

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 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 650 mg リン 190 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚こしょう和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 171 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 392 mg リン 148 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのしょうが蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 517 mg リン 208 mg	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 226 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 162 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 448 mg リン 150 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 471 mg リン 195 mg	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 食塩相当量 1.8 g カリウム 397 mg リン 147 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 145 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
6月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 377 mg リン 156 mg	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 277 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 603 mg リン 143 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 599 mg リン 200 mg	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 270 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 379 mg リン 162 mg	豚肉の温しゃぶ風ポン酢だれ かぼちゃの煮物、ブロッコリーのお浸し 袖入り大根おろし	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 457 mg リン 133 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈ホッケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 スナップえんどうとひじきのごまサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 614 mg リン 205 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 366 mg リン 139 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの西京焼き チンゲン菜と筍の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 509 mg リン 203 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花の和え物	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 341 mg リン 119 mg	豚肉と彩り野菜のカレー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 564 mg リン 151 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、えび		乳、卵、小麦	

☆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。  
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」「フレンチトースト」は選べません。

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8日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 212 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 489 mg リン 160 mg	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 301 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 164 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 163 mg
	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 ビーフン炒め 切干大根と昆布の柚子風味和え	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 174 mg	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 141 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		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 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 404 mg リン 162 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 499 mg リン 112 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 141 mg
	アレルギー	卵、小麦		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 チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 442 mg リン 179 mg	目玉焼き風と照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 438 mg リン 127 mg	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 153 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		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 225 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 425 mg リン 183 mg	★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 かぼちゃコロッケ 根菜のサラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 423 mg リン 131 mg	エネルギー 317 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 501 mg リン 122 mg
	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 春雨サラダ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 363 mg リン 132 mg	麻婆なす ほうれん草の和え物、さつまいも煮 もやしサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 609 mg リン 145 mg	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 165 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
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 里芋の袖マヨサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 520 mg リン 160 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 168 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 531 mg リン 159 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

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 281 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 494 mg リン 200 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 391 mg リン 128 mg	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 325 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 510 mg リン 131 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、小麦		乳、卵、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 マカロニサラダ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 551 mg リン 186 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 468 mg リン 183 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 157 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、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 ナポリタン ひじきの和風サラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 460 mg リン 165 mg	豆腐の五目うま煮 野菜の煮物、もやし炒め ツナコーン春雨サラダ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 357 mg リン 142 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン 切干大根の和風マリネ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 660 mg リン 151 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、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 挽肉入りビーフン炒め キャベツのマスタード和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 441 mg リン 214 mg	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め アスパラとコーンのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 273 mg リン 163 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦		
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 288 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 170 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 122 mg	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 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 429 mg リン 149 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
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 きゅうりと木耳のサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 186 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 143 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 164 mg	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の袖こしょう和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 520 mg リン 179 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 480 mg リン 118 mg
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		小麦		



★は主食です。★6月23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。  
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ミルクパン」は選べません。

