





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1日 (土)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	15.8 g		たんぱく質	14.7 g		たんぱく質	15.3 g
	副菜		脂質	16.9 g		脂質	11.3 g		脂質	12.7 g
	小鉢		炭水化物	14.8 g		炭水化物	25.9 g		炭水化物	20.3 g
			糖質	11.7 g		糖質	21.4 g		糖質	14.6 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	5.7 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
5月2日 (日)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	16.5 g		たんぱく質	13.4 g		たんぱく質	17.2 g
	副菜		脂質	6.8 g		脂質	13.1 g		脂質	12.3 g
	小鉢		炭水化物	29.0 g		炭水化物	21.3 g		炭水化物	22.7 g
			糖質	25.4 g		糖質	17.5 g		糖質	18.1 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.6 g
	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g



★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 里芋の袖みそ和え	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月10日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★5月13日お届けBの主食は「赤飯」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10日 (月)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー 253 kcal	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	エネルギー	268 kcal	ビーフシチュー	エネルギー	251 kcal
	主菜	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質 14.9 g		チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質		17.3 g	たんぱく質
	副菜	マカロニサラダ	脂質 13.0 g	なすときのこのガーリック醤油炒め	脂質	14.2 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質	9.5 g
	小鉢		炭水化物 19.7 g	根菜とハムのサラダ	炭水化物	19.2 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 16.8 g		糖質	14.6 g		糖質	22.7 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.6 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g
5月11日 (火)	主食	さばの白みそ煮	エネルギー 292 kcal	もつ鍋風	エネルギー	253 kcal	鶏肉のカレー風味から揚げ	エネルギー	256 kcal
	主菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	たんぱく質 16.2 g		チンゲン菜とソーセージの炒め物	たんぱく質		13.1 g	ひろうすと野菜の煮物
	副菜	きゅうりの和え物	脂質 17.4 g	明太ポテトサラダ	脂質	14.8 g	ひじきの梅風味サラダ	脂質	10.9 g
	小鉢		炭水化物 15.8 g		炭水化物	16.6 g		炭水化物	21.5 g
	アレルギー	小麦、えび	糖質 12.8 g		糖質	13.4 g		糖質	17.3 g
			食物繊維 3.0 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	4.2 g
			食塩相当量 2.1 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
5月12日 (水)	主食	あじフライ	エネルギー 265 kcal	麻婆なす	エネルギー	248 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	226 kcal
	主菜	ひじきと豆腐の彩り煮	たんぱく質 13.6 g		ほうれん草の和え物、白菜炒め	たんぱく質		11.8 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え
	副菜	菜の花の錦糸和え	脂質 11.5 g	もやしサラダ	脂質	14.4 g	わかめのマリネサラダ	脂質	9.7 g
	小鉢		炭水化物 26.3 g		炭水化物	18.6 g		炭水化物	18.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 22.4 g		糖質	14.1 g		糖質	14.1 g
			食物繊維 3.9 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
5月13日 (木)	主食	めかじきの照り焼きソース	エネルギー 259 kcal	★赤飯	エネルギー	220 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー	278 kcal
	主菜	餃子、いんげん炒め	たんぱく質 14.5 g		厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質		15.1 g	五目豆、かぼちゃ煮
	副菜	小松菜のお浸し	脂質 11.4 g	スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん	脂質	9.2 g	マカロニサラダ	脂質	8.5 g
	小鉢		炭水化物 23.6 g	わかめの和え物	炭水化物	18.1 g		炭水化物	30.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 20.2 g		糖質	14.7 g		糖質	26.0 g
			食物繊維 3.4 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.9 g
			食塩相当量 2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
5月14日 (金)	主食	さけの柚香焼き	エネルギー 230 kcal	オムレツのかにクリームソース	エネルギー	277 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー	294 kcal
	主菜	切干大根の煮物	たんぱく質 16.9 g		ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	たんぱく質		11.5 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ
	副菜	ほうれん草とえびのからし和え	脂質 10.2 g	きゅうりの和え物	脂質	16.7 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質	12.8 g
	小鉢		炭水化物 16.0 g		炭水化物	20.8 g		炭水化物	28.9 g
	アレルギー	小麦、えび	糖質 12.0 g		糖質	16.8 g		糖質	25.8 g
			食物繊維 4.0 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.1 g
			食塩相当量 1.4 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
5月15日 (土)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー 256 kcal	シーフードカレー	エネルギー	250 kcal	チンジャオロース	エネルギー	272 kcal
	主菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質 15.2 g		ほうれん草ソテー	たんぱく質		12.8 g	玉子焼き、いんげん炒め
	副菜	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質 12.2 g	ポテトサラダ	脂質	10.9 g	菜の花のおかか和え	脂質	14.7 g
	小鉢		炭水化物 20.2 g		炭水化物	25.5 g		炭水化物	19.6 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.7 g		糖質	21.9 g		糖質	15.9 g
			食物繊維 5.5 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	3.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
5月16日 (日)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー 246 kcal	豆腐ハンバーグ	エネルギー	238 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー	287 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質 15.4 g		牛肉の中華炒め	たんぱく質		14.0 g	鶏肉と野菜の煮物
	副菜	大根なます	脂質 10.6 g	チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	脂質	9.0 g	きゅうりとザーサイの和え物	脂質	15.6 g
	小鉢		炭水化物 22.3 g		炭水化物	24.6 g		炭水化物	23.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 17.4 g		糖質	20.0 g		糖質	18.9 g
			食物繊維 4.9 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.7 g
			食塩相当量 1.7 g		食塩相当量	2.0 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。★5月18日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★5月20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。
★5月23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。

