





★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   |
|---|--|---|--|
| <b>「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。</b> |  |   |  |
| 5月1日<br>(金)   | <b>主食</b> たらしの西京焼き<br><b>主菜</b> ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め<br><b>副菜</b> キャベツとハムのコールスローサラダ<br><b>小鉢</b><br><b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦 | エネルギー 232 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 7.7 g<br>炭水化物 23.7 g<br>糖質 18.9 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>牛肉の中華炒め<br>菜の花の和え物<br><b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび                | エネルギー 286 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 23.1 g<br>糖質 18.6 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>豚肉と彩り野菜のカレー<br>ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め<br>ひじきとコーンのサラダ<br><b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦 |
| 5月2日<br>(土)   | <b>主食</b> 赤魚のレモン醤油焼き<br><b>主菜</b> 五目豆、かぼちゃ煮<br><b>副菜</b> マカロニサラダ<br><b>小鉢</b><br><b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦               | エネルギー 236 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 7.6 g<br>炭水化物 24.1 g<br>糖質 19.8 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め<br>スナッペン豆腐のお浸し、大根のゆずみそあん<br>わかめの和え物<br><b>アレルギー</b> 卵、小麦 | エネルギー 220 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 9.2 g<br>炭水化物 18.1 g<br>糖質 14.7 g<br>食物繊維 3.4 g<br>食塩相当量 1.9 g<br>彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ<br>餃子、いんげん炒め<br>小松菜のお浸し<br><b>アレルギー</b> 小麦               |
| 5月3日<br>(日)   | <b>主食</b> ★わかめご飯<br><b>主菜</b> さわらのしょうが焼き<br><b>副菜</b> キャベツ炒め<br><b>小鉢</b> 切干大根と昆布の柚子風味和え<br><b>アレルギー</b> 乳、小麦      | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 25.9 g<br>糖質 21.7 g<br>食物繊維 4.2 g<br>食塩相当量 1.6 g<br>チーズオムレツ<br>いんげん炒め<br>キャベツサラダ<br><b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび                     | エネルギー 271 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 17.7 g<br>糖質 13.7 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>豚肉焼<br>春雨の炒め物<br>ナムル<br><b>アレルギー</b> 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           |   |  |
|---|---|---|--|---|--|---|--|
| <b>「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。</b> |   |   |  |   |  |   |  |
| 5月4日<br>(月)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | あじの南蛮漬け<br>肉みそあんかけ豆腐<br>小松菜サラダ  | エネルギー 251 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 10.3 g<br>炭水化物 19.5 g<br>糖質 16.5 g<br>食物繊維 3.0 g<br>食塩相当量 1.9 g   | えびしんじょ揚げのきのこあんかけ<br>ブロッコリーとハムのオイスターソース風味<br>春雨サラダ                       | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 23.4 g<br>糖質 18.2 g<br>食物繊維 5.2 g<br>食塩相当量 1.9 g | 鶏肉のチーズクリームソースがけ<br>スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮<br>白菜の彩りサラダ | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 13.4 g<br>炭水化物 17.9 g<br>糖質 15.2 g<br>食物繊維 2.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|   | アレルギー   | 小麦  |  | 乳、卵、小麦、えび   |  | 乳、卵、小麦  |  |
| 5月5日<br>(火)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さけのバジルトマトソース<br>八宝菜<br>わかめの酢の物  | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 20.5 g<br>糖質 17.4 g<br>食物繊維 3.1 g<br>食塩相当量 1.8 g   | 目玉焼き風と照り焼きチキン<br>いか焼売<br>小松菜サラダ   | エネルギー 232 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 11.4 g<br>炭水化物 18.9 g<br>糖質 16.0 g<br>食物繊維 2.9 g<br>食塩相当量 1.8 g | みそかつ<br>やまいもきんぴら、ひじきの煮物<br>オクラの和え物                | エネルギー 275 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂質 8.8 g<br>炭水化物 35.4 g<br>糖質 32.2 g<br>食物繊維 3.2 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
|   | アレルギー   | 乳、小麦、えび   |  | 乳、卵、小麦、えび   |  | 乳、卵、小麦  |  |
| 5月6日<br>(水)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの竜田揚げきのこのソース<br>もやしのザーサイ炒め<br>マカロニサラダ   | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 19.7 g<br>糖質 16.8 g<br>食物繊維 2.9 g<br>食塩相当量 1.8 g   | ★フレンチトースト(乳・卵・小麦)<br>チーズ焼きチキンのトマトソースがけ<br>なすときのこのガーリック醤油炒め<br>根菜とハムのサラダ | エネルギー 268 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 14.2 g<br>炭水化物 19.2 g<br>糖質 14.6 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.5 g | ビーフシチュー<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>カリフラワーのカレーピクルス        | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 9.5 g<br>炭水化物 25.8 g<br>糖質 22.2 g<br>食物繊維 3.6 g<br>食塩相当量 1.8 g  |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦  |  |
| 5月7日<br>(木)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | 野菜入りまぐろメンチ <br>ひじきと豆腐の彩り煮<br>アスパラと錦糸玉子のサラダ | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 12.9 g<br>炭水化物 21.7 g<br>糖質 18.8 g<br>食物繊維 2.9 g<br>食塩相当量 2.0 g   | 麻婆なす<br>ほうれん草の和え物、白菜炒め<br>もやしサラダ  | エネルギー 248 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 14.3 g<br>炭水化物 18.7 g<br>糖質 14.2 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.8 g | 牛肉とぶなしめじのクリーム煮<br>キャベツ炒め、いんげんの生姜和え<br>わかめのマリネサラダ  | エネルギー 226 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 9.7 g<br>炭水化物 18.4 g<br>糖質 14.1 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.8 g  |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦、えび   |  |
