

(株)ヨシダ

おかずコース 555円(税込)

ごはん付きコース 670円(税込)

# 3月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
2月23日～2月27日お届け分
3月2日～3月6日お届け分
3月9日～3月13日お届け分
3月16日～3月20日お届け分

4月13日(月)に口座引落とし

※保管方法  
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方  
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について  
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について  
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。  
栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容  
お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。  
★の表記はデザートとなります。  
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について  
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	
3月1週	【白飯】	【白飯】★わらび餅(黒糖)	【わかめご飯】	【白飯】	【白飯】	変更締切 2月23日
	【豚肉の生姜焼き風】	【厚揚げとナスの和風あんかけ】	【メバルの照り焼き風】 【さつま揚げと刻み昆布の中華和え】	【菜の花と筍コロッケ】	【豚肉のデミグラスソース煮込み風】	
	【卵の花】	【イカ寄せフライ】	【ミートスパゲティ】	【白菜と竹輪のの煮びたし】	【エビカツ オーロラソース】	
	【キャベツとひじきの胡麻ドレサラダ】	【キノコと三色ピーマンのコールスロー】	【メンマとキャベツ和え】	【ほうれん草とコーンのバターソテー風】	【インゲンの胡麻サラダ】	
	【菜の花とカニカマの和え物】 ｶｽﾞﾐ	【もやしと大根おろしの紅生姜和え】 ｶｽﾞﾐ	【梅酢れんこん】 ｶｽﾞﾐ	【いんげんのピリ辛和え】 ｶｽﾞﾐ	【がんも煮】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 208 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 240 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 209 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 241 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 295 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.3 g	
3月2週	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】	【白飯】★マンゴープリン	変更締切 3月2日
	【アジフライの南蛮酢かけ】	【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】	【炊き合わせ】 がんも・大根他	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【ピーマン肉詰めフライ】	
	【ブロッコリーの玉子とじ】	【たらこクリームスパゲティ】	【野菜コロッケ】	【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】	【切干大根のそぼろ煮】	
	【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】	【キャベツとワカメのしそ風味】	【千切り昆布煮】	【竹輪の磯辺揚げ】	【マカロニのトマトケチャップ煮】	
	【五目豆】 ｶｽﾞﾐ	【カリフラワーのキムチもやし和え】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とコーンのお浸し】 ｶｽﾞﾐ	【春菊ツナマヨサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【わかめと刻み揚げ煮】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 201 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 298 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 223 Kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 287 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 250 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.7 g	
3月3週	【さつま芋ご飯】	【白飯】	【白飯】★フルーツゼリー	【白飯】		変更締切 3月9日
	【チャプチェ】 鶏ミンチ・人参	【ｶﾞの味噌煮】 【青菜の胡麻和え】	【メンチカツ玉子とじ丼風】	【麻婆豆腐】		
	【野菜かき揚げ】	【豚肉と揚げ茄子の甘辛和え】	【かぼちゃと枝豆天の煮物】	【オムレツトマトソースかけ】		
	【サラダ豆とツナの味噌マヨサラダ】	【さつまいもの甘露煮】	【菜の花と人参ナムル】	【ジャーマンポテト】		
	【カニカマとブロッコリーの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とタケノコの中華だし風味】 ｶｽﾞﾐ	【山菜の甘酢和え】 ｶｽﾞﾐ	【いんげんの胡麻照焼】 ｶｽﾞﾐ		
	熱量 248 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 5.3 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 271 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 280 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 286 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.9 g		
3月4週	【白飯】★わらび餅(きなこ)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【高菜ごはん】	変更締切 3月16日
	【春巻き&揚げ餃子】	【チキン南蛮風】	【やきそば&目玉焼き風オムレツ】	【たらの天ぷらビーフソースかけ】	【ポトフ】 じゃがいも、大根、ウインナー他	
	【大根のそぼろ煮】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	【ごぼう天煮】	【梅ひじき煮】	【カレーコロッケ】	
	【菜の花のお浸し】	【大根なます】	【シェルマカロニサラダ】	【オクラとワカメのおかか和え】	【カリフラワーとインゲン胡麻和え】	
	【キャベツひじき煮】 ｶｽﾞﾐ	【コンニャクの白和え】 ｶｽﾞﾐ	【肉団子のケチャップ煮】 ｶｽﾞﾐ	【ポテトサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【竹輪と分葱の味噌和え】 ｶｽﾞﾐ	
	熱量 283 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 213 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 290 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 237 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 261 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 2.7 g	

