.5 g	F	30	糖質	14.6 g	F	30	糖質	14.8 g	F	食塩相当量	2.2 g
			50	糖質	12.5 g	F	50	ナトリウム	891.5 mg		50	ナトリウム	1180.6 mg		50	ナトリウム	895.0 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ナトリウム	891.5 mg		50	カリウム	697.5 mg		50	カリウム	593.1 mg		50	カリウム	384.3 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	カリウム	697.5 mg		50	カルシウム	81.6 mg		50	カルシウム	81.4 mg		50	カルシウム	90.0 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	カルシウム	81.6 mg		50	マグネシウム	78.9 mg		50	マグネシウム	59.8 mg		50	マグネシウム	46.5 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	マグネシウム	78.9 mg		50	リン	95.7 mg		50	リン	105.3 mg		50	リン	166.5 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	リン	95.7 mg		50	鉄	1.1 mg		50	鉄	1.1 mg		50	鉄	8.0 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	鉄	1.1 mg		50	ビタミンA(レチノール当量)	39.5 μg		50	ビタミンA(レチノール当量)	65.7 μg		50	ビタミンA(レチノール当量)	74.6 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンA(レチノール当量)	39.5 μg		50	ビタミンD	0.1 μg		50	ビタミンD	0.3 μg		50	ビタミンD	0.0 μg		食塩相当量	2.2 g
			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)	1.2 mg		50	ビタミンE(α-トコフェロール)	2.2 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg		50	ビタミンK	7.0 μg		50	ビタミンK	92.9 μg		50	ビタミンK	48.6 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンK	7.0 μg		50	ビタミンB1	0.15 mg		50	ビタミンB1	0.10 mg		50	ビタミンB1	0.20 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンB1	0.15 mg		50	ビタミンB2	0.09 mg		50	ビタミンB2	0.14 mg		50	ビタミンB2	0.12 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンB2	0.09 mg		50	ビタミンC	14.3 mg		50	ビタミンC	11.0 mg		50	ビタミンC	41.2 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンC	14.3 mg		50	食物繊維(総量)	4.9 g		50	食物繊維(総量)	4.2 g		50	食物繊維(総量)	5.0 g		食塩相当量	2.2 g
			50	食物繊維(総量)	4.9 g		50	食塩相当量	2.3 g		50	食塩相当量	3.0 g		50	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.2 g
			50	食塩相当量	2.3 g		50	食塩相当量	2.3 g		50	食塩相当量	2.3 g		50	食塩相当量	2.3 g		食塩相当量	2.2 g
02/20	A A' B	豚肉とピーマンのペッパー炒め 大根とウインナーのレモン和え 鶏腿の土佐煮	50	エネルギー	155.5 kcal	A	50	エネルギー	208.8 kcal	A	50	エネルギー	208.8 kcal	A	50	エネルギー	183.1 kcal	A	食塩相当量	2.2 g
			50	蛋白質(総量)	5.0 g	B	50	蛋白質(総量)	9.4 g	A'	10	蛋白質(総量)	9.4 g	A'	10	蛋白質(総量)	6.7 g		食塩相当量	2.2 g
			50	脂質	7.9 g	C	50	脂質	11.3 g	B	30	脂質	11.3 g	B	30	脂質	3.9 g		食塩相当量	2.2 g
			50	炭水化物	17.6 g	D	50	炭水化物	19.3 g	C	45	炭水化物	19.3 g	C	45	炭水化物	27.3 g		食塩相当量	2.2 g
			50	糖質	14.6 g	F	50	糖質	16.6 g	D	15	糖質	16.6 g	D	15	糖質	23.8 g		食塩相当量	2.2 g