| 5月8日<br>(金)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さわらのレモン醤油焼き<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のえび和え  | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 18.2 g<br>糖質 13.7 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.8 g  | チーズオムレツのデミソース<br>ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味<br>きゅうりの和え物                          | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 11.5 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 23.1 g<br>糖質 18.5 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 2.0 g | 豚肉のピリ辛炒め<br>里芋煮と野菜入りさつま揚げ<br>チンゲン菜の黄金和え           | エネルギー 294 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 28.9 g<br>糖質 25.8 g<br>食物繊維 3.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|   | アレルギー   | 小麦、えび   |  | 乳、卵、小麦  |  | 卵、小麦  |  |
| 5月9日<br>(土)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さけの照り焼き<br>根菜と青菜の袖胡椒きんぴら<br>大根の和風サラダ  | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 13.3 g<br>炭水化物 18.8 g<br>糖質 15.8 g<br>食物繊維 3.0 g<br>食塩相当量 1.8 g   | 厚揚げと挽肉のみそ炒め<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>わかめの和え物                                    | エネルギー 234 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 12.0 g<br>炭水化物 16.0 g<br>糖質 12.0 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.8 g | トマトチキンカレー<br>野菜のあんかけ<br>きゅうりと玉子のサラダ               | エネルギー 278 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 27.4 g<br>糖質 24.1 g<br>食物繊維 3.3 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|   | アレルギー   | 乳、小麦  |  | 乳、卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦  |  |
| 5月10日<br>(日)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さわらの菜種焼き<br>かぼちゃ煮、白菜炒め<br>アスパラともやしのサラダ  | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 12.6 g<br>炭水化物 19.7 g<br>糖質 15.0 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 1.9 g   | 豆腐ハンバーグ<br>牛肉の中華炒め<br>チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ                                    | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 9.0 g<br>炭水化物 24.7 g<br>糖質 20.1 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 肉団子の甘酢あん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりとザーサイの和え物             | エネルギー 282 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 15.2 g<br>炭水化物 23.2 g<br>糖質 18.5 g<br>食物繊維 4.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦  |  | 卵、小麦  |  | 乳、卵、小麦  |  |



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月11日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★5月17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  |          |          |                 |          |        |
|---|---|--------------------|--|----------|---|----------|----------|-----------------|----------|--------|
| <b>「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。</b> |   |                    |  |          |   |          |          |                 |          |        |
| 5月11日<br>(月)  | 主食  | ★ごまパン(乳・卵・小麦)      | エネルギー  | 259 kcal | エネルギー   | 260 kcal | エネルギー    | 232 kcal        |          |        |
|   | 主菜  | 「あんとマーガリン」         | たんぱく質  | 14.9 g   | 豆腐の五目うま煮  | たんぱく質    | 14.2 g   | 牛肉の肉じゃが         | たんぱく質    | 16.7 g |
| 5月12日<br>(火)  | 副菜  | たらのムニエル            | 脂質   | 14.4 g   | 里芋のごま煮、もやし炒め  | 脂質       | 11.4 g   | きんぴらごぼう、ほうれん草炒め | 脂質       | 6.1 g  |
|   | 小鉢  | 小松菜とソーセージの炒め物      | 炭水化物   | 17.5 g   | ツナコーン春雨サラダ  | 炭水化物     | 26.2 g   | 切干大根の和風マリネ      | 炭水化物     | 28.4 g |
| 5月13日<br>(水)  | アレルギー   | 乳、小麦               | 糖質   | 14.0 g   |   | 糖質       | 22.6 g   |                 | 糖質       | 23.6 g |
|   |   |                    | 食物繊維   | 3.5 g    |   | 食物繊維     | 3.6 g    |                 | 食物繊維     | 4.8 g  |
| 5月14日<br>(木)  | アレルギー   | 乳、小麦               | 食塩相当量  | 1.6 g    | 乳、卵、小麦、えび   | 食塩相当量    | 1.9 g    | 乳、卵、小麦、えび       | 食塩相当量    | 2.0 g  |
|   | 主食  | さけの塩焼きと玉子焼き        | エネルギー  | 271 kcal | エネルギー   | 236 kcal | エネルギー    | 232 kcal        |          |        |
| 5月15日<br>(金)  | 主菜  | さけの塩焼きと玉子焼き        | たんぱく質  | 14.6 g   | 高野豆腐の炊き合わせ  | たんぱく質    | 12.2 g   | 牛肉のすき煮          | たんぱく質    | 14.3 g |
|   | 副菜  | 干し海老入りビーフン炒め       | 脂質   | 15.8 g   | もやしのザーサイ炒め  | 脂質       | 14.0 g   | ひじきの炒り煮         | 脂質       | 7.7 g  |
| 5月16日<br>(土)  | 小鉢  | コールスローサラダ          | 炭水化物   | 17.0 g   | 菜の花の和え物   | 炭水化物     | 14.9 g   | ほうれん草と玉子の和え物    | 炭水化物     | 25.9 g |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦、えび          | 糖質   | 14.4 g   |   | 糖質       | 11.2 g   |                 | 糖質       | 21.9 g |
| 5月17日<br>(日)  | アレルギー   | 乳、卵、小麦、えび          | 食物繊維   | 2.6 g    | 卵、小麦、えび   | 食物繊維     | 3.7 g    | 卵、小麦            | 食物繊維     | 4.0 g  |
