










☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
1日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	揚げだし豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の柚こしょう和え	豚肉の生姜焼き えび団子、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え
2日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 わかめと蒸し鶏のサラダ	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ
3日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	がんと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え
4日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ
5日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけの柚香焼き 干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め ブロッコリーの和え物	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく ほうれん草ともやしの和え物





☆ はおすすめメニューです。★5月8日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
6日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め キャベツとハムのコールスローサラダ	232 kcal 16.2 g 7.7 g 23.8 g 19.0g 4.8g 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物	278 kcal 15.5 g 13.8 g 22.5 g 18.0g 4.5g 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	267 kcal 15.0 g 11.9 g 24.6 g 20.5g 4.1g 2.0 g
7日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	256 kcal 13.1 g 14.8 g 15.7 g 13.1g 2.6g 1.9 g	えびと野菜の天ぷら 鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ	272 kcal 15.5 g 10.5 g 27.8 g 22.9g 4.9g 1.8 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	232 kcal 15.3 g 8.7 g 22.6 g 19.0g 3.6g 1.9 g
8日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	255 kcal 16.2 g 8.9 g 25.9 g 21.7g 4.2g 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	271 kcal 15.8 g 15.3 g 17.7 g 13.7g 4.0g 1.8 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	281 kcal 14.9 g 12.3 g 25.9 g 22.3g 3.6g 2.0 g
9日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚のレモン醤油焼き 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ	234 kcal 18.2 g 7.7 g 23.2 g 19.3g 3.9g 1.9 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナックえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	220 kcal 15.1 g 9.2 g 18.1 g 14.7g 3.4g 1.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花 小松菜のお浸し	289 kcal 15.9 g 11.5 g 30.0 g 23.1g 6.9g 1.9 g
10日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	たらと豆腐の生姜みぞれあん いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ	284 kcal 16.6 g 14.1 g 23.3 g 19.5g 3.8g 1.8 g	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜とハムのサラダ	222 kcal 12.3 g 11.3 g 19.2 g 15.9g 3.3g 1.9 g	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 菜の花とコーンの和え物	242 kcal 16.7 g 9.5 g 22.9 g 18.7g 4.2g 1.9 g
11日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	256 kcal 17.2 g 10.9 g 20.5 g 17.4g 3.1g 1.8 g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	232 kcal 13.3 g 11.5 g 18.6 g 15.7g 2.9g 2.0 g	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラの和え物	268 kcal 13.8 g 8.8 g 32.4 g 29.2g 3.2g 2.0 g
12日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 アスパラと玉ねぎのサラダ	241 kcal 11.0 g 11.5 g 24.0 g 19.1g 4.9g 1.8 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	258 kcal 12.3 g 15.0 g 18.9 g 14.4g 4.5g 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え セロリの彩りごまサラダ	256 kcal 16.6 g 12.7 g 18.8 g 14.3g 4.5g 1.9 g

★5月17日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。






お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
13日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりのしそ和え	281 kcal 12.3 g 14.1 g 26.1 g 21.6g 4.5g 1.8 g	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツとベーコンの炒め物 ポテトサラダ
14日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	あじの南蛮漬け 大根とさつま芋の煮物、チンゲン菜炒め ビーンズサラダ	263 kcal 17.2 g 8.8 g 25.4 g 20.6g 4.8g 2.0 g	260 kcal 14.2 g 12.4 g 22.8 g 19.7g 3.1g 1.9 g
15日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	256 kcal 13.4 g 13.3 g 18.7 g 15.7g 3.0g 1.8 g	234 kcal 16.0 g 12.0 g 16.0 g 11.9g 4.1g 1.6 g
16日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め アスパラともやしのサラダ	255 kcal 16.2 g 12.6 g 19.7 g 15.0g 4.7g 1.9 g	238 kcal 14.1 g 9.0 g 24.6 g 20.0g 4.6g 2.0 g
17日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのムニエル 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ	259 kcal 14.8 g 14.4 g 17.2 g 13.7g 3.5g 1.6 g	232 kcal 16.0 g 11.1 g 17.2 g 13.6g 3.6g 1.8 g
18日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物、いんげん炒め きゅうりの和え物	282 kcal 15.7 g 16.6 g 15.0 g 12.3g 2.7g 1.9 g	242 kcal 11.3 g 12.3 g 19.8 g 16.3g 3.5g 1.9 g
19日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけの塩焼きと玉子焼き 干し海老入りビーフン炒め コールスローサラダ	267 kcal 14.5 g 15.9 g 15.8 g 13.1g 2.7g 1.7 g	225 kcal 16.4 g 10.5 g 16.5 g 12.2g 4.3g 1.8 g