			50	糖質	14.6 g	F	50	ナトリウム	692.8 mg		50	ナトリウム	986.9 mg	F	30	ナトリウム	876.0 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ナトリウム	692.8 mg		50	カリウム	273.5 mg		50	カリウム	497.0 mg		50	カリウム	362.6 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	カリウム	273.5 mg		50	カルシウム	23.6 mg		50	カルシウム	61.7 mg		50	カルシウム	38.9 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	カルシウム	23.6 mg		50	マグネシウム	12.0 mg		50	マグネシウム	58.9 mg		50	マグネシウム	20.5 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	マグネシウム	12.0 mg		50	リン	50.8 mg		50	リン	116.3 mg		50	リン	103.3 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	リン	50.8 mg		50	鉄	0.3 mg		50	鉄	0.9 mg		50	鉄	0.9 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	鉄	0.3 mg		50	ビタミンA(レチノール当量)	38.3 μg		50	ビタミンA(レチノール当量)	49.9 μg		50	ビタミンA(レチノール当量)	347.7 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンA(レチノール当量)	38.3 μg		50	ビタミンD	0.0 μg		50	ビタミンD	0.2 μg		50	ビタミンD	6.8 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンD	0.0 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)	0.7 mg		50	ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンE(α-トコフェロール)	0.4 mg		50	ビタミンK	6.2 μg		50	ビタミンK	9.0 μg		50	ビタミンK	25.9 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンK	6.2 μg		50	ビタミンB1	0.11 mg		50	ビタミンB1	0.24 mg		50	ビタミンB1	0.09 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンB1	0.11 mg		50	ビタミンB2	0.05 mg		50	ビタミンB2	0.11 mg		50	ビタミンB2	0.14 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンB2	0.05 mg		50	ビタミンC	35.3 mg		50	ビタミンC	21.1 mg		50	ビタミンC	17.0 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンC	35.3 mg		50	食物繊維(総量)	2.9 g		50	食物繊維(総量)	2.7 g		50	食物繊維(総量)	3.5 g		食塩相当量	2.2 g
			50	食物繊維(総量)	2.9 g		50	食塩相当量	1.8 g		50	食塩相当量	2.5 g		50	食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g
			50	食塩相当量	1.8 g		50	食塩相当量	1.8 g		50	食塩相当量	2.5 g		50	食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	2.2 g
02/21	A A' B	ビーフン炒め オクラのおかか和え ワカメとカニカマのゴマ風味	50	エネルギー	116.2 kcal	A	50	エネルギー	184.2 kcal	A	50	エネルギー	184.2 kcal	A	50	エネルギー	174.6 kcal	A	食塩相当量	2.2 g
			50	蛋白質(総量)	4.6 g	B	50	蛋白質(総量)	9.3 g	B	30	蛋白質(総量)	9.3 g	B	30	蛋白質(総量)	9.8 g		食塩相当量	2.2 g
			50	脂質	5.9 g	C	50	脂質	7.8 g	C	45	脂質	7.8 g	C	45	脂質	9.5 g		食塩相当量	2.2 g
			50	炭水化物	13.2 g	D	50	炭水化物	20.6 g	D	15	炭水化物	20.6 g	D	15	炭水化物	15.2 g		食塩相当量	2.2 g
			50	糖質	9.3 g	F	50	糖質	16.4 g	F	30	糖質	16.4 g	F	30	糖質	12.1 g		食塩相当量	2.2 g