|   |   |                    | 食塩相当量  | 1.8 g    |   | 食塩相当量    | 1.9 g    |                 | 食塩相当量    | 1.9 g  |
| 5月18日<br>(日)  | 主食  | さばの白みそ煮            | エネルギー  | 289 kcal | エネルギー   | 242 kcal | エネルギー    | 256 kcal        |          |        |
|   | 主菜  | さばの白みそ煮            | たんぱく質  | 16.0 g   | 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風   | たんぱく質    | 11.3 g   | 鶏肉のカレー風味から揚げ    | たんぱく質    | 17.4 g |
| 5月19日<br>(月)  | 副菜  | ぜんまいの煮物、いんげん炒め     | 脂質   | 17.1 g   | キャベツとハムの炒め物   | 脂質       | 12.3 g   | ひろすすと野菜の煮物      | 脂質       | 10.9 g |
|   | 小鉢  | きゅうりの和え物           | 炭水化物   | 15.9 g   | 明太ポテトサラダ  | 炭水化物     | 19.8 g   | ひじきの梅風味サラダ      | 炭水化物     | 21.5 g |
| 5月20日<br>(火)  | アレルギー   | 小麦、えび              | 糖質   | 12.8 g   | 乳、卵、小麦  | 糖質       | 16.3 g   | ひじきの梅風味サラダ      | 糖質       | 17.3 g |
|   |   |                    | 食物繊維   | 3.1 g    |   | 食物繊維     | 3.5 g    |                 | 食物繊維     | 4.2 g  |
| 5月21日<br>(水)  | アレルギー   | 小麦、えび              | 食塩相当量  | 2.0 g    | 乳、卵、小麦  | 食塩相当量    | 1.9 g    | 卵、小麦            | 食塩相当量    | 1.8 g  |
|   | 主食  | かじきのごまだれ           | エネルギー  | 251 kcal | エネルギー   | 248 kcal | エネルギー    | 257 kcal        |          |        |
| 5月22日<br>(木)  | 主菜  | かじきのごまだれ           | たんぱく質  | 12.5 g   | えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め  | たんぱく質    | 14.1 g   | 豚肉の甘辛炒め         | たんぱく質    | 17.1 g |
|   | 副菜  | コーンコロッケ            | 脂質   | 12.8 g   | キャベツとベーコンの炒め物   | 脂質       | 11.7 g   | 枝豆入り卵の花、小松菜炒め   | 脂質       | 8.5 g  |
| 5月23日<br>(金)  | 小鉢  | きゅうりのしそ和え          | 炭水化物   | 21.6 g   | ポテトサラダ  | 炭水化物     | 21.8 g   | いんげんのお浸し        | 炭水化物     | 27.4 g |
|   | アレルギー   | 乳、卵、小麦             | 糖質   | 17.8 g   | 乳、卵、小麦、えび   | 糖質       | 18.8 g   | 卵、小麦、えび         | 糖質       | 22.1 g |
| 5月24日<br>(土)  | アレルギー   | 乳、卵、小麦             | 食物繊維   | 3.8 g    |   | 食物繊維     | 3.0 g    |                 | 食物繊維     | 5.3 g  |
|   |   |                    | 食塩相当量  | 1.8 g    |   | 食塩相当量    | 1.9 g    |                 | 食塩相当量    | 2.0 g  |
| 5月25日<br>(日)  | 主食  | 赤魚のみそ漬け焼き          | エネルギー  | 263 kcal | エネルギー   | 242 kcal | エネルギー    | 249 kcal        |          |        |
|   | 主菜  | 赤魚のみそ漬け焼き          | たんぱく質  | 18.1 g   | 八宝菜   | たんぱく質    | 18.9 g   | 彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)   | たんぱく質    | 13.3 g |
| 5月26日<br>(月)  | 副菜  | ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆    | 脂質   | 8.7 g    | 玉子焼き、セロリの炒め物  | 脂質       | 9.2 g    | 干し海老入りビーフン炒め    | 脂質       | 9.5 g  |
|   | 小鉢  | 小松菜サラダ             | 炭水化物   | 27.5 g   | ほうれん草の袖こしょう和え   | 炭水化物     | 20.0 g   | ひじきの梅風味サラダ      | 炭水化物     | 26.5 g |
| 5月27日<br>(火)  | アレルギー   | 卵、小麦               | 糖質   | 23.1 g   | 卵、小麦、えび   | 糖質       | 15.7 g   | 卵、小麦、えび         | 糖質       | 22.9 g |
|   |   |                    | 食物繊維   | 4.4 g    |   | 食物繊維     | 4.3 g    |                 | 食物繊維     | 3.6 g  |
| 5月28日<br>(水)  | アレルギー   | 卵、小麦               | 食塩相当量  | 1.5 g    | 卵、小麦、えび   | 食塩相当量    | 1.6 g    | 卵、小麦、えび         | 食塩相当量    | 1.9 g  |
|   | 主食  | さんまの南蛮漬け           | エネルギー  | 279 kcal | エネルギー   | 254 kcal | エネルギー    | 263 kcal        |          |        |
| 5月29日<br>(木)  | 主菜  | さんまの南蛮漬け           | たんぱく質  | 12.7 g   | シーフードと野菜のクリームシチュー   | たんぱく質    | 13.5 g   | 回鍋肉             | たんぱく質    | 13.9 g |
|   | 副菜  | オクラと湯葉のジュレがけ       | 脂質   | 14.5 g   | 白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ   | 脂質       | 11.9 g   | 菜の花炒め、もやしのお浸し   | 脂質       | 13.5 g |
| 5月30日<br>(金)  | 小鉢  | 3種野菜の煮物            | 炭水化物   | 23.0 g   | わかめサラダ  | 炭水化物     | 21.6 g   | アスパラと玉ねぎのサラダ    | 炭水化物     | 20.8 g |
|   | アレルギー   | 小麦、えび              | 糖質   | 19.5 g   | 乳、小麦、えび   | 糖質       | 17.8 g   | 卵、小麦            | 糖質       | 16.5 g |
| 5月31日<br>(土)  | アレルギー   | 小麦、えび              | 食物繊維   | 3.5 g    |   | 食物繊維     | 3.8 g    |                 | 食物繊維     | 4.3 g  |
|   |   |                    | 食塩相当量  | 2.0 g    |   | 食塩相当量    | 2.0 g    |                 | 食塩相当量    | 1.9 g  |
| 5月1日<br>(日)   | 主食  | さばの照り焼き            | エネルギー  | 293 kcal | ★ミルクパン(乳・卵・小麦)  | エネルギー    | 276 kcal | エネルギー           | 237 kcal |        |
|   | 主菜  | さばの照り焼き            | たんぱく質  | 15.3 g   | 「オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン」  | たんぱく質    | 10.8 g   | 鶏肉の塩麴焼き         | たんぱく質    | 16.6 g |
| 5月2日<br>(月)   | 副菜  | 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 | 脂質   | 17.1 g   | ハンバーグ&目玉焼き風   | 脂質       | 13.7 g   | ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め | 脂質       | 10.5 g |
|   | 小鉢  | ブロッコリーのツナ和え        | 炭水化物   | 18.0 g   | なすとピーマンの炒め物   | 炭水化物     | 27.4 g   | ごぼうサラダ          | 炭水化物     | 19.8 g |
| 5月3日<br>(火)   | アレルギー   | 卵、小麦               | 糖質   | 12.9 g   | かぼちゃとさつまいものサラダ  | 糖質       | 24.2 g   | 卵、小麦            | 糖質       | 15.3 g |
