

★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。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 			
「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 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	272 kcal 13.6 g 11.7 g 28.5 g 1.9 g 517 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	226 kcal 10.9 g 10.3 g 21.7 g 1.8 g 526 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	316 kcal 10.6 g 20.7 g 20.1 g 1.8 g 448 mg 150 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、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 里芋の柚マヨサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	231 kcal 11.4 g 10.8 g 20.9 g 1.8 g 520 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	283 kcal 10.5 g 16.9 g 22.3 g 2.0 g 439 mg 168 mg	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 いんげんのからし和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	271 kcal 10.8 g 15.4 g 21.2 g 1.9 g 527 mg 158 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、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」 たららのムニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g 1.6 g 460 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	204 kcal 12.6 g 7.0 g 24.2 g 1.8 g 353 mg 145 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	350 kcal 10.0 g 20.6 g 30.1 g 1.9 g 660 mg 151 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、卵、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	291 kcal 13.4 g 18.2 g 17.2 g 2.0 g 478 mg 171 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	285 kcal 10.5 g 17.4 g 20.2 g 1.9 g 462 mg 135 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	234 kcal 11.7 g 12.4 g 19.4 g 1.5 g 429 mg 149 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		



★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。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」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																																				
「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 あじフライ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 611 mg リン 147 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	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 ☆	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 157 mg	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 397 mg リン 211 mg	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg	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 根菜のサラダ	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 279 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 370 mg リン 207 mg	エネルギー 257 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 131 mg	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 599 mg リン 164 mg	さげの柚香焼き ナポリタン キャベツサラダ	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	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	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	エネルギー 282 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 342 mg リン 119 mg	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	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	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 249 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 533 mg リン 192 mg	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 298 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 144 mg	めかじきの照り焼きソース 餃子、いんげん炒め 小松菜のお浸し ☆	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップエンドウのお浸し、大根のゆずみそあん わかめの和え物	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ	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 ビーフン炒め 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 314 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 629 mg リン 171 mg	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 249 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 420 mg リン 141 mg	チーズオムレツ カップグラタン キャベツサラダ	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル	4月11日 (日)	主食 縞ホツケの塩焼き 主菜 なすのミートソースがけパスタ 副菜 いんげんのサラダ アレルギー 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	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 419 mg リン 130 mg	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 156 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	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 わかめの和え物

☆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。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」「青菜ご飯」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 	
「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 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 232 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 397 mg リン 147 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 171 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	
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 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 174 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 464 mg リン 131 mg	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	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 251 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 529 mg リン 158 mg	高野豆腐の炊き合わせ もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 229 mg リン 152 mg	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg
	アレルギー	小麦	卵、小麦、えび	卵、小麦、えび	卵、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 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 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 164 mg
	アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	
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 食塩相当量 2.0 g カリウム 532 mg リン 168 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	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 421 mg リン 187 mg	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 453 mg リン 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	乳、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 きゅうりと木耳のサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 612 mg リン 210 mg	えびと豆腐のトマトリソース、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 237 kcal たんぱく質 12.5 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 384 mg リン 122 mg	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	乳、卵、小麦、えび	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 248 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 179 mg	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	卵、小麦、えび	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。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」「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 		
「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 ブロッコリーの和え物	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) 「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 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 150 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	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 172 mg	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 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	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 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
4月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこのソース もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ	エネルギー 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 300 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 407 mg リン 132 mg	ビーフシチュー チンゲン菜炒め カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 316 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 29.2 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
4月22日 (木)	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 236 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 141 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	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 337 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 379 mg リン 148 mg	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 309 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 435 mg リン 162 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 249 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 537 mg リン 136 mg	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 春雨の炒め物 わかめとじゃこの和え物	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 418 mg リン 178 mg	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 263 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 439 mg リン 143 mg	アレルギー	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 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 11.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 182 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 261 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 177 mg	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。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「中華おこわ」「ごまパン」は選ばません。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「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 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 252 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 584 mg リン 175 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖こしょう和え	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、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 399 mg リン 145 mg	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 221 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 186 mg	★中華おこわ(小麦) 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 244 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 386 mg リン 126 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
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 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
4月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 明太ポテトサラダ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 583 mg リン 167 mg	★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 271 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 533 mg リン 212 mg	和風ハンバーグ ビーフン炒め 大根おろし	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 350 mg リン 116 mg	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 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 225 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 430 mg リン 150 mg	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 食塩相当量 2.0 g カリウム 476 mg リン 204 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	乳、卵、小麦
5月1日 (土)	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 キャベツの炒め物 ひじきとオクラの和え物	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 387 mg リン 167 mg	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 284 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 470 mg リン 167 mg	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 225 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 564 mg リン 194 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	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 515 mg リン 201 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し キャベツサラダ	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 412 mg リン 180 mg	アレルギー	小麦