シノブフーズ(株)  
税込680円 おかずのみ

# 3月度たっぷり6ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
2月23日～2月27日お届け分
3月2日～3月6日お届け分
3月9日～3月13日お届け分
3月16日～3月20日お届け分



4月13日(月)に口座引落とし

※保管方法  
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。

※お召し上り方  
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について  
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について  
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。  
栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容  
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について  
プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)			
3月1週	甘辛ハンバーグ かにかのふわふわ豆腐 つきこんにゃくのたらこ煮 人参のナムル ツナのコマだれサラダ 洋風おから	ミネストローネ風 チーズつくね 人参ともやしの炒め物 カリフラワーの塩昆布和え なます さつまいもの味噌マヨネーズかけ	牛皿風 干しエビと白菜の炒め物 もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの揚げ浸し ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え ピーマンと人参のスタミナ炒め	寄せ鍋風 ウィンナーと玉子の中華炒め たらこスパゲティ 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜とさつまあげの煮浸し	鶏肉のハニーマスタード 野菜しんじょう 白菜とコーンの中華煮 しそふりかけポテトサラダ 大根とツナのサラダ ピーマンともやしの炒め物	変更締切2月23日		
	熱量 479 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.9 g	熱量 458 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 56.0 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 392 Kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 26.8 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 431 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 451 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.0 g			
	3月2週	サバの塩焼き 玉子ともやしのツナ炒め 人参と椎茸の煮物 和風ポテトサラダ 小松菜と人参の煮浸し わかめの煮物	チャーシュー大根 春巻き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め ひじきのマヨネーズ和え ピーマンと玉ねぎの酢の物 ブロッコリーの玉子とじ	カレーの唐揚げ 豆腐の肉味噌かけ キャベツとコーンの豆乳炒め わかめサラダ オクラとえのき茸のさっぱり和え 切干大根のごま和え	牛肉の柳川風 ちゃんぽんめん風 ひじき煮 厚あげの煮物 きゅうりと大根のしそふりかけ和え もやしとツナの中華煮		エビのチリソース添え つくねのきのこあんかけ 小松菜と鮭の煮浸し 春雨のわさびマヨネーズ和え 細切昆布煮 さつまいもと枝豆のサラダ	変更締切3月2日
		熱量 446 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 411 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 419 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 472 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 3.7 g		熱量 434 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 2.9 g	
		3月3週	酢鶏 鮭フレークと野菜のみそ炒め 大根のそぼろあんかけ 大学芋 れんこんと小松菜のしそふりかけ和え いんげんのごま和え	白身魚とエリンギの和風仕立て じゃがいもの麻婆ソースかけ 卵の花 マカロニサラダ きゅうりとカニカマの酢の物 チンゲン菜と人参の煮浸し	おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚あげ・こんにゃく・大根) ニラ玉炒め 麻婆春雨 キャベツのごまマヨネーズ和え 白菜ときくらげのさっぱり和え ナスの青じそドレッシング和え		サワラの塩麹焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 和風スパゲティ さつまいものレモン果汁煮 うぐいす豆 玉ねぎとツナの中華和え	
熱量 473 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 46.9 g 食塩相当量 3.6 g			熱量 462 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 466 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 423 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 1.7 g			
3月4週			3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	
	天ぷら(エビ・かき揚げ・カニカマ) 照り焼き肉団子 人参しりしり バジル風味カルボナーラサラダ カリフラワーの柚子胡椒マリネ かぼちゃの煮物		牛肉のオイスターソース炒め しゅうまいのカニカマあんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 五目豆煮 白菜の酢の物 卵の花	八宝菜(エビ) お芋のカレーそぼろ エリンギともやしのバター醤油風味炒め ブロッコリーのマリネ 春雨の梅和え ふろふき大根	とんかつ カニ玉風オムレツ 卵の花とひじきの和え物 もやしのマヨネーズ和え もずくの酢の物 人参とさつまあげのきんぴら	アジのみそ風味焼き 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め バジルポテトサラダ キャベツの梅マヨネーズ和え ナスのトマトソースかけ		
	熱量 508 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 44.9 g 食塩相当量 3.4 g		熱量 460 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 24.8 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 418 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 29.1 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.7 g	熱量 427 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 436 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.2 g		