|   |   |                    | 食物繊維   | 5.1 g    |   | 食物繊維     | 3.2 g    |                 | 食物繊維     | 4.5 g  |
| 5月4日<br>(水)   | 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    | 1.6 g    | 乳、卵、小麦          | 食塩相当量    | 1.9 g  |

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月21日お届けBの主食は「中華おこわ」です。★5月23日お届けB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  |        |          |
|---|-------|---|--------|--------------------|--|--------|-------------------|---|--------|----------|
| <b>「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。</b> |       |   |        |                    |  |        |                   |   |        |          |
| 5月18日<br>(月)  | 主食    | さけのみそ照り焼き   | エネルギー  | 286 kcal           | 牛肉の肉豆腐   | エネルギー  | 236 kcal          | 豚肉のオイスターソース炒め   | エネルギー  | 263 kcal |
|   | 主菜    | たんぱく質   | 15.7 g | 春雨の炒め物             | たんぱく質  | 17.5 g | 桃色シューマイ、小松菜炒め     | たんぱく質   | 17.3 g |          |
| 5月19日<br>(火)  | 副菜    | 鶏肉のザーサイ炒め   | 脂質     | 16.5 g             | チンゲン菜のえび和え   | 脂質     | 6.2 g             | 紅白なます   | 脂質     | 9.9 g    |
|   | 小鉢    | きゅうりと玉子のサラダ   | 炭水化物   | 16.7 g             |  | 炭水化物   | 26.9 g            |   | 炭水化物   | 27.6 g   |
| 5月20日<br>(水)  | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 糖質     | 14.5 g             |  | 糖質     | 23.1 g            |   | 糖質     | 22.3 g   |
|   | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 食物繊維   | 2.2 g              |  | 食物繊維   | 3.8 g             |   | 食物繊維   | 5.3 g    |
| 5月21日<br>(木)  | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 食塩相当量  | 1.8 g              | 乳、卵、小麦、えび  | 食塩相当量  | 1.9 g             | 卵、小麦、えび   | 食塩相当量  | 1.9 g    |
|   | 主食    | 赤魚の煮付け  | エネルギー  | 260 kcal           | 深川風玉子とじ  | エネルギー  | 225 kcal          | 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ  | エネルギー  | 280 kcal |
| 5月22日<br>(金)  | 主菜    | たんぱく質   | 16.0 g | 野菜のコンソメあん          | たんぱく質  | 11.3 g | 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物   | たんぱく質   | 17.5 g |          |
|   | 副菜    | 脂質  | 11.4 g | 大根サラダ              | 脂質   | 12.5 g | いんげんのツナ和え         | 脂質  | 12.8 g |          |
| 5月23日<br>(土)  | 小鉢    | 炭水化物  | 21.5 g |                    | 炭水化物   | 18.0 g |                   | 炭水化物  | 22.1 g |          |
|   | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 糖質     | 17.4 g             |  | 糖質     | 12.6 g            |   | 糖質     | 18.1 g   |
| 5月24日<br>(日)  | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 食物繊維   | 4.1 g              | 乳、卵、小麦、えび  | 食物繊維   | 5.4 g             | 乳、小麦  | 食物繊維   | 4.0 g    |
|   | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 食塩相当量  | 1.9 g              |  | 食塩相当量  | 2.0 g             |   | 食塩相当量  | 1.8 g    |
| 5月18日<br>(月)  | 主食    | 鶏肉の煮付け  | エネルギー  | 257 kcal           | 水餃子スープ   | エネルギー  | 226 kcal          | 鶏肉ときこのマヨしょうゆ炒め  | エネルギー  | 274 kcal |
|   | 主菜    | たんぱく質   | 16.3 g | ひじきの煮物、小松菜炒め       | たんぱく質  | 14.6 g | キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮   | たんぱく質   | 16.0 g |          |
| 5月19日<br>(火)  | 副菜    | 脂質  | 10.7 g | きゅうりとコーンのサラダ       | 脂質   | 9.0 g  | 大根の梅サラダ           | 脂質  | 16.5 g |          |
|   | 小鉢    | 炭水化物  | 22.0 g |                    | 炭水化物   | 20.4 g |                   | 炭水化物  | 16.2 g |          |
| 5月20日<br>(水)  | アレルギー | 乳、小麦  | 糖質     | 17.7 g             | 乳、卵、小麦   | 糖質     | 17.4 g            | 卵、小麦  | 糖質     | 11.5 g   |
|   | アレルギー | 乳、小麦  | 食物繊維   | 4.3 g              |  | 食物繊維   | 3.0 g             |   | 食物繊維   | 4.7 g    |
| 5月21日<br>(木)  | アレルギー | 乳、小麦  | 食塩相当量  | 1.7 g              | 乳、卵、小麦   | 食塩相当量  | 2.0 g             | 卵、小麦  | 食塩相当量  | 2.0 g    |
|   | 主食    | さばのしょうが焼き   | エネルギー  | 233 kcal           | ★中華おこわ(小麦)   | エネルギー  | 208 kcal          | ビーフカレー  | エネルギー  | 258 kcal |
| 5月22日<br>(金)  | 主菜    | たんぱく質   | 13.4 g | 明太ソースの豆腐ハンバーグ      | たんぱく質  | 11.9 g | キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め | たんぱく質   | 15.8 g |          |
|   | 副菜    | 脂質  | 14.4 g | もやしのザーサイ炒め         | 脂質   | 9.7 g  | 小松菜のごま和え          | 脂質  | 10.8 g |          |
| 5月23日<br>(土)  | 小鉢    | 炭水化物  | 11.9 g | コールスローサラダ          | 炭水化物   | 18.7 g |                   | 炭水化物  | 23.7 g |          |
|   | アレルギー | 小麦  | 糖質     | 8.1 g              | 乳、卵、小麦   | 糖質     | 14.9 g            | 乳、卵、小麦  | 糖質     | 19.6 g   |
| 5月24日<br>(日)  | アレルギー | 小麦  | 食物繊維   | 3.8 g              |  | 食物繊維   | 3.8 g             |   | 食物繊維   | 4.1 g    |
|   | アレルギー | 小麦  | 食塩相当量  | 1.6 g              |  | 食塩相当量  | 1.6 g             |   | 食塩相当量  | 2.0 g    |
| 5月18日<br>(月)  | 主食    | たらこの柚香煮   | エネルギー  | 263 kcal           | 玉子焼きと肉団子   | エネルギー  | 261 kcal          | 鶏肉のジンジャーソース   | エネルギー  | 278 kcal |
|   | 主菜    | たんぱく質   | 15.1 g | キャベツのケチャップ炒め       | たんぱく質  | 12.2 g | 小松菜と木耳の玉子炒め       | たんぱく質   | 18.3 g |          |
