

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1（金）

ご飯  
温しゃぶしゃぶ  
高野の煮合せ  
青菜とあさりのパスタ  
酢の物  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 506  | 23.7  | 13.5 | 75.1 | 3.4 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

2（土）

**高血圧予防献立**

加工食品の塩分に気を付けま  
しょう。漬物、ハム、練り製品に  
も塩分は含まれています。  
調味料の塩分にも気を付けま  
しょう。しょうゆ、みそ、ソース、  
マヨネーズにも塩分は含まれ  
ます。

ご飯  
さばバター醤油焼き  
付け合わせ  
白菜の洋風煮びたし  
けんちん煮  
コールスロー  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 517  | 21.9  | 15.4 | 72.2 | 2.2 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

3（日）

**ひな祭り**

鯉のめざえご飯  
豆腐ハンバーグ  
付け合わせ  
たらこマカロニ  
れんこんとごぼうの煮しめ  
竹輪とこんにゃくの炒め煮  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 516  | 17    | 17.2 | 75.4 | 2.8 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

4（月）

ご飯  
かれいの幽庵焼き  
付け合わせ  
青菜の味噌炒め  
切干大根と高野の煮物  
カリフラワーとツナのサワー漬け  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|-----|------|-----|
| 477  | 23    | 7.7 | 79.3 | 2.7 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

5（火）6（水）7（木）

今月の企画メニュー①  
**ハヤシライス**  
+ポテトサラダ



5（火）

ご飯  
鶏肉の香味焼き  
付け合わせ  
白菜のミルク煮  
ごぼうサラダ  
ほうれん草のバターソテー  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|----|------|-----|
| 545  | 21.4  | 19 | 72.1 | 2.4 |
| kcal | g     | g  | g    | g   |

6（水）

ご飯  
おでん  
キャベツの柚子こしょう炒め  
ツナサラダ  
ほうれん草と昆布ソテー  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 534  | 17    | 15.3 | 84.3 | 2.6 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

7（木）

**花粉症予防献立**

ご飯  
豚肉ときのこの旨煮  
大学芋風  
白菜の炒め煮  
おくらと昆布のゴマ和え  
漬物

免疫機能を整える・・・ビタミンB6  
（鮭、サツマイモなど）  
アレルギー症状を抑える・・・ビタミンC  
（柑橘類、フロコリーなど）  
タンパク質を摂りすぎないように  
しましょう。

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 525  | 19.4  | 12.2 | 86.2 | 2.6 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

8（金）

ご飯  
白菜と海鮮塩炒め  
かぼちゃの煮物  
鶏と玉ねぎの旨煮  
いんげんのくるみ和え  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|-----|------|-----|
| 493  | 23.8  | 5.9 | 79.6 | 2.5 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

9（土）

ご飯  
鶏肉じゃが  
ほうれん草のオムレツ  
竹の子と豚肉の味噌バター炒め  
わかめの生姜酢  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|----|------|-----|
| 555  | 25.9  | 10 | 77.7 | 2.2 |
| kcal | g     | g  | g    | g   |

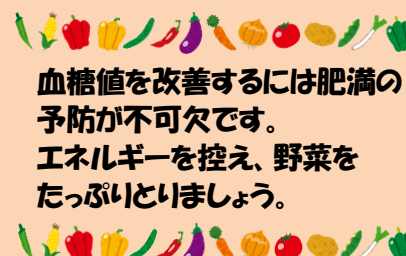
10（日）

ご飯  
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）  
付け合わせ  
ぜんまいの炒め煮  
なすの炒め物  
もやしからし和え  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 484  | 18.2  | 14.9 | 70.9 | 1.8 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**糖尿病予防献立**

血糖値を改善するには肥満の  
予防が不可欠です。  
エネルギーを控え、野菜を  
たっぷりとりましょう。



11（月）

ご飯  
豚肉と大根のべっこう煮  
五目巾着  
キャベツと卵のゴマダレサラダ  
いんげんの土佐煮  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|----|------|-----|
| 576  | 24    | 22 | 70.7 | 2.4 |
| kcal | g     | g  | g    | g   |

12（火）

ご飯  
ぶりの照り焼き  
付け合わせ  
ビーンズサラダ  
大根金平  
洋風切りれん根  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 572  | 23.7  | 18.3 | 76.9 | 2.9 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