口座引落としのご案内		3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	変更締切2日23日	
2月23日~2月27日お届け分	3月1週	クリームシチュー	カレイの唐揚げ	とんかつ	豆腐のキムチ鍋風	牛肉の柳川風		
3月2日~3月6日お届け分		干しエビと白菜の炒め物	オムレツのミートソース	ねぎ焼き	鶏つくねのきのこソースかけ	イトヨリ入り豆腐揚げのおろしポン酢かけ		
3月9日~3月13日お届け分		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	もやしとツナの中華煮	れんこんとそぼろのカレー炒め	大根のそぼろあんかけ	ませそば風		
3月16日~3月20日お届け分		カルボナーラマカロニサラダ	黒豆	しそふりかけポテトサラダ	もやしとわかめの酢の物	白菜の酢の物		
		熱量 380 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 390 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 397 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 363 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 23.9 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 489 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 37.2 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 3.8 g		
4月13日(月)に口座引落とし	3月2週	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	変更締切3日2日	
		メルルーサのみりん風味焼き	鶏肉のレモンソースかけ	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	豚肉の豆乳仕立て	アジの塩麹焼き		
		春巻き	あさりのミネストローネ風	蒸し鶏の油淋鶏風	エビのニラ玉炒め	お芋のカレーそぼろ		
		厚揚げのチリソース	ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	チャプチェ	ピーマンのおかが浸し	炊き合わせ(こんにゃく・高野豆腐・椎茸)		
		ポテトサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	キャベツの甘酢漬	なます	マカロニサラダ		
		熱量 402 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 522 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 32.3 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 393 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 432 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 37.5 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 366 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 0.7 g		
<p>※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。</p> <p>※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。</p> <p>※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。</p> <p>※表示の栄養値について 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。</p> <p>栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。</p> <p>※メニュー内容 食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。</p> <p>※容器について プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。</p>	3月3週	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	変更締切3日9日	
			ハンバーグデミソース	イワシつみれの塩ちゃんこ風	豚肉の生姜焼き	エビのマヨネーズソース添え		
			野菜しんじょう	かぼちゃとナスの肉そぼろ	鮭フレークと野菜のみそ炒め	照り焼き鶏つくね		
			焼きそば	玉子と野菜の炒め物	きんぴられんこん	もやしとあげのオイスターソース炒め		
	カニカマポテトサラダ	ピーマンと玉ねぎの酢の物	春雨の梅和え	さつまいもと枝豆のサラダ				
		熱量 374 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 369 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 336 Kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 423 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.8 g			
3月4週	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	変更締切3日16日		
		鯖の塩焼き	牛肉とさつまいもあげ	鯖の南部焼き	鶏肉の照り焼き		ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)	
		野菜コロッケ	もやしと玉子のカニカマあんかけ	煮野菜のそぼろあんかけ	干しエビピーマン炒め		玉子と野菜の炒め物	
		炊き合わせ(人参、かぼちゃ、椎茸)	こんにゃくのどて煮風	和風スパゲティ	鮭とほうれん草のバター風味炒め		ひじき煮	
	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	カリフラワーの柚子胡椒マリネ	白菜ときくらげのさっぱり和え	キャベツとカニカマの豆乳サラダ	パンプキンサラダ			
	熱量 449 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 32.0 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 373 Kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 394 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 24.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 426 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 457 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 32.3 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.5 g			

(株)ヨシダ

おかずコース 555円(税込)

ごはん付きコース 670円(税込)