| 5月19日<br>(火)  | 副菜    | 脂質  | 8.6 g  | 大根の彩り甘酢漬け          | 脂質   | 13.1 g | わかめときゅうりの酢の物      | 脂質  | 14.2 g |          |
|   | 小鉢    | 炭水化物  | 29.2 g |                    | 炭水化物   | 25.0 g |                   | 炭水化物  | 18.4 g |          |
| 5月20日<br>(水)  | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 糖質     | 26.7 g             | 乳、卵、小麦   | 糖質     | 21.3 g            | 乳、卵、小麦  | 糖質     | 14.6 g   |
|   | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 食物繊維   | 2.5 g              |  | 食物繊維   | 3.7 g             |   | 食物繊維   | 3.8 g    |
| 5月21日<br>(木)  | アレルギー | 乳、卵、小麦  | 食塩相当量  | 2.0 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    |
|   | 主食    | さけの柚子胡椒焼き   | エネルギー  | 236 kcal           | ★ごまパン(乳・卵・小麦)  | エネルギー  | 248 kcal          | 豚肉とキャベツの塩炒め   | エネルギー  | 275 kcal |
| 5月22日<br>(金)  | 主菜    | たんぱく質   | 13.7 g | 「あんとマーガリン」         | たんぱく質  | 15.5 g | ピリ辛鍋風あつたか豆腐       | たんぱく質   | 16.6 g |          |
|   | 副菜    | 脂質  | 13.1 g | 野菜と鶏肉のトマト煮込み       | 脂質   | 11.3 g | いんげんのごま和え         | 脂質  | 13.3 g |          |
| 5月23日<br>(土)  | 小鉢    | 炭水化物  | 14.0 g | きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮 | 炭水化物   | 21.4 g |                   | 炭水化物  | 20.9 g |          |
|   | アレルギー | 乳、小麦  | 糖質     | 10.8 g             | わかめのサラダ  | 糖質     | 17.0 g            | 乳、小麦、えび   | 糖質     | 17.4 g   |
| 5月24日<br>(日)  | アレルギー | 乳、小麦  | 食物繊維   | 3.2 g              | 乳、卵、小麦   | 食物繊維   | 4.4 g             | 小麦、えび   | 食物繊維   | 3.5 g    |
|   | アレルギー | 乳、小麦  | 食塩相当量  | 1.8 g              |  | 食塩相当量  | 1.7 g             |   | 食塩相当量  | 2.0 g    |
| 5月18日<br>(月)  | 主食    | さんまの生姜煮   | エネルギー  | 284 kcal           | えびと野菜の天ぷら  | エネルギー  | 278 kcal          | チーズ入りハンバーグ  | エネルギー  | 232 kcal |
|   | 主菜    | たんぱく質   | 14.2 g | 鶏肉と野菜の煮物           | たんぱく質  | 12.8 g | 小松菜と高野豆腐の炒り煮      | たんぱく質   | 15.4 g |          |
| 5月19日<br>(火)  | 副菜    | 脂質  | 15.5 g | もやしときゅうりのサラダ       | 脂質   | 11.1 g | 大根なます             | 脂質  | 8.6 g  |          |
|   | 小鉢    | 炭水化物  | 19.9 g |                    | 炭水化物   | 31.4 g |                   | 炭水化物  | 22.7 g |          |
| 5月20日<br>(水)  | アレルギー | 卵、小麦  | 糖質     | 16.6 g             | 卵、小麦、えび  | 糖質     | 26.9 g            | 乳、小麦、えび   | 糖質     | 19.0 g   |
|   | アレルギー | 卵、小麦  | 食物繊維   | 3.3 g              |  | 食物繊維   | 4.5 g             |   | 食物繊維   | 3.7 g    |
| 5月21日<br>(木)  | アレルギー | 卵、小麦  | 食塩相当量  | 2.0 g              |  | 食塩相当量  | 1.9 g             |   | 食塩相当量  | 1.8 g    |



★は主食です。★5月26日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★5月31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           |       |      |
|---|---|---|--|--|--|--|--|-------|------|
| <b>「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。</b> |   |   |  |  |  |  |  |       |      |
| 5月25日<br>(月)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | 赤魚の照り焼き<br>大豆と昆布の煮物、野菜炒め<br>きゅうりとコーンのサラダ      | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂質 8.2 g<br>炭水化物 25.2 g<br>糖質 19.5 g<br>食物繊維 5.7 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 豆腐のかにあんかけ<br>チンゲン菜と豚肉の中華炒め<br>かぼちゃのいとこ煮  | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 8.2 g<br>炭水化物 30.4 g<br>糖質 26.4 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 牛肉の韓国風ピリ辛炒め<br>大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め<br>わかめのマリネサラダ | エネルギー 257 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 22.7 g<br>糖質 18.4 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.8 g | アレルギー | 卵、小麦 |
| 5月26日<br>(火)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | ★生姜ご飯(小麦)<br>さわらの粕漬け焼き<br>ぜんまいの煮物<br>もやしサラダ   | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 21.5 g<br>糖質 17.0 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.6 g | ポークビーンズとオムレツ<br>小松菜と高野豆腐の炒り煮<br>きゅうりのしそ和え  | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 18.5 g<br>糖質 14.2 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 1.8 g | 筑前煮<br>切干大根煮<br>ブロッコリーと玉子のサラダ                  | エネルギー 237 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 8.2 g<br>炭水化物 23.2 g<br>糖質 17.9 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 1.8 g  | アレルギー | 卵、小麦 |
| 5月27日<br>(水)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さばのみそ漬け焼き<br>ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物<br>大根の梅サラダ | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 14.8 g<br>糖質 11.1 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 1.8 g | 玉子焼きの野菜ときこのあんかけ<br>なすの揚げ煮、菜の花炒め<br>根菜と鮭のサラダ  | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 21.5 g<br>糖質 17.6 g<br>食物繊維 3.9 g<br>食塩相当量 2.0 g | 酢豚<br>チンゲン菜の彩り炒め<br>コールスローサラダ                  | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 10.5 g<br>炭水化物 22.1 g<br>糖質 18.4 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 2.0 g | アレルギー | 小麦   |