			50	糖質	9.3 g	F	50	ナトリウム	947.3 mg		50	ナトリウム	826.9 mg		50	ナトリウム	1006.3 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ナトリウム	947.3 mg		50	カリウム	221.0 mg		50	カリウム	569.8 mg		50	カリウム	437.1 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	カリウム	221.0 mg		50	カルシウム	78.4 mg		50	カルシウム	103.3 mg		50	カルシウム	84.2 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	カルシウム	78.4 mg		50	マグネシウム	40.3 mg		50	マグネシウム	48.9 mg		50	マグネシウム	50.7 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	マグネシウム	40.3 mg		50	リン	52.6 mg		50	リン	138.8 mg		50	リン	126.4 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	リン	52.6 mg		50	鉄	0.7 mg		50	鉄	1.3 mg		50	鉄	1.1 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	鉄	0.7 mg		50	ビタミンA(レチノール当量)	25.1 μg		50	ビタミンA(レチノール当量)	61.2 μg		50	ビタミンA(レチノール当量)	12.4 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンA(レチノール当量)	25.1 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	0.3 μg		食塩相当量	2.2 g
			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)	0.6 mg		50	ビタミンE(α-トコフェロール)	0.6 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンE(α-トコフェロール)	0.1 mg		50	ビタミンK	41.2 μg		50	ビタミンK	76.8 μg		50	ビタミンK	85.3 μg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンK	41.2 μg		50	ビタミンB1	0.09 mg		50	ビタミンB1	0.11 mg		50	ビタミンB1	0.22 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンB1	0.09 mg		50	ビタミンB2	0.07 mg		50	ビタミンB2	0.14 mg		50	ビタミンB2	0.15 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンB2	0.07 mg		50	ビタミンC	7.5 mg		50	ビタミンC	36.0 mg		50	ビタミンC	31.0 mg		食塩相当量	2.2 g
			50	ビタミンC	7.5 mg		50	食物繊維(総量)	4.0 g		50	食物繊維(総量)	4.2 g		50	食物繊維(総量)	3.2 g		食塩相当量	2.2 g
			50	食物繊維(総量)	4.0 g		50	食塩相当量	2.4 g		50	食塩相当量	2.1 g		50	食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.2 g
			50	食塩相当量	2.4 g		50	食塩相当量	2.4 g		50	食塩相当量	2.1 g		50	食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.2 g
02/22	A A' B	チキンステーキ(おろレモン酢) 牛蒡の中華マリネ 鶏とアサリの煮物	50	エネルギー	175.5 kcal	A	50	エネルギー	206.8 kcal	A	50	エネルギー	206.8 kcal	A	50	エネルギー	155.0 kcal	A	食塩相当量	2.2 g
			50	蛋白質(総量)	12.0 g	B	50	蛋白質(総量)	9.0 g	B	30	蛋白質(総量)	9.0 g	B	30	蛋白質(総量)	10.9 g		食塩相当量	2.2 g
			50	脂質	8.4 g	C	50	脂質	9.0 g	C	45	脂質	9.0 g	C	45	脂質	7.6 g		食塩相当量	2.2 g
			50	炭水化物	14.3 g	D	50	炭水化物	24.5 g	D	15									

02/25	A	エビと青提菜の塩あん	50	エネルギー	149.1 kcal	A	スケソウダラの西京焼き	40	エネルギー	168.0 kcal	A	白煮と豚肉のうま煮	60	エネルギー	232.9 kcal
	A'	漬物のレモン酢漬け	50	蛋白質(総量)	7.9 g	A'	人参のナムル	20	蛋白質(総量)	12.1 g	B	豚りしんじょう	30	蛋白質(総量)	11.3 g
	B	ひじきと豆のサラダ	50	脂質	4.7 g	B	チンゲン菜のツナ和え	30	脂質	6.1 g	C	けんちん煮	45	脂質	14.5 g
				炭水化物	20.3 g	C	鶏ゴボウ	45	炭水化物	17.4 g	D	マカロニトマトソース	15	炭水化物	15.9 g
