

★は主食です。★4月3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 (木)	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 わかめと蒸し鶏のサラダ	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	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 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	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 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	アレルギー	卵、小麦
4月2日 (金)	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 21.6 g 糖質 17.5 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 22.0 g 糖質 18.0 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
4月3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 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.8 g 糖質 24.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 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
4月4日 (日)	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 292 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.8 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.1 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 246 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.5 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 ひろすずと野菜の煮物 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月10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5日 (月)	主食 主菜 あじフライ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 菜の花の錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	麻婆なす ほうれん草の和え物、白菜炒め もやしサラダ ☆ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツ炒め、いんげんの生姜和え わかめのマリネサラダ アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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
4月6日 (火)	主食 主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 小鉢 大根の梅サラダ アレルギー 小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ なすの揚げ煮、菜の花炒め 根菜と鮭のサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.8 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 ☆ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
4月7日 (水)	主食 主菜 さけの柚香焼き 副菜 切干大根の煮物 小鉢 ほうれん草とえびのからし和え アレルギー 小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	オムレツのかにクリームソース ボークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 きゅうりの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 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
4月8日 (木)	主食 主菜 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 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	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 アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 287 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
4月9日 (金)	主食 主菜 めかじきの照り焼きソース 副菜 餃子、いんげん炒め 小鉢 小松菜のお浸し ☆ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.6 g 糖質 20.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物 アレルギー 卵、小麦	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	鶏肉のバーベキュー風味 五目豆、かぼちゃ煮 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 30.9 g 糖質 26.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
4月10日 (土)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらのしょうが焼き 副菜 キャベツ炒め 小鉢 切干大根と昆布の柚子風味和え アレルギー 乳、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.0 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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 アレルギー 小麦	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
4月11日 (日)	主食 主菜 縞ホッケの塩焼き 副菜 なすのミートソースがけパスタ 小鉢 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醤油炒め 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 275 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.9 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。★4月13日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★4月14日お届けAの主食は「青菜ご飯」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12日 (月)	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 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 232 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.7 g 糖質 14.2 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 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 29.2 g 糖質 25.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月13日 (火)	★主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚の洋風煮(アクアパッツァ風) キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 9.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 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 26.8 g 糖質 23.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 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 27.7 g 糖質 22.4 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14日 (水)	★主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き けんちんそうめん なすの生姜和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.5 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 25.3 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	小麦
4月15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 257 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 1.7 g	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 232 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのサラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 24.5 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦、えび
4月16日 (金)	★主食 主菜 副菜 小鉢	★ほっけの甘辛煮付け 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 12.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 30.6 g 糖質 27.7 g 食物繊維 2.9 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	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	油淋鶏風 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 289 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.1 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきのごまだれ カップグラタン きゅうりのしそ和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 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 249 kcal たんぱく質 14.2 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18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 251 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.8 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★4月19日お届けBの主食は「ミルクパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★4月21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。									
4月19日 (月)	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) 「メープル風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	エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 26.4 g 糖質 23.2 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	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.2 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20日 (火)	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 ブロッコリ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	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮 白菜の彩りサラダ	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
4月21日 (水)	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 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	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.7 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
4月22日 (木)	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 25.1 g 糖質 19.4 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	回鍋肉 菜の花炒め、もやしのお浸し 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
4月23日 (金)	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 280 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 31.4 g 糖質 27.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 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 9.9 g 炭水化物 23.3 g 糖質 19.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめの酢の物	エネルギー 230 kcal 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 食塩相当量 1.7 g	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 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 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース 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 243 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
4月25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 大根なます	エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.3 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 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 14.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.0 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 287 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★4月27日お届けBの主食は「中華おこわ」です。★4月29日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風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26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.0 g 糖質 21.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g	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 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	豚肉の生姜焼き 大根煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月27日 (火)	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	★中華おこわ(小麦) 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 249 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.9 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
4月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 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 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
4月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風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 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 食塩相当量 1.5 g	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 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 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦
4月30日 (金)	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	シーフードカレー ほうれん草ソテー ポテトサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.9 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 2.0 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
5月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	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 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.3 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦
5月2日 (日)	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 250 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 29.0 g 糖質 25.4 g 食物繊維 3.6 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 265 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.5 g 食物繊維 3.8 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 キャベツサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦、えび



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月3日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★5月7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。									
5月3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 ほうれん草ともやしの和え物	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 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
5月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーのからし和え	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 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	チキン南蛮 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 272 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 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
5月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.0 g 糖質 14.8 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g	えびと野菜の天ぷら 鶏肉のザーサイ炒め ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 27.6 g 糖質 23.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 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
5月6日 (木)	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	チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋のゆみそ和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.8 g	ビーフカレー いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 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
5月7日 (金)	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 235 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.6 g 糖質 17.3 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
5月8日 (土)	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 わかめと蒸し鶏のサラダ	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	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 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	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 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	アレルギー	卵、小麦
5月9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 21.6 g 糖質 17.5 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 279 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.9 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