| 5月28日<br>(木)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | かじきマグロフライ<br>ブロッコリーの塩だれ<br>ナムル                | エネルギー 286 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 13.4 g<br>炭水化物 25.5 g<br>糖質 21.9 g<br>食物繊維 3.6 g<br>食塩相当量 1.9 g | 玉子と豚肉の中華野菜炒め<br>大根のかに湯葉あんかけ<br>わかめサラダ  | エネルギー 237 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 12.3 g<br>炭水化物 15.0 g<br>糖質 11.9 g<br>食物繊維 3.1 g<br>食塩相当量 2.0 g | 鶏肉の西京焼き<br>なすとピーマンの炒め物<br>チンゲン菜の和え物            | エネルギー 255 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 9.6 g<br>炭水化物 23.6 g<br>糖質 19.6 g<br>食物繊維 4.0 g<br>食塩相当量 1.9 g  | アレルギー | 卵、小麦 |
| 5月29日<br>(金)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | 赤魚の七味焼き<br>青菜入り切干大根煮<br>ブロッコリーのわさびマヨ和え        | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 20.2 g<br>糖質 14.7 g<br>食物繊維 5.5 g<br>食塩相当量 1.9 g | 豆のキーマカレー<br>野菜の煮物、白菜炒め<br>きゅうりとえびのサラダ  | エネルギー 253 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 10.1 g<br>炭水化物 23.9 g<br>糖質 19.3 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 1.9 g | チンジャオロース<br>玉子焼き、いんげん炒め<br>菜の花のおかか和え           | エネルギー 272 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 14.7 g<br>炭水化物 19.6 g<br>糖質 15.9 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 2.0 g | アレルギー | 卵、小麦 |
| 5月30日<br>(土)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さけの味噌漬け焼き<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>わかめの酢の物        | エネルギー 230 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 13.2 g<br>糖質 9.1 g<br>食物繊維 4.1 g<br>食塩相当量 1.7 g  | 麻婆豆腐<br>やまいもの炒り煮、小松菜炒め<br>ひじきの梅風味サラダ   | エネルギー 265 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 20.4 g<br>糖質 18.0 g<br>食物繊維 2.4 g<br>食塩相当量 1.9 g | 鶏大根煮<br>えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め<br>ポテトサラダ            | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 21.9 g<br>糖質 20.2 g<br>食物繊維 1.7 g<br>食塩相当量 2.0 g | アレルギー | 卵、小麦 |
| 5月31日<br>(日)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さわらの西京焼き<br>ぜんまいの煮物<br>マカロニサラダ                | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 9.9 g<br>炭水化物 23.6 g<br>糖質 19.2 g<br>食物繊維 4.4 g<br>食塩相当量 1.8 g  | ★ごまパン(乳・卵・小麦)<br>「オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン」<br>野菜のポトフ風<br>たらのムニエル<br>きゅうりとコーンのサラダ  | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 12.6 g<br>炭水化物 23.9 g<br>糖質 19.5 g<br>食物繊維 4.4 g<br>食塩相当量 1.5 g | 和風ハンバーグ<br>菜の花とえびの炒め物<br>大根おろし                 | エネルギー 234 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 13.7 g<br>糖質 8.4 g<br>食物繊維 5.3 g<br>食塩相当量 1.9 g  | アレルギー | 卵、小麦 |

| お届け日   | A 魚がメイン  |   |  | B 色々メニュー   |  |   | C 肉がメイン           |       |        |
|--|---|---|--|--|--|---|--|-------|--------|
| <b>「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。</b> |   |   |  |  |  |   |  |       |        |
| 6月1日<br>(月)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの煮付け<br>牛肉と野菜の炒め物<br>かぼちゃとさつまいものサラダ               | エネルギー 248 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 7.8 g<br>炭水化物 25.1 g<br>糖質 21.4 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 揚げだし豆腐<br>つくね煮<br>小松菜の袖こしよ和え   | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 15.7 g<br>炭水化物 21.5 g<br>糖質 15.9 g<br>食物繊維 5.6 g<br>食塩相当量 1.9 g | 豚肉の生姜焼き<br>えび団子、アスパラ炒め<br>ほうれん草の錦糸和え            | エネルギー 278 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 19.2 g<br>糖質 15.0 g<br>食物繊維 4.2 g<br>食塩相当量 1.8 g | アレルギー | 乳、卵、小麦 |
| 6月2日<br>(火)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | かじきのしょうがが蒸し<br>ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆<br>わかめと蒸し鶏のサラダ       | エネルギー 238 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 7.5 g<br>炭水化物 27.9 g<br>糖質 22.4 g<br>食物繊維 5.5 g<br>食塩相当量 1.9 g  | 豆腐ハンバーグのコンソメあん<br>のっぺい煮<br>もやしときゅうりのサラダ  | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 8.9 g<br>炭水化物 19.0 g<br>糖質 15.5 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 1.8 g  | 牛肉の赤ワイン煮<br>小松菜と挽肉の炒め物<br>春雨サラダ                 | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 19.7 g<br>糖質 15.9 g<br>食物繊維 3.8 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルギー | 卵、小麦   |
| 6月3日<br>(水)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの竜田揚げ和風あんかけ<br>白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮<br>菜の花のわさびマヨ和え     | エネルギー 272 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 21.2 g<br>糖質 16.6 g<br>食物繊維 4.6 g<br>食塩相当量 2.0 g | なすのミートソースがけオムレツ<br>ほうれん草ソテー<br>玉ねぎのおかか和え   | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 13.1 g<br>炭水化物 17.6 g<br>糖質 14.1 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 1.8 g | エビフライ&ハンバーグ<br>ナポリタン<br>キャベツのごまサラダ              | エネルギー 279 kcal<br>たんぱく質 12.0 g<br>脂質 12.2 g<br>炭水化物 29.3 g<br>糖質 26.0 g<br>食物繊維 3.3 g<br>食塩相当量 2.0 g | アレルギー | 乳、卵、小麦 |