				糖質	16.8 g	D	ズッキーニのみぞれ和え	15	糖質	14.1 g	F	ひじきと豆のサラダ	30	糖質	12.9 g
				ナトリウム	847.7 mg	F	漬物のレモン酢漬け	30	ナトリウム	744.3 mg				ナトリウム	923.9 mg
				カリウム	234.6 mg				カリウム	432.4 mg				カリウム	468.1 mg
				カルシウム	47.9 mg				カルシウム	70.4 mg				カルシウム	85.9 mg
				マグネシウム	9.2 mg				マグネシウム	29.2 mg				マグネシウム	45.4 mg
				リン	24.1 mg				リン	130.6 mg				リン	132.0 mg
				鉄	1.6 mg				鉄	0.9 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)	188.2 μg				ビタミンA(レチノール当量)	48.7 μg
				ビタミンD	0.0 μg				ビタミンD	0.3 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	48.0 μg				ビタミンK	52.0 μg
				ビタミンB1	0.03 mg				ビタミンB1	0.08 mg				ビタミンB1	0.23 mg
				ビタミンB2	0.03 mg				ビタミンB2	0.12 mg				ビタミンB2	0.12 mg
				ビタミンC	9.3 mg				ビタミンC	13.8 mg				ビタミンC	15.2 mg
				食物繊維(総量)	3.5 g				食物繊維(総量)	3.3 g				食物繊維(総量)	3.1 g
				食塩相当量	2.2 g				食塩相当量	1.9 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	50	エネルギー	191.3 kcal	A	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	60	エネルギー	171.5 kcal	A	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	60	エネルギー	219.5 kcal
	A'	もやしとザーサイ炒め	50	蛋白質(総量)	8.1 g	B	ピリ辛こんにゃく	30	蛋白質(総量)	8.0 g	B	じゃが芋のマーボー炒め	30	蛋白質(総量)	10.5 g
	B	インゲンと豚肉炒め	50	脂質	12.1 g	C	大根と豚肉の煮物	45	脂質	8.1 g	C	茄子と鷹揚げの照り炒め	45	脂質	12.6 g
				炭水化物	15.4 g	D	インゲンの胡麻和え	15	炭水化物	19.8 g	D	ほうれん草のおひたし	15	炭水化物	18.6 g
				糖質	11.5 g	F	もやしとザーサイ炒め	30	糖質	13.9 g	F	インゲンと豚肉炒め	30	糖質	13.2 g
				ナトリウム	1082.3 mg				ナトリウム	877.5 mg				ナトリウム	869.0 mg
				カリウム	356.8 mg				カリウム	370.8 mg				カリウム	361.0 mg
				カルシウム	52.1 mg				カルシウム	49.9 mg				カルシウム	55.6 mg
				マグネシウム	30.0 mg				マグネシウム	27.8 mg				マグネシウム	54.5 mg
				リン	122.0 mg				リン	106.4 mg				リン	119.3 mg
				鉄	1.2 mg				鉄	1.0 mg				鉄	1.4 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)	95.4 μg				ビタミンA(レチノール当量)	96.8 μg
				ビタミンD	0.1 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)	0.5 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	17.3 μg				ビタミンK	19.0 μg				ビタミンK	73.0 μg
				ビタミンB1	0.14 mg				ビタミンB1	0.12 mg				ビタミンB1	0.17 mg
				ビタミンB2	0.11 mg				ビタミンB2	0.10 mg				ビタミンB2	0.11 mg
				ビタミンC	18.3 mg				ビタミンC	16.4 mg				ビタミンC	8.3 mg
				食物繊維(総量)	3.9 g				食物繊維(総量)	5.8 g				食物繊維(総量)	5.4 g
				食塩相当量	2.8 g				食塩相当量	2.2 g				食塩相当量	2.2 g
02/27	A	大根と人参のそぼろ煮	50	エネルギー	116.0 kcal	A	落鶏の利休焼き	50	エネルギー	203.8 kcal	A	豚肉と彩り野菜の柚子風味	60	エネルギー	186.2 kcal
	A'	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	50	蛋白質(総量)	4.8 g	A'	ピーズソテー	10	蛋白質(総量)	10.4 g	B	さつま芋の甘露煮	30	蛋白質(総量)	7.2 g
