

★は主食です。★4月4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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
4月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 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	エネルギー 243 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 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	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 糖質 25.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
4月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 大根の和風サラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	トマトチキンカレー 野菜のあんかけ きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 27.4 g 糖質 24.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子の甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「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	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.5 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 里芋のごま煮、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、ほうれん草炒め 切干大根の和風マリネ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 28.4 g 糖質 23.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
4月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 15.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.7 g	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め 菜の花の和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび		卵、小麦	

★は主食です。★4月10日お届けBの主食は「ミルクパン(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 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
4月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 289 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツとハムの炒め物 明太ポテトサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の甘辛みそ焼き(チーズタッカルビ) ブロッコリーの塩だれ かぼちゃとさつまいものいとこ煮	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 6.7 g 炭水化物 31.5 g 糖質 27.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	小麦、えび
4月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ コーンコロッケ きゅうりのしそ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 枝豆入り卵の花、小松菜炒め いんげんのお浸し	エネルギー 257 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.4 g 糖質 22.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 23.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の袖こしょう和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 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	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
4月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 27.6 g 糖質 24.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 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	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	小麦
4月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン」 ハンバーグ&目玉焼き風 なすとピーマンの炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.4 g 糖質 24.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め ごぼうサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
4月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのみそ照り焼き 鶏肉のザーサイ炒め きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.7 g 糖質 14.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のえび和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 26.9 g 糖質 23.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 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 紅白なます	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の煮付け 挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	深川風玉子とじ 野菜のコンソメあん 大根サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 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	エネルギー 280 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月14日お届けAの主食は「山菜おこわ」です。★4月16日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。
★4月19日お届けAの主食は「生姜ご飯」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 					
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
4月13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ いんげんのお浸し	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	
4月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★山菜おこわ(小麦・えび) 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	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 11.9 g 糖質 8.1 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	
4月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 糖質 19.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	
4月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、小麦	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 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	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	小麦、えび	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
4月17日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さんまの生姜煮 キャベツのハニーマスタード炒め チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦	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	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 27.8 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g
4月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.2 g 炭水化物 25.2 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦	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	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 30.4 g 糖質 26.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g
4月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	卵、小麦	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	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月24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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
4月20日 (月)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 255 kcal	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	エネルギー 236 kcal	豚豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ	エネルギー 252 kcal
	副菜	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.1 g 食物繊維 3.7 g		たんぱく質 13.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.9 g		たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.1 g 糖質 18.4 g 食物繊維 3.7 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量 1.8 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
4月21日 (火)	主食	かじきマグロフライ	エネルギー 286 kcal	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	エネルギー 236 kcal	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	エネルギー 255 kcal
	副菜	ブロッコリーの塩だれ ナムル	たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 3.6 g		たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.1 g		たんぱく質 17.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.0 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、かに	食塩相当量 2.0 g	小麦	食塩相当量 1.9 g
4月22日 (水)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 256 kcal	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め きゅうりとえびのサラダ	エネルギー 253 kcal	チンジャオロース 玉子焼き、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 272 kcal
	副菜	青菜入り切干大根煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.5 g		たんぱく質 15.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.6 g		たんぱく質 15.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.7 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
4月23日 (木)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー 230 kcal	麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 265 kcal	鶏大根煮 えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 247 kcal
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 13.2 g 糖質 9.1 g 食物繊維 4.1 g		たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.4 g		たんぱく質 14.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.9 g 糖質 20.2 g 食物繊維 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
4月24日 (金)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー 258 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「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	エネルギー 258 kcal	和風ハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根おろし	エネルギー 234 kcal
	副菜	ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	たんぱく質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 23.6 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.4 g		たんぱく質 12.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 23.9 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.4 g		たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 13.7 g 糖質 8.4 g 食物繊維 5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g
4月25日 (土)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー 240 kcal	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	エネルギー 270 kcal	豚肉の生姜焼き 大根煮、アスパラ炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 268 kcal
	副菜	牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.3 g 糖質 21.4 g 食物繊維 2.9 g		たんぱく質 10.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.5 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.6 g		たんぱく質 15.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.5 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g
4月26日 (日)	主食	かじきのしょうが蒸し	エネルギー 238 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 228 kcal	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と挽肉の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 252 kcal
	副菜	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	たんぱく質 15.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 27.9 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.5 g		たんぱく質 15.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.5 g		たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g

