

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。			
6月1日 (月)	主食 たららの煮付け 主菜 牛肉と野菜の炒め物 副菜 かぼちゃとさつまいものサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 25.1 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g エネルギー 270 kcal 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 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g
6月2日 (火)	主食 かじきのしょうが蒸し 主菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 副菜 わかめと蒸し鶏のサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 238 kcal 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 食塩相当量 1.9 g エネルギー 228 kcal 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 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 252 kcal 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 食塩相当量 1.9 g
6月3日 (水)	主食 たららの竜田揚げ和風あんかけ 主菜 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 副菜 菜の花のわさびマヨ和え 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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
6月4日 (木)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め 副菜 ブロッコリーのからし和え 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	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
6月5日 (金)	主食 さばの味噌煮 主菜 白菜と豚肉の彩り炒め 副菜 いんげんのごま和え 小鉢 アレルギー 小麦	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 エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 26.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.1 g	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
6月6日 (土)	主食 縹ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 がんもどきと野菜の煮物 副菜 スナップえんどうとひじきのごまサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	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
6月7日 (日)	主食 たららの西京焼き 主菜 ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め 副菜 キャベツとハムのコールスローサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 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	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月9日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★6月12日お届けB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。						
6月8日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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 スナッペン豆腐のお浸し、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	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
6月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 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	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	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
6月10日 (水)	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	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ フロッキーとハムのオイスターソース風味 春雨サラダ	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	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 2.7 g 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
6月11日 (木)	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	目玉焼き風と照り焼きチキン いか焼売 小松菜サラダ	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 1.9 g	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.2 g 食物繊維 4.2 g 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、小麦
6月12日 (金)	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	★フレンチトースト(乳・卵・小麦) チーズ焼きチキンのトマトソースがけ なすときのこのガーリック醤油炒め 根菜とハムのサラダ	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.8 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.6 g 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
6月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじフライ 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 272 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.3 g 糖質 22.4 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.9 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ	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	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.7 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 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび
6月14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	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		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。★6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 		
「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。									
6月15日 (月)	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 248 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.3 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 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 233 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 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
6月16日 (火)	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
6月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 たらものムニエル 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
6月18日 (木)	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 キャベツのマスタード和え 	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.7 g 糖質 15.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 2.0 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
6月19日 (金)	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	鶏肉のカレー風味から揚げ ひろうすと野菜の煮物 ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦、えび
6月20日 (土)	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
6月21日 (日)	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 245 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 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

★は主食です。★6月23日お届け日の主食は「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。									
6月22日 (月)	主食 さんまの南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレがけ 小鉢 3種野菜の煮物 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.0 g 糖質 19.5 g 食物繊維 3.5 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 アレルギー 乳、小麦、えび	エネルギー 254 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.9 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 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 アレルギー 卵、小麦	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			
6月23日 (火)	主食 さばの照り焼き 副菜 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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 27.6 g 糖質 24.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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			
6月24日 (水)	主食 さけのみそ照り焼き 副菜 鶏肉のザーサイ炒め きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 卵、小麦、えび	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			
6月25日 (木)	主食 さわらのレモン醤油焼き 副菜 切干大根の煮物 ほうれん草のえび和え アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 273 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 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 アレルギー 卵、小麦	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			
6月26日 (金)	主食 縞ホッケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ いんげんのお浸し アレルギー 乳、小麦	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	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 アレルギー 乳、卵、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	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 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			
6月27日 (土)	主食 さばのしょうが焼き 副菜 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 アレルギー 小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 12.8 g 糖質 9.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 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 アレルギー 乳、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			
6月28日 (日)	主食 たらの柚香煮 副菜 男爵コロッケ マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.0 g 糖質 21.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のジンジャーソース 小松菜と木耳の玉子炒め わかめときゅうりの酢の物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 18.3 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			

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月29日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★6月30日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。
 ★7月2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。							
6月29日 (月)	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	★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	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 いんげんのごま和え	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
アレルギー		乳、小麦		乳、卵、小麦		小麦、えび	
6月30日 (火)	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	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) えびと野菜の天ぷら ぜんまいの煮物、菜の花の和え物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	チーズ入りハンバーグ 小松菜とえびの炒り煮 大根なます	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
アレルギー		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦、えび	
7月1日 (水)	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	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	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	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
アレルギー		卵、小麦		小麦、かに		乳、卵、小麦	
7月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 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 1.6 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	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	筑前煮 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	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
アレルギー		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月3日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 255 kcal 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 食塩相当量 1.8 g	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.6 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	酢豚 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 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 食塩相当量 2.0 g
アレルギー		小麦		卵、小麦		卵、小麦	
7月4日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきマグロフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 286 kcal 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 食塩相当量 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	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 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 食塩相当量 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	エネルギー 255 kcal 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 食塩相当量 1.9 g
アレルギー		卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
7月5日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 256 kcal 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 食塩相当量 1.9 g	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 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 食塩相当量 1.9 g	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 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 食塩相当量 2.0 g
アレルギー		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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)
6月1日	796	901.3	45.3	38.1	65.8	52.3	2260	5.7	1793	350	562	4.0	1398	302	0.73	0.59	6.7	88	130	13.5
2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
3日	784	653.8	38.7	39.7	68.1	56.7	2291	5.8	1390	330	541	4.4	1446	340	0.40	0.54	6.1	75	214	11.4
4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
5日	761	802.3	48.5	36.1	55.3	44.9	2331	5.9	1538	253	643	3.9	860	249	0.88	0.63	10.8	137	133	10.4
6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
7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
8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
9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
10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
11日	740	956.1	46.6	33.1	60.8	50.6	2253	5.7	1452	234	583	3.1	1183	216	0.47	0.49	9.4	64	177	10.2
12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
13日	746	796.2	40.1	37.3	62.4	50.7	2159	5.5	1531	225	537	2.9	805	271	0.62	0.56	7.2	120	109	11.7
14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
15日	759	812.1	45.1	35.1	61.5	51.2	2007	5.1	1617	298	594	3.8	917	129	0.53	0.60	11.1	108	153	10.3
16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
17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
18日	699	707.4	41.0	33.1	58.5	48.6	2293	5.8	1287	297	550	3.6	1078	278	0.29	0.47	6.4	80	109	9.9
19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
20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
21日	751	786.1	50.6	26.7	74.7	62.4	2266	5.8	1848	296	653	4.7	1412	226	0.68	0.52	8.1	116	164	12.3
22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
23日	813	686.6	43.7	41.6	65.4	52.6	2191	5.6	1713	187	573	3.7	494	243	0.60	0.75	11.1	147	121	12.8
24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
25日	822	781.2	46.4	40.0	67.1	55.0	2006	5.1	1982	254	609	4.6	1245	255	0.91	0.81	13.6	130	266	12.1
26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
27日	745	744.8	46.6	36.0	56.9	44.6	2375	6.0	1745	371	631	5.3	1107	197	0.43	0.66	12.3	133	122	12.3
28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
29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
30日	758	882.8	41.1	33.2	71.1	59.2	2120	5.4	1559	351	559	5.1	1350	192	0.51	0.53	11.0	98	136	11.9
平均	769	822.0	45.4	35.4	65.2	53.5	2222	5.6	1632	281	595	3.9	1071	219	0.59	0.58	9.9	115	150	11.7

※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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	298	164.0	7.0	4.7	57.9	56.8	230	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
ごまパン (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
ミルクパン(オリゴ糖はちみつ っ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