13（水）

ご飯  
鶏肉のしそゴマ焼き  
付け合わせ  
ブロッコリーとベーコンにんにく炒め  
白菜の炒め煮  
山菜の和え物  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 525  | 21.3  | 16.2 | 72.8 | 2.9 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

14（木）

ご飯  
さわらの木の芽味噌かけ  
付け合わせ  
切干大根煮  
玉子と春雨の炒め物  
わかめとツナの酢の物  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 496  | 23.2  | 10.7 | 77.3 | 2.7 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

15（金）

**山菜ご飯**

豚肉のおろし煮  
じゃがいもの煮ころがし  
野菜とさつま揚げの炒め物  
人参とおくらのサラダ  
漬物

| 1杯分  | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|----|------|-----|
| 513  | 20    | 15 | 75.7 | 3.7 |
| kcal | g     | g  | g    | g   |

**優食**

体に優しい 優れたバランス

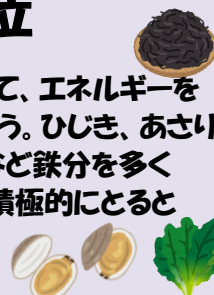


※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----|------|----|-----|------|------|------|-----|------|---|---|---|---|
| <div>16 (土)</div> <div>ご飯<br/>シルバーのカレームニエル<br/>付け合わせ<br/>キャベツのブイヨンスープ煮<br/>厚揚げとピーマンの甘辛炒め<br/>菜種和え<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>487</td><td>21.9</td><td>12.7</td><td>70.6</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 487 | 21.9 | 12.7 | 70.6 | 2.5  | kcal | g    | g | g | g | <div>17 (日)</div> <div>ご飯<br/>鶏団子のケチャップ味<br/>付け合わせ<br/>さつま芋のサラダ<br/>小松菜のソース炒め<br/>人参と鶏ミンチの卵とし<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>557</td><td>16.4</td><td>15.5</td><td>90.8</td><td>3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> <div>貧血予防献立</div> <div>しっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。ひじき、あさり、ほうれん草など鉄分を多く含む食材を積極的にとると効果的です。</div> <div></div> | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 557 | 16.4 | 15.5 | 90.8 | 3    | kcal | g    | g | g | g | <div>18 (月)</div> <div>ご飯<br/>オムレツハヤシソース<br/>付け合わせ<br/>切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え<br/>小松菜と豚肉の甘辛煮<br/>ふきのじゃこ煮<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>508</td><td>19.3</td><td>17.1</td><td>70.8</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 508 | 19.3 | 17.1 | 70.8 | 2.3  | kcal | g    | g | g | g | <div>19 (火)</div> <div>ご飯<br/>牛すき焼き<br/>コロッケ<br/>れんこんのごま煮<br/>酢の物<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>569</td><td>20.2</td><td>17.7</td><td>90.1</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>          | I・II | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 569 | 20.2 | 17.7 | 90.1 | 2.1 | kcal | g | g | g | g |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 487                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12.7  | 70.6  | 2.5  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 557                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15.5  | 90.8  | 3    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 508                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17.1  | 70.8  | 2.3  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 569                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17.7  | 90.1  | 2.1  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| <div>20 (水) 21 (木) 22 (金)</div> <div>今月の企画メニュー②<br/>カレー南蛮そば + ごま団子</div> <div></div>                                                                                                                                                                                   | <div>20 (水) 春分の日</div> <div>ご飯<br/>赤魚の味噌焼き<br/>付け合わせ<br/>五目煮豆<br/>チャプチェ風<br/>ブロッコリーとささみのごま和え<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>473</td><td>24</td><td>7.1</td><td>79.3</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  | 473  | 24   | 7.1  | 79.3 | 2.4  | kcal | g | g | g | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>21 (木)</div> <div>ご飯<br/>チキンときこのケチャップ炒め<br/>カニ風味玉子焼き<br/>春雨炒め<br/>もやしと揚げの酢の物<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>522</td><td>23.3</td><td>7.4</td><td>76.4</td><td>1.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  | 522  | 23.3 | 7.4  | 76.4 | 1.9  | kcal | g | g | g | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>22 (金)</div> <div>ご飯<br/>ほっけの生姜醤油焼き<br/>付け合わせ<br/>大根と白菜の甘味噌煮込み<br/>わかめの卵とし<br/>ほうれん草の青海苔和え<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>451</td><td>21.9</td><td>7</td><td>74.3</td><td>3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  | 451  | 21.9 | 7    | 74.3 | 3    | kcal | g | g | g | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 473                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7.1   | 79.3  | 2.4  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 522                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 23.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7.4   | 76.4  | 1.9  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 451                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7     | 74.3  | 3    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| <div>24 (日)</div> <div>ご飯<br/>たらこのバター醤油焼き<br/>付け合わせ<br/>キャベツ入りスクランブル<br/>スパサラダ<br/>いんげんと豚ミンチの香味炒め<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>521</td><td>21.8</td><td>12.5</td><td>80.1</td><td>1.