# 4月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
3月23日～3月27日お届け分
3月30日～4月3日お届け分
4月6日～4月10日お届け分
4月13日～4月17日お届け分
4月20日～4月24日お届け分
↓
5月12日(火)に口座引落とし

※保管方法  
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方  
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について  
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について  
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容  
お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。  
★の表記はデザートとなります。食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について  
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

4月1週	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	変更締切 3月23日
	【白飯】★イチゴ杏仁	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】	
	【チヂミ&ジャージャー麺】	【豚肉の中華味噌炒め風】	【サーモンフライ タルタルソース】	【油淋鶏】	【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】	
	【インゲンチャンプル】	【棒天煮】他 れんこん	【グリーンピースの玉子とじ】	【コンニャクの白和え】	【イカ寄せフライ】	
	【キノコとピーマンのコールスロー】	【大豆のクリーム煮】	【竹輪の甘辛煮】	【厚揚げ煮】	【シエルマカロニツナサラダ】	
【カニカマとワカメのおかか和え】 カズミ	【コーンといんげんのサラダ】 カズミ	【小松菜と揚げの煮びたし】 カズミ	【チンゲン菜とタケノコの中華和え】 カズミ	【オクラとワカメのおかか和え】 カズミ		
熱量 242 Kcal	熱量 228 Kcal	熱量 273 Kcal	熱量 248 Kcal	熱量 290 Kcal		
たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 13.2 g	たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 11.3 g		
脂質 9.9 g	脂質 13.8 g	脂質 8.1 g	脂質 12.2 g	脂質 12.9 g		
炭水化物 37.8 g	炭水化物 14.2 g	炭水化物 36.1 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 34.4 g		
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.9 g		
4月2週	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	変更締切 3月30日
	【白飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【わかめご飯】	【白飯】	【白飯】	
	【さわらの生姜煮】 【鶏肉と春雨のしそ風味】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【肉豆腐】	【チーズインメンチカツ】	
	【大根とこんにやくのおかか煮】	【白菜と蒸し鶏の煮物】	【きんぴらごぼう】	【アジフライ】	【南瓜煮】	
	【キャベツとワカメの酢味噌和え】	【里芋と人参煮】	【大根なます】	【ナポリタンスパゲティ】	【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】	
【カリフラワーのキムチ風】 カズミ	【菜の花とかまぼこの甘酢】 カズミ	【ポテトサラダ】 カズミ	【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】 カズミ	【菜の花のおひたし】 カズミ		
熱量 227 Kcal	熱量 253 Kcal	熱量 265 Kcal	熱量 231 Kcal	熱量 279 Kcal		
たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 10.2 g		
脂質 7.7 g	脂質 10.0 g	脂質 9.7 g	脂質 11.9 g	脂質 16.6 g		
炭水化物 26.9 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 31.9 g	炭水化物 21.3 g	炭水化物 12.9 g		
食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 2.8 g		