☆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。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」「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 		
「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 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 ほうれん草ともやしの和え物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 511 mg リン 152 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
5月4日 (火)	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 わかめサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 543 mg リン 138 mg	チキン南蛮 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 296 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 516 mg リン 153 mg	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 268 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 504 mg リン 171 mg	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 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 136 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	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 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	チキンのハーブ焼き ナポリタン 菜の花の錦糸和え	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 450 mg リン 165 mg	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 317 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 482 mg リン 133 mg	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、さつまいもあんがらめ もやしサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 560 mg リン 168 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 258 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 476 mg リン 128 mg	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 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
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 里芋の袖マヨサラダ	エネルギー 231 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	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 いんげんのからし和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 527 mg リン 158 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。

4月1日	木	ムース(いちごミルク味)
4月2日	金	ゼリー(メロン)
4月3日	土	ゼリー(アップルとぶどう)
4月4日	日	ゼリー(モモ)
4月5日	月	ゼリー(ブルーベリー)
4月6日	火	ゼリー(オレンジ)
4月7日	水	ムース(バナナ味)
4月8日	木	ゼリー(ウメ)
4月9日	金	ムース(いちごミルク味)
4月10日	土	ゼリー(メロン)
4月11日	日	ゼリー(モモ)
4月12日	月	ゼリー(ブルーベリー)
4月13日	火	ゼリー(アップルとぶどう)

4月14日	水	ゼリー(オレンジ)
4月15日	木	ムース(バナナ味)
4月16日	金	ゼリー(ウメ)
4月17日	土	ムース(いちごミルク味)
4月18日	日	ゼリー(メロン)
4月19日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
4月20日	火	ゼリー(モモ)
4月21日	水	ゼリー(アップルとぶどう)
4月22日	木	ゼリー(ブルーベリー)
4月23日	金	ゼリー(オレンジ)
4月24日	土	ムース(バナナ味)
4月25日	日	ゼリー(ウメ)
4月26日	月	ムース(いちごミルク味)

4月27日	火	ゼリー(メロン)
4月28日	水	ゼリー(モモ)
4月29日	木	ゼリー(アップルとぶどう)
4月30日	金	ゼリー(ブルーベリー)
5月1日	土	ゼリー(オレンジ)
5月2日	日	ムース(バナナ味)
5月3日	月	ゼリー(アップルとぶどう)
5月4日	火	ゼリー(ウメ)
5月5日	水	ムース(いちごミルク味)
5月6日	木	ゼリー(メロン)
5月7日	金	ゼリー(モモ)
5月8日	土	ゼリー(ブルーベリー)
5月9日	日	ゼリー(オレンジ)