★5月23日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。





お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
20日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	260 kcal 19.8 g 9.6 g 21.6 g 17.1g 4.5g 1.8 g	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	243 kcal 11.5 g 11.9 g 23.1 g 18.5g 4.6g 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の黄金和え	294 kcal 15.0 g 12.8 g 28.9 g 25.7g 3.2g 2.0 g
21日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	たらしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油 かぼちゃとさつまいものサラダ	233 kcal 15.6 g 9.6 g 20.5 g 17.1g 3.4g 1.7 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめサラダ	249 kcal 12.0 g 11.9 g 21.7 g 17.8g 3.9g 2.0 g	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し アスパラと玉ねぎのサラダ	262 kcal 13.9 g 13.5 g 20.7 g 16.4g 4.3g 1.9 g
22日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小松菜サラダ	257 kcal 18.2 g 8.0 g 27.4 g 23.0g 4.4g 1.8 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え	236 kcal 19.0 g 9.3 g 18.4 g 14.1g 4.3g 1.9 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) 干し海老入りビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	249 kcal 13.3 g 9.5 g 26.5 g 22.9g 3.6g 1.9 g
23日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーのツナ和え	293 kcal 15.3 g 17.1 g 18.0 g 12.9g 5.1g 1.9 g	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼き風オムレツとソーセージ いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物 コールスローサラダ	247 kcal 12.4 g 13.6 g 17.7 g 14.5g 3.2g 1.7 g	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ	237 kcal 16.6 g 10.5 g 19.8 g 15.3g 4.5g 1.9 g
24日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	230 kcal 15.6 g 8.0 g 21.2 g 17.2g 4.0g 2.0 g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物 ブロッコリーとハムのコンソメ風味 切干大根のごま和え	250 kcal 14.9 g 12.8 g 20.4 g 14.9g 5.5g 1.9 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 いんげんのツナ和え	280 kcal 17.5 g 12.8 g 22.1 g 18.1g 4.0g 1.8 g
25日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりと玉子のサラダ	260 kcal 17.1 g 9.1 g 27.1 g 22.0g 5.1g 1.5 g	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	239 kcal 12.7 g 10.4 g 22.7 g 18.9g 3.8g 1.5 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色シューマイ、小松菜炒め 大根なます	268 kcal 17.3 g 10.0 g 28.8 g 23.4g 5.4g 2.0 g
26日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	縞ホッケの塩焼き 揚げだし豆腐の野菜あんかけ いんげんのお浸し	229 kcal 15.4 g 10.1 g 17.4 g 13.7g 3.7g 1.7 g	水餃子スープ ひじきの煮物、小松菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	225 kcal 14.5 g 9.2 g 20.0 g 17.1g 2.9g 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 大根の梅サラダ	274 kcal 16.0 g 16.5 g 16.2 g 11.5g 4.7g 2.0 g



★5月27日お届けBの主食は「中華おこわ(150g)」です。★5月30日お届けBの主食は「ごまパン(あんともマーガリン)」です。
★5月31日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
27日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばのしょうが焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	233 kcal 13.4 g 14.4 g 11.9 g 8.1g 3.8g 1.7 g	★ 中華おこわ(150g) 明太ソースの豆腐ハンバーグ  牛肉の中華炒め コールスローサラダ	250 kcal 15.1 g 11.1 g 22.3 g 18.1g 4.2g 1.5 g	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め 小松菜のごま和え	258 kcal 15.8 g 10.9 g 23.5 g 19.4g 4.1g 2.0 g
28日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	たら柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	263 kcal 15.1 g 8.6 g 29.2 g 26.7g 2.5g 2.0 g	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け	256 kcal 12.5 g 13.1 g 23.8 g 19.9g 3.9g 1.9 g	チキンのハーブ焼き ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 オクラの和え物	231 kcal 18.7 g 8.5 g 19.3 g 13.8g 5.5g 1.7 g
29日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚の照り焼き 大豆と昆布の煮物、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	250 kcal 19.2 g 8.5 g 22.7 g 18.1g 4.6g 2.0 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	263 kcal 16.5 g 8.2 g 30.4 g 26.4g 4.0g 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め わかめのマリネサラダ	257 kcal 16.7 g 10.4 g 22.7 g 18.4g 4.3g 1.8 g
30日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけの柚子胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとオクラの和え物	236 kcal 13.7 g 13.1 g 14.0 g 10.8g 3.2g 1.8 g	★ ごまパン(あんともマーガリン) 野菜と鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 わかめのサラダ	248 kcal 15.5 g 11.3 g 21.4 g 17.0g 4.4g 1.7 g	豚肉の生姜炒め 大根の肉みそあんかけ いんげんのごま和え	289 kcal 19.0 g 14.2 g 20.1 g 15.3g 4.8g 2.0 g
31日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	★ 生姜ご飯(150g) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	255 kcal 17.0 g 10.4 g 21.5 g 17.0g 4.5g 1.6 g	ポークビーンズとオムレツ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 きゅうりのしそ和え	264 kcal 15.4 g 14.6 g 16.6 g 13.1g 3.5g 1.8 g	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	237 kcal 16.3 g 8.2 g 23.2 g 17.9g 5.3g 1.8 g
6月1日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばのみそ漬け焼き ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 大根の梅サラダ	255 kcal 13.0 g 15.9 g 14.8 g 11.1g 3.7g 1.8 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	236 kcal 13.0 g 13.3 g 17.0 g 13.1g 3.9g 1.9 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	252 kcal 17.3 g 10.5 g 22.1 g 18.4g 3.7g 2.0 g
2日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	286 kcal 16.0 g 13.4 g 25.5 g 21.9g 3.6g 1.9 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	236 kcal 15.4 g 12.3 g 14.9 g 11.8g 3.1g 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすとピーマンの炒め物 チンゲン菜の和え物	254 kcal 17.3 g 9.6 g 23.6 g 19.6g 4.0g 1.9 g