4月3週	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	変更締切 4月6日
	【白飯】	【高菜ご飯】	【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	【白飯】	
	【厚揚げの和風きのこあんかけ】	【タラのチリソース】	【和風オニオンソースハンバーグ】	【煮しめ】がんと大根他	【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等	
	【チキンマカロニグラタン風】	【山菜と枝豆天の煮物】	【高野豆腐の玉子とじ】	【カニクリーミーコロッケ】	【白菜とさつま揚げの煮物】	
	【チンゲン菜と揚げの煮びたし】	【ツナキャベツサラダ】	【千切り昆布煮】	【小松菜ともやしの和え物】	【ふろふき大根】	
【紅白なます】 カズミ	【もやしの紅生姜和え】 カズミ	【バターコーン】 カズミ	【玉ねぎと竹輪のゆず風味】 カズミ	【キャベツとひじきのコールスロー】 カズミ		
熱量 261 Kcal	熱量 222 Kcal	熱量 306 Kcal	熱量 205 Kcal	熱量 286 Kcal		
たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 11.2 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 11.3 g		
脂質 13.5 g	脂質 9.1 g	脂質 12.8 g	脂質 9.5 g	脂質 10.6 g		
炭水化物 26.7 g	炭水化物 24.2 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 23.0 g	炭水化物 36.7 g		
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.9 g		
4月4週	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	変更締切 4月13日
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【塩だしごはん】	【白飯】★わらび餅(きなこ)	
	【和風ポトフ】 ウィンナー、大根、人参他	【肉団子酢豚風】	【味噌カツ チキン】	【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】	【チャブチエ】 鶏ミンチ・人参	
	【コーンコロッケ】	【エビカツ】	【タケノコの炒り煮】	【野菜かき揚げ】	【枝豆と野菜の煮物】	
	【人参ナムル】	【えのきとウィンナーのぼん酢和え】	【ブロッコリーとシラスのシソ風味】	【Mixベジタブルと蒸し鶏の胡麻ドレサラダ】	【タケノコとワカメの中華和え】	
【卵の花】 カズミ	【インゲンのごま和え】 カズミ	【大豆とキャベツのトマト煮込み】 カズミ	【しゅうまい】 カズミ	【玉子とカリフラワーのサラダ】 カズミ		
熱量 269 Kcal	熱量 251 Kcal	熱量 243 Kcal	熱量 293 Kcal	熱量 232 Kcal		
たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 10.3 g		
脂質 8.0 g	脂質 9.8 g	脂質 9.0 g	脂質 13.0 g	脂質 8.8 g		
炭水化物 41.9 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 24.8 g	炭水化物 30.3 g		
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.6 g		
4月5週	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木) 使い切り容器	5/1(金) 使い切り容器	変更締切 4月20日
	【鮭ごはん】	【白飯】		【白飯】★ゼリー	【白飯】	
	【鶏の天ぷら磯部揚げ】	【おでん】大根、こんにやく、厚揚げなど		【麻婆豆腐】	【ソーστοンカツ】	
	【ミートスパゲティ】	【春巻き】		【ミニオムレツ】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	
	【菜の花の柚子風味和え】	【切干大根の酢味噌和え】		【さつまいもの甘露煮】	【春雨と野菜の炒めもの】	
【なすの味噌炒め】 カズミ	【キャベツのゆかり和え】 カズミ	【チンゲン菜のお浸し】 カズミ		【ツナマヨサラダ】 カズミ		
熱量 285 Kcal	熱量 216 Kcal		熱量 257 Kcal	熱量 277 Kcal		
たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 13.2 g	たんぱく質 13.1 g		
脂質 11.7 g	脂質 9.2 g		脂質 8.0 g	脂質 11.1 g		
炭水化物 27.8 g	炭水化物 22.9 g		炭水化物 32.8 g	炭水化物 32.1 g		
食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g		