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 521 | 21.8 | 12.5 | 80.1 | 1.6  | kcal | g    | g | g | g | <div>25 (月)</div> <div>ご飯<br/>鶏肉マスタードソテー<br/>里芋の柚子味噌煮<br/>ごぼうとひき肉炒め<br/>おくらわさび和え<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>553</td><td>22.7</td><td>10.5</td><td>76.1</td><td>1.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>                                                                                                                                                                                                     | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 553 | 22.7 | 10.5 | 76.1 | 1.8  | kcal | g    | g | g | g | <div>26 (火)</div> <div>ご飯<br/>ほきのねぎ味噌焼き<br/>付け合わせ<br/>青菜とベーコンスープ煮浸し<br/>春雨の中華炒め<br/>かにかまのサラダ<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>470</td><td>18.1</td><td>7.4</td><td>79</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>         | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 470 | 18.1 | 7.4  | 79   | 2.4  | kcal | g    | g | g | g | <div>27 (水)</div> <div>ご飯<br/>和風焼肉<br/>塩麹かぼちゃの煮物<br/>ぜんまいとあげの煮物<br/>おくら梅和え<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>490</td><td>18.5</td><td>12.4</td><td>78.5</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> | I・II | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 490 | 18.5 | 12.4 | 78.5 | 2.1 | kcal | g | g | g | g |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 521                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12.5  | 80.1  | 1.6  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 553                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 22.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.5  | 76.1  | 1.8  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 470                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7.4   | 79    | 2.4  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 490                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12.4  | 78.5  | 2.1  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| <div>29 (金)</div> <div>ご飯<br/>鶏肉と厚揚げにんにく炒め<br/>海鮮シュウマイ<br/>和風ごぼうサラダ<br/>人参金平<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>622</td><td>25.6</td><td>18.1</td><td>74.5</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>                      | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 622 | 25.6 | 18.1 | 74.5 | 2.2  | kcal | g    | g | g | g | <div>30 (土)</div> <div>ご飯<br/>メバルの煮付け<br/>付け合わせ<br/>青菜ときこの煮浸し<br/>ビーフン炒め<br/>竹輪とわかめのぬた風<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>483</td><td>23.2</td><td>7.2</td><td>83.3</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>                                                                                                                                                                                               | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 483 | 23.2 | 7.2  | 83.3 | 3.2  | kcal | g    | g | g | g | <div>31 (日)</div> <div>ご飯<br/>酢豚風（豚）<br/>豆腐のふわふわ枝豆<br/>ベーコンと茄子のトマト炒め<br/>ブロッコリー土佐和え<br/>漬物</div> <div><table><tr><td>I・II</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>583</td><td>21.8</td><td>24.1</td><td>72.8</td><td>2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>                 | I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   | 583 | 21.8 | 24.1 | 72.8 | 2    | kcal | g    | g | g | g | <div>知っておきたい食材の力</div> <div>『桜鯛』</div> <div>桜鯛とは、サクラの季節である3～5月に漁獲されるマダイのことです。産卵期のマダイのオスは顔のピンク色がより一層鮮やかになり、桜の花びらを散らしたような斑点模様が現れます。淡泊でクセがない桜鯛は、煮ても、焼いても、蒸してもおいしくいただけます。</div> <div></div>                                                    |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 622                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18.1  | 74.5  | 2.2  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 483                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 23.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7.2   | 83.3  | 3.2  |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| I・II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| 583                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24.1  | 72.8  | 2    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g     | g     | g    |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |     |      |      |      |      |      |      |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |    |      |    |     |      |      |      |     |      |   |   |   |   |

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。