| 6月4日<br>(木)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | 赤魚の粕漬け焼き<br>ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め<br>ブロッコリーのからし和え         | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 18.9 g<br>糖質 15.0 g<br>食物繊維 3.9 g<br>食塩相当量 1.9 g | 豆腐と野菜の鶏鍋風<br>野菜の煮物<br>明太ポテトサラダ   | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 9.4 g<br>炭水化物 24.4 g<br>糖質 20.3 g<br>食物繊維 4.1 g<br>食塩相当量 2.0 g  | とんかつ<br>チンゲン菜とえびの炒め物<br>切干大根の梅おかか和え             | エネルギー 285 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 31.9 g<br>糖質 29.7 g<br>食物繊維 2.2 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルギー | 乳、卵、小麦 |
| 6月5日<br>(金)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | さばの味噌煮<br>白菜と豚肉の彩り炒め<br>いんげんのごま和え                   | エネルギー 285 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 16.9 g<br>炭水化物 14.8 g<br>糖質 11.7 g<br>食物繊維 3.1 g<br>食塩相当量 1.9 g | 玉子焼きと焼売三種<br>キャベツとアスパラの炒め物<br>ひじきとオクラの和え物  | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 10.9 g<br>炭水化物 26.2 g<br>糖質 22.3 g<br>食物繊維 3.9 g<br>食塩相当量 2.1 g | 豚肉の温しゃぶ風ボン酢だれ<br>たらのみぞ漬け焼き<br>袖入り大根おろし          | エネルギー 215 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 8.3 g<br>炭水化物 14.3 g<br>糖質 10.9 g<br>食物繊維 3.4 g<br>食塩相当量 1.9 g  | アレルギー | 小麦     |
| 6月6日<br>(土)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | 縞ホツケの醤油バター風味焼き<br>がんとどきと野菜の煮物<br>スナップえんどうとひじきのごまサラダ | エネルギー 287 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 20.9 g<br>糖質 14.5 g<br>食物繊維 5.5 g<br>食塩相当量 2.0 g | 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ<br>いんげん炒め、なすの揚げ煮<br>きゅうりのツナ和え  | エネルギー 240 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 13.0 g<br>炭水化物 14.7 g<br>糖質 12.1 g<br>食物繊維 2.6 g<br>食塩相当量 1.9 g | 鶏肉の梅だれのせ<br>メンチカツ、切干大根煮<br>ほうれん草ともやしの和え物        | エネルギー 242 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 10.0 g<br>炭水化物 19.3 g<br>糖質 15.4 g<br>食物繊維 3.9 g<br>食塩相当量 1.9 g | アレルギー | 乳、卵、小麦 |
| 6月7日<br>(日)  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>小鉢  | たらの西京焼き<br>ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め<br>キャベツとハムのコールスローサラダ     | エネルギー 232 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 7.7 g<br>炭水化物 23.7 g<br>糖質 18.9 g<br>食物繊維 4.8 g<br>食塩相当量 2.0 g  | 揚げだし豆腐の野菜あんかけ<br>牛肉の中華炒め<br>菜の花の和え物  | エネルギー 286 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 23.1 g<br>糖質 18.6 g<br>食物繊維 4.5 g<br>食塩相当量 1.9 g | 豚肉と彩り野菜のカレー<br>ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め<br>ひじきとコーンのサラダ | エネルギー 267 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 11.9 g<br>炭水化物 24.6 g<br>糖質 20.5 g<br>食物繊維 4.1 g<br>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<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>総量(g) |
|------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| 5月1日 | 785             | 842.3     | 47.6         | 33.7      | 71.4        | 58.0      | 2334          | 5.9          | 1550         | 292           | 600        | 3.6       | 814             | 272          | 0.82          | 0.61          | 8.3           | 125          | 129             | 13.4          |
| 2日   | 745             | 851.8     | 48.0         | 29.0      | 72.1        | 59.5      | 2234          | 5.7          | 1793         | 370           | 633        | 4.9       | 1369            | 169          | 0.82          | 0.56          | 9.4           | 104          | 112             | 12.6          |
| 3日   | 807             | 692.0     | 46.9         | 36.5      | 69.6        | 57.8      | 2126          | 5.4          | 1693         | 336           | 633        | 3.3       | 823             | 190          | 0.73          | 0.73          | 12.0          | 105          | 253             | 11.8          |
| 4日   | 782             | 826.7     | 47.7         | 38.2      | 60.8        | 49.9      | 2253          | 5.7          | 1608         | 298           | 569        | 3.8       | 1197            | 304          | 0.44          | 0.65          | 10.0          | 120          | 134             | 10.9          |
| 5日   | 763             | 682.8     | 42.6         | 31.1      | 74.8        | 65.6      | 2242          | 5.7          | 1518         | 217           | 579        | 2.8       | 888             | 154          | 0.47          | 0.45          | 7.7           | 79           | 133             | 9.2           |
| 6日   | 773             | 761.3     | 47.5         | 36.7      | 64.7        | 53.6      | 2022          | 5.1          | 1595         | 205           | 621        | 2.6       | 711             | 160          | 0.47          | 0.61          | 9.9           | 115          | 143             | 11.1          |
| 7日   | 726             | 797.1     | 40.0         | 36.9      | 58.8        | 47.1      | 2210          | 5.6          | 1433         | 221           | 479        | 2.7       | 843             | 271          | 0.59          | 0.52          | 7.4           | 122          | 109             | 11.7          |
| 8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          |
| 9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          |