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22日 (月)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さんまの南蛮漬け <b>副菜</b> オクラと湯葉のジュレがけ <b>小鉢</b> 3種野菜の煮物 <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 155 mg	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 もやしときゅうりのサラダ <b>乳、小麦、えび</b>	<b>エネルギー</b> 249 kcal <b>たんぱく質</b> 12.1 g <b>脂質</b> 11.9 g <b>炭水化物</b> 21.7 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>カリウム</b> 514 mg <b>リン</b> 201 mg	<b>エネルギー</b> 340 kcal <b>たんぱく質</b> 11.6 g <b>脂質</b> 22.6 g <b>炭水化物</b> 20.7 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>カリウム</b> 408 mg <b>リン</b> 152 mg	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 <b>卵、小麦</b>
6月23日 (火)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばの照り焼き <b>副菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 <b>小鉢</b> ブロッコリーの和え物 <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 505 mg リン 187 mg	★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 マカロニサラダ <b>乳、卵、小麦</b>	<b>エネルギー</b> 301 kcal <b>たんぱく質</b> 12.3 g <b>脂質</b> 15.9 g <b>炭水化物</b> 26.5 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g <b>カリウム</b> 509 mg <b>リン</b> 132 mg	<b>エネルギー</b> 280 kcal <b>たんぱく質</b> 10.5 g <b>脂質</b> 16.0 g <b>炭水化物</b> 23.2 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g <b>カリウム</b> 482 mg <b>リン</b> 171 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ <b>乳、卵、小麦</b>
6月24日 (水)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さけのみそ照り焼き <b>副菜</b> 鶏肉のザーサイ炒め <b>小鉢</b> きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 523 mg リン 215 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 <b>乳、卵、小麦</b>	<b>エネルギー</b> 321 kcal <b>たんぱく質</b> 11.5 g <b>脂質</b> 18.0 g <b>炭水化物</b> 27.2 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g <b>カリウム</b> 465 mg <b>リン</b> 131 mg	<b>エネルギー</b> 314 kcal <b>たんぱく質</b> 9.3 g <b>脂質</b> 17.9 g <b>炭水化物</b> 29.0 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>カリウム</b> 496 mg <b>リン</b> 124 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 紅白なます <b>小麦</b>
6月25日 (木)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さわらのレモン醤油焼き <b>副菜</b> ナポリタン <b>小鉢</b> キャベツサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 457 mg リン 179 mg	オムレツのデミソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物 <b>乳、卵、小麦</b>	<b>エネルギー</b> 240 kcal <b>たんぱく質</b> 7.3 g <b>脂質</b> 14.8 g <b>炭水化物</b> 20.4 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g <b>カリウム</b> 424 mg <b>リン</b> 130 mg	<b>エネルギー</b> 291 kcal <b>たんぱく質</b> 11.8 g <b>脂質</b> 13.5 g <b>炭水化物</b> 28.5 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>カリウム</b> 608 mg <b>リン</b> 166 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し <b>卵、小麦</b>
6月26日 (金)	<b>主食</b> <b>主菜</b> 縞ホッケの塩焼き <b>副菜</b> なすのミートソースがけパスタ <b>小鉢</b> いんげんのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 585 mg リン 184 mg	水餃子スープ ひじきの炒り煮 きゅうりとコーンのサラダ <b>乳、卵、小麦</b>	<b>エネルギー</b> 254 kcal <b>たんぱく質</b> 11.2 g <b>脂質</b> 10.9 g <b>炭水化物</b> 25.7 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>カリウム</b> 419 mg <b>リン</b> 130 mg	<b>エネルギー</b> 286 kcal <b>たんぱく質</b> 11.0 g <b>脂質</b> 19.8 g <b>炭水化物</b> 16.8 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>カリウム</b> 480 mg <b>リン</b> 158 mg	鶏肉と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 わかめの和え物 <b>卵、小麦</b>
6月27日 (土)	<b>主食</b> <b>主菜</b> さばのしょうが焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 <b>小鉢</b> ブロッコリーサラダ <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 553 mg リン 182 mg	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 <b>卵、小麦</b>	<b>エネルギー</b> 292 kcal <b>たんぱく質</b> 13.0 g <b>脂質</b> 17.1 g <b>炭水化物</b> 20.7 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>カリウム</b> 453 mg <b>リン</b> 191 mg	<b>エネルギー</b> 315 kcal <b>たんぱく質</b> 8.5 g <b>脂質</b> 19.8 g <b>炭水化物</b> 24.1 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g <b>カリウム</b> 452 mg <b>リン</b> 135 mg	ビーフカレー キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え <b>乳、卵、小麦</b>
6月28日 (日)	<b>主食</b> <b>主菜</b> たらの柚香煮 <b>副菜</b> 男爵コロッケ <b>小鉢</b> マカロニサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 458 mg リン 186 mg	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 <b>乳、卵、小麦</b>	<b>エネルギー</b> 304 kcal <b>たんぱく質</b> 11.4 g <b>脂質</b> 18.0 g <b>炭水化物</b> 25.0 g <b>食塩相当量</b> 1.8 g <b>カリウム</b> 447 mg <b>リン</b> 184 mg	<b>エネルギー</b> 277 kcal <b>たんぱく質</b> 12.7 g <b>脂質</b> 16.8 g <b>炭水化物</b> 17.9 g <b>食塩相当量</b> 1.6 g <b>カリウム</b> 395 mg <b>リン</b> 126 mg	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 <b>乳、卵、小麦</b>

☆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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「枝豆と鮭のおこわ」「生姜ご飯」は選べません。