★6月6日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 		
3日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	270 kcal 16.1 g 9.0 g 30.3 g 24.2g 6.1g 1.8 g	253 kcal 15.4 g 10.1 g 23.9 g 19.2g 4.7g 1.9 g	豚肉とキャベツの塩炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	253 kcal 16.5 g 11.3 g 21.0 g 16.7g 4.3g 1.9 g
4日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	230 kcal 15.4 g 12.2 g 13.2 g 9.1g 4.1g 1.7 g	265 kcal 13.1 g 14.2 g 20.2 g 17.9g 2.3g 1.9 g	鶏肉のトマトソース がんもとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	254 kcal 18.2 g 12.9 g 15.9 g 13.1g 2.8g 1.9 g
5日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	たらの煮付け 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	248 kcal 18.2 g 7.8 g 25.0 g 21.3g 3.7g 2.0 g	270 kcal 10.6 g 15.8 g 21.3 g 15.7g 5.6g 1.9 g	豚肉の生姜焼き えび団子、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え	278 kcal 16.6 g 14.6 g 19.2 g 15.0g 4.2g 1.8 g
6日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	258 kcal 16.9 g 9.9 g 23.6 g 19.2g 4.4g 1.8 g	258 kcal 12.0 g 12.7 g 23.7 g 19.3g 4.4g 1.5 g	★ ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 野菜のポトフ風 たらのムニエル きゅうりとコーンのサラダ	267 kcal 18.1 g 10.9 g 24.1 g 17.7g 6.4g 1.9 g
7日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 わかめと蒸し鶏のサラダ	238 kcal 15.2 g 7.5 g 27.9 g 22.4g 5.5g 1.9 g	264 kcal 14.1 g 13.3 g 20.4 g 17.3g 3.1g 2.0 g	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	251 kcal 16.4 g 11.4 g 19.4 g 15.6g 3.8g 1.9 g
8日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	244 kcal 16.6 g 11.3 g 18.7 g 14.8g 3.9g 1.9 g	235 kcal 13.8 g 12.3 g 16.3 g 13.9g 2.4g 2.0 g	がんもと野菜の煮物 あじの南蛮漬け 白菜炒め	278 kcal 15.7 g 10.9 g 28.9 g 26.7g 2.2g 1.8 g
9日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質・食物繊維 食塩相当量	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	285 kcal 15.8 g 16.9 g 14.8 g 11.7g 3.1g 1.9 g	252 kcal 13.4 g 11.3 g 24.3 g 20.7g 3.6g 2.0 g	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物	262 kcal 15.5 g 12.8 g 20.8 g 14.9g 5.9g 1.9 g