4月30日、5月1日は捨て折容器となります。注)5月2日～5月6日の間はお休みとなります。

# 4月度たっぷり6ポケットメニュー

口座引落としのご案内
3月23日～3月27日お届け分
3月30日～4月3日お届け分
4月6日～4月10日お届け分
4月13日～4月17日お届け分
4月20日～4月24日お届け分
↓
5月12日(火)に口座引落とし

※保管方法  
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召上がりください。

※お召し上り方  
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について  
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について  
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容  
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について  
プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)			
4月1週	和風玉葱ハンバーグ オムレツのあんかけ 糸こんにゃくのおかか炒め コールスローサラダ 切干大根と昆布の酢の物 ピーマンと人参のスタミナ炒め	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) チーズつくね もやしとツナの中煮 ひじきのマヨネーズ和え 人参とさつまあげのきんぴら じゃこおろし	牛すき焼き 干しエビとピーマンの炒め物 チンゲン菜とあけの煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ 大根の照り焼き風煮 花福豆	エビと豆腐のキムチ鍋風 ソーセージ(トマトソース) ほうれん草のクリームスパゲティ 人参とツナのきんぴら ポテトサラダ オクラとカニカマの酢の物	鶏肉の南蛮たれがけ スープ餃子 キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め ピーマンともやしの炒め物 わかめとえのき茸の和え物 雷こんにゃく	変更締切 3月23日		
	熱量 371 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 427 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 27.6 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 400 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 459 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 34.9 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 439 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 31.7 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.7 g			
	4月2週	エビのマヨネーズソース添え 肉団子のデミソースかけ チャプチェ 明太マカロニサラダ れんこんとちくわのバター風味炒め 大根の甘酢漬	ポトフ 玉子の炒め物 もやしと小松菜のキムチ風味炒め 椎茸の旨煮 いんげんの梅マヨネーズ和え きゅうりとハムの中華サラダ	八宝菜(エビ) 蒸し鶏の和風ソースかけ キャベツと塩昆布の炒め物 ごぼうのナムル 大根とこんにゃくの味噌かけ 春雨の酢の物	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 豆腐とカニカマの玉子とじ 白菜とかまぼこの生姜あんかけ 枝豆ポテトサラダ 小松菜の煮物 ピーマンとツナの和え物		ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) キャベツとひき肉の中華炒め ひじきのごま炒め 切干大根の洋風炒め 炊き合わせ(がんも・いんげん) もやしとわかめの酢の物	変更締切 3月30日
		熱量 491 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 34.7 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 464 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 32.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 445 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 411 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 25.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 486 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.9 g	
		4月3週	4/13(月) チキン南蛮 大根のあんかけ きんぴらこんにゃく ナスのそぼろあん れんこんとわかめのシーザードレッシング和え	4/14(火) メルルーサのみりん風味焼き まぜそば風 ポーグビーンス 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 洋風おから さつまいもサラダ	4/15(水) とんかつ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢かけ ツナと白菜煮 れんこんとそぼろのカレー炒め ひじきの和え物 なます		4/16(木) ミネストローネ風 野菜のそぼろあんかけ 切干大根の煮物 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え カリフラワーの和風マリネ	
熱量 464 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 31.2 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.2 g			熱量 413 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 428 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 397 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 52.1 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 416 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 24.4 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.8 g		
4月4週			4/20(月) カレーの甘酢あんかけ 照り焼きつくね 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草ときのご煮 ちくわとわかめのキムチ風味 紫キャベツとひじきのサラダ	4/21(火) 鶏肉の照り焼き コーン入りさつまあげの煮物 野菜とツナの炒め物 いんげんの卵の花和え 白菜人参サラダ おろしえのき茸	4/22(水) かつおコロッケ 鶏ミンチと豆乳の炒め物 ポテト明太バター風味和え ほうれん草と人参のごま和え ごぼうとちくわのおかか煮 コーヒー甘煮豆	4/23(木) みぞれ鍋風(豚) もやしと玉子のカニカマあんかけ キャベツのカレー炒め 里芋の味噌かけ わかめの和え物 パンプキンサラダ	4/24(金) 天ぷら(エビ・南瓜・オクラ・サツマイモ) 切干大根のそぼろ炒め 卵の花とひじきの和え物 小松菜の煮浸し 大根と竹輪の煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ	
	熱量 475 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.8 g		熱量 432 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 30.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 429 Kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 442 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 31.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 377 Kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.6 g		
	4月5週		4/27(月) 牛肉とコーンの醤油だれがけ 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 人参ともやしの炒め物 春雨のわさびマヨネーズ和え 炊き合わせ(人参・大根・椎茸) オクラとカニカマの梅おかか和え	4/28(火) いわしつみれの塩ちゃんこ風 ジャージャー麺風 人参しりしり 五目豆煮 里芋のキムチたれがけ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え	4/29(水) 昭和の日 	4/30(木) アジの塩麹焼き 豆腐チキン揚げ ちくわとキャベツの甘辛炒め 人参のナムル さつまいもの味噌マヨネーズかけ きのこの生姜和え	5/1(金) おでん(ウインナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにゃく・大根) 野菜の甘酢炒め ピーマンとキャベツの味噌炒め 和風ポテトサラダ ナスの田楽 いんげんのごま和え	変更締切 4月20日
		熱量 437 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 31.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 417 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.4 g		熱量 421 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 426 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 3.7 g		