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	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
2日	765	876.0	44.8	36.7	61.6	48.1	2247	5.7	1722	284	624	4.2	1094	246	0.52	0.58	9.5	138	164	13.5
3日	747	901.2	46.1	30.8	73.7	61.6	2128	5.4	1761	280	637	3.8	1609	117	0.48	0.43	7.7	111	132	12.1
4日	794	917.5	45.1	40.9	57.3	46.6	2275	5.8	1548	257	600	4.2	1194	247	7.10	0.62	10.6	110	159	10.7
5日	739	803.9	41.7	35.6	63.3	50.6	2219	5.6	1521	267	553	3.3	937	349	0.61	0.57	7.3	128	107	12.7
6日	772	783.0	43.8	41.1	57.5	45.3	2324	5.9	1594	230	619	4.5	1107	246	0.92	0.64	11.1	135	353	12.2
7日	766	775.2	43.7	34.9	67.2	56.1	2183	5.5	1808	234	575	4.2	1259	267	0.85	0.66	10.2	150	266	11.1
8日	786	842.7	47.6	33.7	71.4	58.0	2334	5.9	1551	292	600	3.6	814	272	0.82	0.61	8.3	125	129	13.4
9日	757	769.2	47.8	29.1	72.6	60.9	2291	5.8	1684	325	652	5.0	1239	138	0.82	0.49	12.0	90	122	11.7
10日	806	691.5	46.8	36.5	69.9	58.3	2124	5.4	1687	335	629	3.2	819	186	0.73	0.73	11.9	119	253	11.6
11日	758	836.5	46.8	36.2	58.9	46.7	2252	5.7	1769	265	594	3.2	1048	141	0.48	0.60	11.8	95	157	12.2
12日	806	650.8	39.5	41.9	68.1	56.5	2287	5.8	1394	355	567	4.4	1449	345	0.40	0.54	6.6	75	220	11.6
13日	746	767.8	52.3	30.3	66.2	54.6	2148	5.5	1686	284	614	4.0	939	208	0.71	0.52	8.9	136	183	11.6
14日	756	786.8	43.1	36.0	61.3	49.8	2078	5.3	1478	273	528	4.0	1186	238	0.27	0.60	10.6	50	85	11.5
15日	766	680.5	40.9	38.6	61.8	50.2	2132	5.4	1428	250	544	3.6	1066	166	0.66	0.56	9.6	73	112	11.6
16日	821	711.0	41.8	38.2	77.6	67.6	2287	5.8	1569	203	577	3.8	860	232	7.10	0.53	9.6	129	242	10.0
17日	739	849.0	43.6	31.6	69.2	57.0	2259	5.7	1665	360	582	3.3	973	205	0.82	0.54	9.3	146	146	12.2
18日	757	814.7	50.7	27.4	74.5	61.7	2266	5.8	1849	312	653	5.2	1456	226	0.68	0.52	8.1	116	295	12.8
19日	858	666.7	45.1	45.9	64.1	51.3	2160	5.5	1612	199	600	3.6	500	250	0.60	0.77	11.5	143	127	12.8
20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
21日	772	761.3	47.5	36.7	65.2	54.1	2022	5.1	1595	205	621	2.6	711	160	0.47	0.61	9.9	115	143	11.1
22日	779	854.8	49.2	28.8	77.3	63.3	2361	6.0	1509	242	560	3.5	822	224	0.88	0.49	9.8	97	114	14.0
23日	772	758.0	45.9	33.7	69.7	58.6	1992	5.1	1599	193	569	3.7	841	167	0.89	0.68	12.7	167	222	11.1
24日	738	675.0	45.1	37.0	53.4	43.7	2119	5.4	1608	189	531	2.8	1026	252	0.48	0.56	9.8	112	169	9.7
25日	771	831.8	43.3	35.2	70.5	56.3	2252	5.7	1719	359	641	4.9	1056	303	10.37	0.65	12.8	122	149	14.2
26日	775	913.4	43.0	37.1	64.6	51.8	1949	5.0	1743	335	526	3.8	1628	285	0.69	0.55	6.3	104	120	12.8
27日	783	815.7	45.3	37.6	61.9	51.7	2087	5.3	1621	298	595	3.8	817	133	0.53	0.61	11.1	118	153	10.2
28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
29日	755	850.5	45.8	35.7	61.1	47.1	2085	5.3	1599	316	622	4.9	968	293	0.45	0.59	11.3	127	127	14.0
30日	778	805.5	43.5	37.8	65.3	52.5	2308	5.9	1613	285	589	4.1	1251	338	0.69	0.56	7.3	157	207	12.8
平均	771	800.2	45.5	35.6	65.7	53.8	2197	5.6	1627	276	591	3.9	1079	225	1.44	0.59	9.9	115	168	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
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
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
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
ごまパン (あん&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(メープル風シ ロップ&マーガリン)	234	16.2	4.4	8.5	35.1	34.0	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン(メープル風シ ロップ&マーガリン)	185	16.1	3.2	7.8	25.3	24.3	190	0.5	42	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