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 253 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 220 mg	★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 273 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 448 mg リン 147 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛あったか豆腐 いんげんの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 385 mg リン 108 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
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 チンゲン菜の柚こしょう和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 484 mg リン 170 mg	★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 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 351 mg リン 93 mg	チーズ入りハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 501 mg リン 191 mg	アレルギー	小麦
7月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 472 mg リン 143 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 89 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 452 mg リン 147 mg	アレルギー	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、さつまいもあんがらめ もやしサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 552 mg リン 173 mg	ポークビーンズとオムレツ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 444 mg リン 166 mg	筑前煮 ビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 452 mg リン 129 mg	アレルギー	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 小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物 大根の和風サラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 476 mg リン 156 mg	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、アスパラ炒め 根菜のサラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 429 mg リン 204 mg	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 258 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg	アレルギー	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 307 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 436 mg リン 163 mg	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 255 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 381 mg リン 120 mg	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 248 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 545 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、卵、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 236 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 595 mg リン 177 mg	豆のキーマカレー 野菜の煮物、白菜炒め 春雨サラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 154 mg	チンジャオロース 焼売、いんげん炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 138 mg	アレルギー	卵、小麦

## 特殊食品デザート 一覧表

1日のエネルギー指示量が1800kcalの方向けです。

6月1日	月	ムース(いちごミルク味)
6月2日	火	ゼリー(モモ)
6月3日	水	ゼリー(ブルーベリー)
6月4日	木	ゼリー(オレンジ)
6月5日	金	ムース(バナナ味)
6月6日	土	ゼリー(ウメ)
6月7日	日	ゼリー(メロン)
6月8日	月	ムース(いちごミルク味)
6月9日	火	ゼリー(モモ)
6月10日	水	ゼリー(ブルーベリー)
6月11日	木	ゼリー(オレンジ)
6月12日	金	ゼリー(アップルとぶどう)

6月13日	土	ムース(バナナ味)
6月14日	日	ゼリー(ウメ)
6月15日	月	ゼリー(メロン)
6月16日	火	ムース(いちごミルク味)
6月17日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
6月18日	木	ゼリー(モモ)
6月19日	金	ゼリー(ブルーベリー)
6月20日	土	ゼリー(オレンジ)
6月21日	日	ムース(バナナ味)
6月22日	月	ゼリー(ウメ)
6月23日	火	ゼリー(アップルとぶどう)
6月24日	水	ゼリー(メロン)

6月25日	木	ムース(いちごミルク味)
6月26日	金	ゼリー(モモ)
6月27日	土	ゼリー(ブルーベリー)
6月28日	日	ゼリー(オレンジ)
6月29日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
6月30日	火	ムース(バナナ味)
7月1日	水	ゼリー(ウメ)
7月2日	木	ゼリー(メロン)
7月3日	金	ムース(いちごミルク味)
7月4日	土	ゼリー(モモ)
7月5日	日	ゼリー(ブルーベリー)

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ゼリー(アップルとぶどう)	160	0.0	0.0	40.0	43	0.1	7	2
ゼリー(オレンジ)	150	0.0	0.0	37.5	-	0.0	2~8	1~3
ゼリー(ウメ)							0~5	0~3
ゼリー(モモ)							1~7	0~3
ゼリー(ブルーベリー)							2~6	0~3
ゼリー(メロン)							4~11	1~3
ムース(いちごミルク味)	160	0.2	8.0	21.8	20	0.05	17	10
ムース(バナナ味)								