	B	小松菜の煮鹽和え	50	脂質	6.0 g	B	厚揚げのかか煮	30	脂質	11.3 g	C	高野豆腐のがめ煮	45	脂質	7.8 g
				炭水化物	12.6 g	C	ピーズの塩炒め	45	炭水化物	16.4 g	D	切干大根とひじきの胃煮	15	炭水化物	23.9 g
				糖質	9.4 g	D	こんにゃくきんぴら	15	糖質	13.7 g	F	小松菜の煮鹽和え	30	糖質	19.5 g
				ナトリウム	953.9 mg	F	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	30	ナトリウム	1053.1 mg				ナトリウム	748.8 mg
				カリウム	529.8 mg				カリウム	295.0 mg				カリウム	708.2 mg
				カルシウム	153.7 mg				カルシウム	54.9 mg				カルシウム	139.9 mg
				マグネシウム	26.9 mg				マグネシウム	51.5 mg				マグネシウム	31.3 mg
				リン	70.2 mg				リン	125.2 mg				リン	120.7 mg
				鉄	2.4 mg				鉄	1.3 mg				鉄	2.7 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	133.8 μg				ビタミンA(レチノール当量)	54.0 μg				ビタミンA(レチノール当量)	149.8 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)	0.7 mg				ビタミンE(α-トコフェロール)	2.8 mg
				ビタミンK	151.0 μg				ビタミンK	21.7 μg				ビタミンK	102.1 μg
				ビタミンB1	0.09 mg				ビタミンB1	0.11 mg				ビタミンB1	0.20 mg
				ビタミンB2	0.14 mg				ビタミンB2	0.10 mg				ビタミンB2	0.19 mg
				ビタミンC	30.7 mg				ビタミンC	9.8 mg				ビタミンC	43.4 mg
				食物繊維(総量)	3.2 g				食物繊維(総量)	2.7 g				食物繊維(総量)	4.4 g
				食塩相当量	2.4 g				食塩相当量	2.7 g				食塩相当量	1.9 g
02/28	A	鶏肉の甘酢あんかけ	50	エネルギー	148.1 kcal	A	マグロの照り焼きハンバーグ	50	エネルギー	216.0 kcal	A	味噌つくね	50	エネルギー	202.3 kcal
	A'	青菜の辛子胡麻和え	50	蛋白質(総量)	8.1 g	A'	大根なます	10	蛋白質(総量)	10.1 g	A'	インゲンときこの生鮫風味	10	蛋白質(総量)	9.8 g
	B	温野菜サラダ	50	脂質	7.1 g	B	漬物の玉子とじ	30	脂質	11.1 g	B	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	30	脂質	10.9 g
				炭水化物	15.0 g	C	肉野菜炒め	45	炭水化物	20.3 g	C	茄子とオクラのトマトソース煮	45	炭水化物	19.0 g
				糖質	10.9 g	D	蒸し鶏と茄子の味噌和え	15	糖質	16.9 g	D	ほうれん草のツナ和え	15	糖質	13.9 g
				ナトリウム	665.8 mg	F	青菜の辛子胡麻和え	30	ナトリウム	864.1 mg	F	温野菜サラダ	30	ナトリウム	986.0 mg
				カリウム	588.1 mg				カリウム	554.4 mg				カリウム	431.0 mg
				カルシウム	168.1 mg				カルシウム	130.7 mg				カルシウム	43.0 mg
				マグネシウム	37.1 mg				マグネシウム	39.4 mg				マグネシウム	28.1 mg
				リン	136.7 mg				リン	150.0 mg				リン	125.3 mg
				鉄	2.8 mg				鉄	2.3 mg				鉄	0.7 mg
				ビタミンA(レチノール当量)	460.6 μg				ビタミンA(レチノール当量)	47.8 μg				ビタミンA(レチノール当量)	278.7 μg
				ビタミンD	0.2 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)	1.0 mg				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)	2.2 mg
				ビタミンK	204.4 μg				ビタミンK	117.7 μg				ビタミンK	93.9 μg
				ビタミンB1	0.14 mg				ビタミンB1	0.18 mg				ビタミンB1	0.06 mg
				ビタミンB2	0.19 mg				ビタミンB2	0.15 mg				ビタミンB2	0.08 mg
				ビタミンC	57.5 mg				ビタミンC	37.0 mg				ビタミンC	24.0 mg
				食物繊維(総量)	4.0 g				食物繊維(総量)	3.5 g				食物繊維(総量)	5.1 g
				食塩相当量	1.7 g				食塩相当量	2.2 g				食塩相当量	2.5 g



原材料・アレルギー一覧表

[illegible]