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	0.0	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)
4月1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
2日	785	812.4	32.7	43.1	64.4	51.4	2238	5.7	1486	239	486	3.4	911	231	0.46	0.44	6.1	110	118	13.0
3日	815	835.1	33.0	41.1	78.3	67.5	2105	5.3	1473	182	461	2.5	1291	72	0.37	0.37	5.4	148	84	10.8
4日	810	903.7	35.6	48.0	56.8	45.6	2149	5.5	1369	251	455	4.0	1270	252	6.99	0.57	8.9	96	116	11.2
5日	881	776.5	32.2	50.2	74.8	62.8	2129	5.4	1441	210	444	3.1	934	267	0.57	0.46	6.3	117	75	12.0
6日	804	765.1	35.8	48.6	56.5	44.3	2295	5.8	1389	250	545	4.2	1005	179	0.78	0.53	8.2	126	329	12.2
7日	825	759.8	33.2	43.8	71.3	61.1	2113	5.4	1410	205	502	2.9	889	168	0.67	0.53	7.2	154	188	10.2
8日	790	844.6	34.9	39.5	73.8	60.7	2219	5.6	1415	276	473	3.2	861	225	0.64	0.47	6.3	117	75	13.1
9日	848	697.8	35.5	45.2	70.7	59.9	2194	5.6	1436	304	500	4.5	1030	136	0.53	0.39	9.0	114	95	10.8
10日	823	602.5	33.4	40.5	80.1	69.5	2091	5.3	1419	323	486	3.1	792	154	0.63	0.66	7.9	114	173	10.6
11日	800	819.1	35.0	43.6	64.4	51.7	2178	5.5	1487	247	470	2.4	857	150	0.45	0.49	8.7	81	111	12.7
12日	768	633.6	35.8	40.3	66.3	54.7	2251	5.7	1324	346	513	4.4	1437	342	0.39	0.52	6.3	75	206	11.6
13日	886	726.0	34.8	50.7	71.7	60.8	1896	4.8	1451	234	429	4.1	973	156	0.47	0.38	5.7	135	115	10.9
14日	815	758.6	33.7	46.3	62.9	52.3	1957	5.0	1168	250	439	3.8	891	54	0.24	0.43	8.1	39	53	10.6
15日	822	653.8	33.3	48.0	62.3	50.3	2109	5.4	1366	270	470	3.6	1176	195	0.45	0.53	7.9	66	84	12.0
16日	832	682.5	34.1	44.1	76.1	66.1	2317	5.9	1406	205	498	3.4	861	227	7.02	0.44	6.8	124	222	10.0
17日	781	795.8	34.5	40.3	69.8	58.0	2254	5.7	1433	292	475	2.8	837	218	0.47	0.48	8.3	132	120	11.8
18日	805	773.1	34.1	44.2	63.5	51.9	2161	5.5	1472	261	461	3.8	1290	170	0.42	0.35	5.8	95	174	11.6
19日	892	653.7	36.1	51.5	68.2	55.8	2086	5.3	1486	219	509	3.2	474	212	0.54	0.69	9.2	159	99	12.4
20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
21日	841	706.9	30.3	48.5	73.4	61.9	1853	4.7	1333	196	437	2.9	788	173	0.32	0.43	6.1	110	88	11.5
22日	821	820.3	33.4	40.0	78.4	65.3	2258	5.7	1245	221	378	2.6	947	222	0.43	0.37	5.6	113	82	13.1
23日	813	713.6	32.0	44.7	68.3	57.5	1977	5.0	1353	193	418	3.4	717	171	0.52	0.57	8.7	173	163	10.8
24日	787	626.4	34.3	41.0	66.5	56.1	2108	5.4	1350	197	424	2.6	949	171	0.41	0.42	8.1	90	84	10.4
25日	814	785.8	33.6	44.3	71.6	58.5	2272	5.8	1463	322	545	4.6	864	246	10.34	0.56	9.4	153	85	13.1
26日	803	695.4	33.4	42.0	69.7	57.3	1973	5.0	1430	344	491	3.5	1359	186	0.60	0.41	5.4	95	81	12.4
27日	790	763.5	32.6	38.9	74.5	64.3	2022	5.1	1369	289	443	3.4	835	112	0.36	0.46	6.9	121	97	10.2
28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
29日	823	807.1	34.7	45.1	68.7	56.2	2007	5.1	1466	211	495	3.5	923	144	0.47	0.45	8.6	117	84	12.5
30日	748	756.7	34.2	40.7	61.0	48.5	2174	5.5	1335	241	492	3.1	1037	296	0.48	0.42	5.8	155	129	12.5
平均	815	756.4	34.0	44.3	68.7	56.9	2132	5.4	1403	255	471	3.5	993	193	1.24	0.48	7.3	117	120	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(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
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
ごまパン(メープル風シ ロップともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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