# 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	820	705.7	34.3	42.9	72.3	58.8	2191	5.6	1489	363	509	3.6	1268	205	0.63	0.45	5.7	80	81	13.5
2日	814	833.0	35.1	42.7	70.3	56.3	2176	5.5	1491	348	520	5.4	1628	216	0.38	0.41	6.9	132	72	14.0
3日	746	636.6	35.0	38.1	66.3	54.9	2255	5.7	1320	321	487	4.4	1434	337	0.39	0.52	5.8	75	200	11.4
4日	852	814.2	35.8	42.4	79.4	69.1	2201	5.6	1468	214	460	2.7	921	169	0.33	0.33	6.2	77	67	10.3
5日	846	774.4	35.5	50.9	56.7	45.5	2058	5.2	1435	249	495	4.8	971	253	0.66	0.58	8.8	167	81	11.2
6日	805	900.7	33.9	44.6	65.6	52.6	2193	5.6	1431	235	465	3.5	662	151	0.56	0.55	8.1	130	99	13.0
7日	789	844.2	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1414	276	473	3.2	861	225	0.64	0.47	6.3	117	75	13.1
8日	784	765.4	35.8	41.3	67.0	55.5	2086	5.3	1439	356	487	4.2	984	164	0.56	0.44	6.8	112	90	11.5
9日	825	603.4	33.4	40.5	80.1	69.5	2093	5.3	1421	323	486	3.1	793	154	0.63	0.66	7.9	116	173	10.6
10日	796	789.8	35.2	46.2	60.4	49.4	2212	5.6	1379	288	415	3.2	1290	284	0.29	0.53	6.8	106	105	11.0
11日	773	947.3	34.5	42.2	60.7	49.0	2095	5.3	1385	264	459	3.0	1272	255	0.31	0.47	7.2	53	81	11.7
12日	839	709.3	30.2	48.5	72.0	60.6	1842	4.7	1349	194	436	2.9	788	175	0.32	0.45	6.2	107	88	11.4
13日	881	776.7	32.1	50.1	74.9	62.9	2128	5.4	1439	210	442	3.1	935	267	0.57	0.46	6.2	119	75	12.0
14日	784	814.1	32.7	43.1	64.5	51.5	2246	5.7	1490	239	487	3.4	913	231	0.46	0.45	6.1	113	118	13.0
15日	845	768.2	34.2	44.0	74.1	64.1	2003	5.1	1395	286	459	3.5	834	112	0.43	0.48	7.4	121	106	10.0
16日	808	785.8	33.5	43.9	71.2	58.1	2236	5.7	1489	322	526	4.7	865	246	0.39	0.56	8.9	154	88	13.1
17日	818	832.6	32.8	42.2	76.7	66.1	2136	5.4	1477	179	458	2.5	1290	74	0.37	0.37	5.5	141	84	10.6
18日	787	694.4	35.8	43.8	61.2	52.2	2187	5.6	1124	248	506	3.7	905	108	0.36	0.38	6.5	60	58	9.0
19日	803	903.2	35.2	47.4	56.7	45.4	2122	5.4	1376	251	441	3.9	1270	252	0.35	0.57	8.5	97	117	11.3
20日	798	783.8	34.6	41.7	71.4	59.7	2205	5.6	1318	237	449	2.6	747	178	0.47	0.44	8.3	129	117	11.7
21日	801	758.6	34.1	43.8	63.7	52.3	2162	5.5	1471	253	461	3.5	1268	170	0.42	0.35	5.8	95	109	11.4
22日	863	797.1	35.4	49.0	65.4	53.8	2311	5.9	1392	230	508	3.4	841	242	0.54	0.51	9.1	120	153	11.6
23日	864	657.2	35.0	48.9	68.4	55.9	2070	5.3	1496	196	490	3.3	470	207	0.55	0.69	8.7	159	93	12.5
24日	921	740.4	35.6	52.7	73.5	63.2	2041	5.2	1484	226	470	4.3	1109	133	0.48	0.44	8.6	135	104	10.3
25日	812	758.2	31.0	43.9	70.9	60.5	1969	5.0	1489	215	475	3.0	880	174	0.63	0.61	8.6	169	175	10.4
26日	799	818.2	35.1	43.6	64.1	51.6	2178	5.5	1484	240	472	2.4	853	148	0.46	0.50	8.8	83	111	12.5
27日	863	718.4	34.0	52.0	61.9	49.0	2353	6.0	1458	378	508	5.5	1057	185	0.38	0.56	8.5	104	82	12.9
28日	836	675.1	35.8	45.1	70.6	59.8	2104	5.3	1300	197	496	2.9	1092	172	0.36	0.42	6.1	125	95	10.8
29日	812	824.5	34.3	49.6	53.6	42.7	2061	5.2	1382	177	475	1.6	867	210	0.53	0.47	9.8	134	103	10.9
30日	787	851.7	31.5	41.2	71.6	59.6	2143	5.4	1336	316	454	4.6	1433	152	0.30	0.48	8.0	90	72	12.0
平均	819	776.1	34.2	44.9	68.0	56.3	2143	5.4	1414	261	476	3.5	1017	195	0.46	0.49	7.4	114	102	11.6

※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(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
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
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 (あんともーガリン)	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 つシロップともーガリン)	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