☆はおすすりメニューです。★は主食です。★5月3日お届けAの主食は「わかめご飯」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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
4月27日 (月)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え ☆	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	なすのミートソースがけオムレツ ほうれん草ソテー 玉ねぎのおかか和え ☆	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	エビフライ&ハンバーグ ナポリタン キャベツのごまサラダ ☆	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.3 g 糖質 26.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
4月28日 (火)	主食 赤魚の粕漬け焼き 副菜 ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め 小鉢 ブロッコリーのからし和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	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	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
4月29日 (水)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜と豚肉の彩り炒め 小鉢 いんげんのごま和え	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ たらのみそ漬け焼き 袖入り大根おろし	エネルギー 215 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 14.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
4月30日 (木)	主食 鰯ホツケの醤油バター風味焼き 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 スナッペンとうとひじきのごまサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、なすの揚げ煮 きゅうりのツナ和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ、切干大根煮 ほうれん草ともやしの和え物	エネルギー 242 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月1日 (金)	主食 たらの西京焼き 副菜 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め 小鉢 キャベツとハムのコールスローサラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 23.7 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 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	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 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	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
5月2日 (土)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 五目豆、かぼちゃ煮 小鉢 マカロニサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッペンとうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ 餃子、いんげん炒め 小松菜のお浸し	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		小麦	
5月3日 (日)	主食 ★わかめご飯 副菜 さわらのしょうが焼き 小鉢 キャベツ炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め キャベツサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.0 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月6日お届け日の主食は「フレンチトースト」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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
5月4日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 乳、卵、小麦
5月5日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの酢の物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 16.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦
5月6日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこのソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 乳、卵、小麦
5月7日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	野菜入りまぐろメンチ ひじきと豆腐の彩り煮 アスパラと錦糸玉子のサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 18.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦、えび
5月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらのレモン醤油焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.2 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦、えび	エネルギー 243 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 卵、小麦
5月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 乳、卵、小麦
5月10日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦

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)
4月1日	780	792.0	46.1	34.3	70.2	58.0	2277	5.8	2000	359	632	4.5	1246	254	0.90	0.82	13.1	130	247	12.2
2日	768	815.3	45.6	35.9	62.2	51.9	2225	5.7	1633	300	599	3.9	917	130	0.53	0.60	11.1	108	153	10.3
3日	775	811.4	44.0	36.8	67.6	53.6	2286	5.8	1691	352	636	5.2	918	314	0.45	0.69	12.6	121	152	14.0
4日	751	898.6	45.8	31.9	72.1	60.2	2158	5.5	1765	276	632	3.8	1608	119	0.48	0.43	7.7	104	131	11.9
5日	735	738.3	41.0	37.6	56.6	46.3	2177	5.5	1297	335	580	3.9	1213	292	0.27	0.54	6.3	81	189	10.3
6日	782	871.7	43.0	36.1	67.2	56.4	2304	5.9	1565	199	571	3.5	794	282	0.48	0.64	10.2	143	152	10.8
7日	756	837.0	43.7	33.0	70.8	58.7	2210	5.6	1550	305	556	3.1	883	165	0.82	0.50	9.3	143	143	12.1
8日	742	817.3	50.5	26.7	72.5	60.2	2226	5.7	1848	315	653	5.4	1462	226	0.71	0.66	8.1	116	319	12.3
9日	751	825.5	41.0	32.2	70.1	58.6	2301	5.8	1517	257	617	3.0	997	249	0.75	0.52	7.5	134	173	11.5
10日	806	682.3	42.7	41.3	65.2	52.4	2145	5.4	1692	186	562	3.7	494	243	0.55	0.74	10.8	147	118	12.8
11日	785	785.4	50.5	32.6	71.2	59.9	2238	5.7	1748	276	632	4.3	1044	185	0.74	0.61	11.8	145	184	11.3
12日	765	877.7	44.8	36.7	61.6	48.1	2257	5.7	1726	284	625	4.2	1096	246	0.52	0.59	9.5	141	164	13.5
13日	757	835.6	46.9	36.2	58.6	46.6	2252	5.7	1766	258	596	3.2	1044	139	0.49	0.61	11.9	97	157	12.0
14日	735	740.1	46.3	36.0	55.2	42.9	2094	5.3	1703	369	626	5.3	1107	197	0.43	0.66	12.1	133	122	12.3
15日	794	766.6	45.3	35.9	70.6	60.4	2183	5.5	1541	229	605	3.6	1095	174	0.45	0.65	7.6	162	281	10.2
16日	759	845.4	45.8	37.7	56.3	45.2	2158	5.5	1573	208	614	2.0	846	188	0.90	0.57	13.9	132	155	11.1
17日	788	925.3	45.0	34.6	70.4	58.5	2191	5.6	1719	353	613	5.4	1378	201	0.51	0.58	12.5	109	144	11.9
18日	776	862.6	51.9	26.8	78.3	64.3	2280	5.8	1756	243	583	4.1	1164	207	0.53	0.54	9.7	86	122	14.0
19日	762	786.1	48.6	33.1	63.2	49.1	2064	5.2	1617	294	627	5.2	1039	122	0.51	0.75	12.4	72	263	14.1
20日	743	787.9	43.3	39.7	53.9	42.6	2250	5.7	1597	238	618	4.8	1120	246	0.97	0.93	11.1	134	403	11.3
21日	777	748.0	48.8	35.3	64.1	53.4	2286	5.8	1565	189	605	3.7	841	170	0.88	0.68	14.0	159	227	10.7
22日	781	848.5	46.1	37.0	63.7	49.9	2289	5.8	1682	256	575	4.0	780	255	1.00	0.60	8.9	168	182	13.8
23日	742	763.9	43.0	37.5	55.5	47.3	2200	5.6	1672	177	529	2.5	984	200	0.44	0.49	8.5	95	151	8.2
24日	750	851.1	45.5	35.3	61.2	47.1	2061	5.2	1607	317	620	4.8	967	293	0.45	0.59	11.2	127	127	14.1
25日	778	906.6	43.4	37.3	64.3	51.4	1960	5.0	1737	328	529	3.8	1617	275	0.72	0.56	6.2	88	120	12.9
26日	718	822.3	47.5	27.7	66.6	53.8	2182	5.5	1627	328	611	5.0	1551	211	0.42	0.54	10.6	125	116	12.8
27日	784	653.9	38.7	39.7	68.1	56.7	2291	5.8	1391	331	541	4.4	1447	340	0.40	0.54	6.1	75	214	11.4
28日	772	1002.7	45.5	31.5	75.2	65.0	2304	5.9	1658	223	545	2.9	839	175	0.33	0.42	6.8	107	118	10.2
29日	752	831.1	47.2	36.4	53.6	43.5	2304	5.9	1523	273	632	4.6	896	249	0.90	0.76	10.1	128	285	10.1
30日	769	1021.7	47.0	38.9	54.0	42.0	2297	5.8	1609	275	577	4.4	1002	175	0.57	0.59	10.7	64	136	12.0
平均	764	825.1	45.5	35.1	64.7	52.8	2215	5.6	1646	278	598	4.1	1080	217	0.60	0.61	10.1	119	182	11.9

※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
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
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
山菜おこわ(150g)	262	127.0	6.0	3.6	52.0	50.8	235	0.6	112	29	95	0.2	51	2	0.08	0.03	1.2	0	6	1.2
ごまパン (あんどマーガリン)	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
ミルクパン(オリゴ糖はちみ つシロップとマーガリン)	186	16.1	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	41	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
フレンチトースト	207	64.4	6.0	7.5	28.6	27.6	210	0.5	108	60	77	0.3	17	0	0.05	0.09	0.5	0	5	1.0