シノブフーズ(株)  
税込640円 おかずのみ

# 4月度しっかり4ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内		4月1週					4月2週					4月3週					4月4週					4月5週											
3月23日～3月27日お届け分		3/30(月)		3/31(火)		4/1(水)		4/2(木)		4/3(金)		4/6(月)		4/7(火)		4/8(水)		4/9(木)		4/10(金)		4/13(月)		4/14(火)		4/15(水)		4/16(木)		4/17(金)			
3月30日～4月3日お届け分		ちゃんぽん風炒め(アサリ)		豚血風		カレイの甘酢あんかけ		牛肉とコーンの醤油だれがけ		八宝菜(エビ)		鶏肉のトマトソースがけ		さわらの煮付け		豚肉の和風玉ねぎソース和え		天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)		牛皿風		エビのチリソース添え		鶏肉のハニーマスタードがけ		白身魚とエリンギの和風仕立て		和風玉葱ハンバーグ		ポトフ			
4月6日～4月10日お届け分		チーズ鶏つくね		ホタテ風味フライ		切干大根のそぼろ炒め		ニラ玉炒め		メンチカツ		大根のカニカマあんかけ		ジャージャー麺風		かにのふわふわ豆腐		鶏肉と白菜のホワイトソースがけ		白身魚すり身揚げの生姜あんかけ		もやしと人参の炒め物		キャバツとひき肉の中華炒め		麻婆豆腐		かぼちゃのじゃこ煮		紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物			
4月13日～4月17日お届け分		たらこスパゲティ		きんぴらごぼう		卵の花とひじきの和え物		小松菜とあげの煮浸し		エリンギともやしのバター醤油風味炒め		炊き合わせ(人参・高野・椎茸)		糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め		ひじきのごま炒め		チンジャオこんにゃく		小松菜とさつまあげの煮浸し		タラモサラダ		春雨の酢の物		キャバツとコーンの豆乳炒め		花福豆		明太マカロニサラダ		大根の甘酢漬	
4月20日～4月24日お届け分		きゅうりとカニカマの酢の物		もずくの酢の物		枝豆ポテトサラダ		バジル風味カルボナーラサラダ		うぐいす豆		コールスローサラダ		コーンポテトサラダ		きゅうりとキャバツの酢の物		切干大根と昆布の酢の物		五目豆煮		熱量 402 Kcal		熱量 385 Kcal		熱量 414 Kcal		熱量 384 Kcal		熱量 350 Kcal		熱量 402 Kcal	
		熱量 466 Kcal		熱量 371 Kcal		熱量 380 Kcal		熱量 385 Kcal		熱量 462 Kcal		熱量 402 Kcal		熱量 375 Kcal		熱量 496 Kcal		熱量 440 Kcal		熱量 421 Kcal		熱量 385 Kcal		熱量 414 Kcal		熱量 384 Kcal		熱量 350 Kcal		熱量 402 Kcal			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 22.3 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 9.5 g		たんぱく質 10.6 g			
		脂質 33.0 g		脂質 25.0 g		脂質 21.0 g		脂質 31.4 g		脂質 31.6 g		脂質 27.0 g		脂質 19.4 g		脂質 30.1 g		脂質 26.4 g		脂質 27.9 g		脂質 22.6 g		脂質 30.3 g		脂質 23.0 g		脂質 18.4 g		脂質 24.7 g			
		炭水化物 24.9 g		炭水化物 25.3 g		炭水化物 31.0 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 30.0 g		炭水化物 16.6 g		炭水化物 30.1 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 34.2 g		炭水化物 27.1 g		炭水化物 31.8 g		炭水化物 14.4 g		炭水化物 31.1 g		炭水化物 33.7 g		炭水化物 33.0 g			
		食塩相当量 3.7 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 3.4 g		食塩相当量 3.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.3 g			
		たんぱく質 23.8 g		たんぱく質 10.3 g		たんぱく質 16.9 g		たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 14.5 g		たんぱく質 22.0 g		たんぱく質 16.0 g		たんぱく質 11.3 g		たんぱく質 18.1 g		たんぱく質 12.9 g		たんぱく質 14.4 g											