| 10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          |
| 11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          |
| 12日  | 739             | 922.7     | 41.1         | 37.5      | 57.8        | 47.5      | 2198          | 5.6          | 1297         | 325           | 580        | 3.6       | 1188            | 292          | 0.26          | 0.47          | 6.3           | 81           | 111             | 10.3          |
| 13日  | 787             | 917.0     | 44.7         | 40.3      | 57.2        | 46.4      | 2248          | 5.7          | 1555         | 257           | 586        | 4.1       | 1194            | 247          | 0.46          | 0.62          | 10.2          | 111          | 160             | 10.8          |
| 14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          |
| 15日  | 754             | 776.4     | 50.3         | 27.4      | 74.0        | 61.7      | 2012          | 5.1          | 1836         | 296           | 648        | 4.6       | 1412            | 227          | 0.68          | 0.51          | 8.1           | 116          | 164             | 12.3          |
| 16日  | 796             | 787.6     | 40.1         | 39.9      | 65.4        | 53.8      | 2324          | 5.9          | 1448         | 241           | 557        | 3.3       | 851             | 246          | 0.71          | 0.55          | 11.2          | 129          | 165             | 11.6          |
| 17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          |
| 18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          |
| 19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          |
| 20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          |
| 21日  | 699             | 683.6     | 41.1         | 34.9      | 54.3        | 42.6      | 2073          | 5.3          | 1563         | 341           | 565        | 4.8       | 919             | 190          | 0.41          | 0.59          | 10.5          | 116          | 104             | 11.7          |
| 22日  | 802             | 732.1     | 45.6         | 35.9      | 72.6        | 62.6      | 2221          | 5.6          | 1539         | 208           | 605        | 2.9       | 1041            | 174          | 0.42          | 0.51          | 7.6           | 161          | 126             | 10.0          |
| 23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          |
| 24日  | 794             | 951.3     | 42.4         | 35.2      | 74.0        | 62.5      | 2266          | 5.8          | 1700         | 333           | 573        | 5.2       | 1462            | 148          | 0.51          | 0.55          | 13.1          | 72           | 131             | 11.5          |
| 25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          |
| 26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          |
| 27日  | 760             | 726.0     | 43.5         | 39.6      | 58.4        | 47.1      | 2310          | 5.9          | 1596         | 199           | 618        | 3.5       | 1019            | 246          | 0.92          | 0.64          | 11.1          | 134          | 92              | 11.3          |
| 28日  | 778             | 747.9     | 49.0         | 35.3      | 64.1        | 53.4      | 2287          | 5.8          | 1565         | 189           | 605        | 3.7       | 841             | 170          | 0.88          | 0.68          | 14.0          | 159          | 227             | 10.7          |
| 29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          |
| 30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           |
| 31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          |
| 平均   | 768             | 799.7     | 45.5         | 35.3      | 65.4        | 53.6      | 2208          | 5.6          | 1638         | 272           | 596        | 3.8       | 1019            | 210          | 0.61          | 0.59          | 10.3          | 118          | 153             | 11.8          |

※ご飯・パンの栄養価です。

|                               | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | レチノール<br>当量(μg) | V. K<br>(μg) | V. B1<br>(mg) | V. B2<br>(mg) | ナイアシン<br>(mg) | V. C<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食物繊維<br>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           |
| 中華おこわ(150g)                   | 290             | 120.6     | 7.1          | 5.8       | 52.6        | 51.4      | 288           | 0.7          | 149          | 9             | 96         | 0.2       | 69              | 8            | 0.09          | 0.05          | 1.7           | 0            | 11              | 1.2           |
| ごまパン<br>(あんとマーガリン)            | 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<br>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<br>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           |