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
5月1日	814	879.9	47.1	40.3	63.4	50.4	2236	5.7	1818	360	591	4.5	1465	468	0.75	0.66	8.7	99	139	13.0
2日	753	782.9	45.7	32.2	67.7	55.3	2271	5.8	1560	366	617	5.2	1422	339	0.44	0.68	11.4	113	215	12.4
3日	757	940.0	46.1	34.5	63.9	55.4	2257	5.7	1470	245	561	3.4	1004	255	0.36	0.37	4.7	123	103	8.5
4日	799	909.2	44.7	41.0	59.9	47.3	2316	5.9	1537	311	613	4.9	1087	315	1.00	0.81	10.5	144	268	12.6
5日	735	956.7	46.4	36.4	52.6	38.2	2192	5.6	1620	273	595	4.1	1060	350	0.57	0.59	10.6	91	155	14.4
6日	777	838.2	46.7	33.4	70.9	57.5	2330	5.9	1536	296	599	3.7	906	336	0.83	0.63	8.2	130	126	13.4
7日	760	764.9	43.9	34.0	66.1	55.0	2189	5.6	1785	314	624	4.9	1311	302	0.58	0.62	12.1	106	145	11.1
8日	807	692.0	46.9	36.5	69.5	57.7	2126	5.4	1694	336	633	3.3	823	190	0.73	0.73	12.0	105	253	11.8
9日	743	889.4	49.2	28.4	71.3	57.1	2221	5.6	1796	407	640	5.4	1582	300	0.81	0.57	9.3	109	122	14.2
10日	748	955.2	45.6	34.9	65.4	54.1	2207	5.6	1503	282	610	5.6	1228	256	0.56	0.61	7.2	139	252	11.3
11日	756	683.6	44.3	31.2	71.5	62.3	2326	5.9	1520	224	579	3.1	888	277	0.48	0.47	8.0	86	133	9.2
12日	755	774.0	39.9	39.2	61.7	47.8	2174	5.5	1522	256	509	3.4	883	346	0.63	0.57	7.8	129	118	13.9
13日	798	845.4	43.5	35.0	76.0	63.1	2231	5.7	1641	301	568	3.3	1062	246	0.84	0.50	9.8	158	143	12.9
14日	794	788.5	46.9	36.7	66.7	54.0	2292	5.8	1777	286	604	3.8	1111	340	0.55	0.67	10.4	122	136	12.7
15日	736	736.9	42.7	38.6	54.1	43.3	2141	5.4	1470	305	552	3.9	929	231	0.58	0.56	8.8	144	121	10.8
16日	767	800.8	44.4	35.7	67.5	53.8	2284	5.8	1704	355	634	5.2	999	364	0.44	0.70	12.8	133	152	13.7
17日	722	880.5	47.3	30.8	64.4	52.4	2121	5.4	1746	343	679	4.5	1656	343	0.51	0.62	7.6	125	129	12.0
18日	775	856.7	42.7	35.6	66.3	55.9	2265	5.8	1515	186	565	3.4	712	258	0.46	0.61	10.1	143	153	10.4
19日	724	772.1	45.2	34.1	58.2	47.2	2164	5.5	1400	354	667	4.2	1390	328	0.38	0.60	6.9	122	198	11.0
20日	797	805.9	46.3	34.3	73.6	61.3	2315	5.9	2006	360	636	4.4	1330	255	0.90	0.81	13.1	130	247	12.3
21日	744	755.4	41.5	35.0	62.9	51.3	2166	5.5	1635	277	644	3.1	934	304	0.79	0.50	7.4	137	177	11.6
22日	742	817.6	50.5	26.8	72.3	60.0	2226	5.7	1830	324	652	5.6	1507	356	0.73	0.69	8.4	125	319	12.3
23日	777	701.5	44.3	41.2	55.5	42.7	2175	5.5	1540	238	610	4.5	789	373	0.56	0.75	12.0	104	138	12.8
24日	760	894.7	48.0	33.6	63.7	50.2	2273	5.8	1863	313	663	4.9	1254	467	0.67	0.63	10.0	151	187	13.5
25日	767	688.5	47.1	29.5	78.6	64.3	1960	5.0	1666	347	669	5.7	1331	405	0.94	0.72	10.6	162	267	14.3
26日	728	834.1	45.9	35.8	53.6	42.3	2248	5.7	1651	223	562	3.1	1004	238	0.44	0.60	11.8	102	148	11.3
27日	741	696.5	44.3	36.4	57.7	45.6	2041	5.2	1623	377	605	5.5	1175	369	0.44	0.65	12.0	131	116	12.1
28日	750	753.3	46.3	30.2	72.3	60.4	2218	5.6	1728	224	674	3.8	1226	234	0.54	0.71	8.7	181	315	11.9
29日	770	845.0	52.4	27.1	75.8	62.9	2275	5.8	1693	223	534	3.5	1262	208	0.51	0.52	9.7	88	122	12.9
30日	773	865.3	48.2	38.6	55.5	43.1	2136	5.4	1771	225	668	2.4	668	191	1.00	0.62	15.1	116	181	12.4
31日	756	772.9	48.7	33.2	61.3	48.0	2069	5.3	1564	291	595	5.1	1039	250	0.52	0.77	12.7	80	263	13.3
平均	762	812.2	45.9	34.5	65.2	52.9	2208	5.6	1651	297	611	4.2	1130	306	0.63	0.63	9.9	123	179	12.3

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
中華おこわ(150g)	284	117.7	7.0	5.6	51.0	49.8	280	0.7	146	9	94	0.2	67	7	0.09	0.05	1.6	0	11	1.2
ごまパン (あんとうマーガリン)	233	16.4	4.7	8.5	34.7	33.4	213	0.5	60	25	54	0.5	1	2	0.05	0.03	0.7	0	0	1.3
ごまパン(オリゴ糖はちみつ シロップとうマーガリン)	235	16.2	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	59	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1