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17日 (月)	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
5月18日 (火)	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	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、プロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物	エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.5 g 食物繊維 4.6 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
5月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの西京焼き ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 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	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 プロッコリーともやしのコンソメ風味 キャベツとハムのコールスローサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
5月20日 (木)	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
5月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ いんげんのお浸し	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	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	とり天 チンゲン菜の彩り炒め 大根の梅サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦
5月22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 ぶりの照り焼き キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.7 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 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 252 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
5月23日 (日)	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 プ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	鶏肉の塩麴焼き 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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月26日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★5月29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。						
5月24日 (月)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 小鉢 小松菜サラダ アレルギー 卵、小麦	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	えびとそら豆のクリームシチュー 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草のツナ和え ☆ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 24.1 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.0 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 卵、小麦、えび	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
5月25日 (火)	主食 たらの粕漬け焼き 副菜 牛肉と野菜の炒め物 小鉢 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 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 卵、小麦	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
5月26日 (水)	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 16.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 27.1 g 糖質 23.0 g 食物繊維 4.1 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	豚肉焼 春雨の炒め物 ナムル 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
5月27日 (木)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 肉みそあんかけ豆腐 副菜 小松菜サラダ アレルギー 小麦	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 乳、卵、小麦	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
5月28日 (金)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 わかめの酢の物 アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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
5月29日 (土)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 主菜 たらのムニエル 副菜 小松菜とソーセージの炒め物 小鉢 ひじきの和風サラダ アレルギー 乳、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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
5月30日 (日)	主食 縞ホッケの甘辛煮付け 主菜 男爵コロッケ 副菜 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 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	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 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3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。									
5月31日 (月)	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 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	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦
6月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら いんげんのごま和え	エネルギー 252 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.5 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 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 234 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 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2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 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	ビーフハヤシ えびカツ キャベツのごまサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 26.1 g 糖質 22.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月3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
6月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツ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 239 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
6月5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 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
6月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 昆布巻き、野菜炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 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

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)
5月1日	806	900.6	45.8	40.9	61.0	47.7	2275	5.8	1568	292	624	4.3	1038	228	0.97	0.67	11.6	144	247	13.3
2日	791	878.0	47.1	32.2	73.0	61.0	2298	5.8	1803	265	686	3.8	1370	245	0.38	0.53	8.4	129	195	12.0
3日	754	871.1	44.6	37.9	56.6	45.2	2122	5.4	1612	209	589	2.3	998	239	0.91	0.60	13.7	145	121	11.4
4日	762	1118.5	48.6	34.6	62.7	50.7	2313	5.9	1765	255	567	3.7	1005	254	0.35	0.58	9.5	125	177	12.0
5日	788	686.8	41.2	38.2	67.3	57.9	2059	5.2	1638	255	560	4.0	1097	150	0.56	0.59	10.4	151	158	9.4
6日	775	821.0	45.3	31.1	76.5	64.3	2299	5.8	1957	193	636	3.9	1405	238	0.49	0.64	11.2	158	152	12.2
7日	749	748.4	47.4	34.0	59.2	46.2	2066	5.2	1656	323	619	5.2	988	150	0.51	0.75	12.7	74	261	13.0
8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
9日	764	877.5	44.8	36.7	61.5	48.0	2232	5.7	1722	284	624	4.2	1094	246	0.52	0.58	9.5	138	164	13.5
10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
11日	801	996.2	46.7	43.1	53.9	43.5	2311	5.9	1494	300	565	4.4	1292	275	0.37	0.60	9.4	83	169	10.4
12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
13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
14日	801	773.4	43.4	39.7	65.7	54.6	2006	5.1	1798	234	571	4.2	1259	269	0.85	0.66	10.2	150	266	11.1
15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
16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
17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
18日	802	840.6	42.4	38.2	69.5	57.1	2093	5.3	1733	326	563	3.7	1350	213	0.38	0.74	10.9	71	214	12.4
19日	787	849.5	47.6	33.5	72.0	58.6	2316	5.9	1495	282	596	3.6	901	256	0.82	0.62	8.1	135	129	13.4
20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
21日	748	855.2	46.2	32.9	62.8	52.1	2122	5.4	1717	281	582	3.3	1212	166	0.44	0.57	11.3	86	153	10.7
22日	755	850.0	47.7	32.3	67.0	55.0	2325	5.9	1692	364	589	3.9	857	213	0.81	0.63	11.8	130	141	12.0
23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
24日	744	752.4	45.5	27.1	78.2	66.2	2267	5.8	1812	309	613	4.9	1317	213	0.36	0.46	6.8	119	262	12.0
25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
26日	806	690.6	46.9	36.0	70.7	59.0	2124	5.4	1697	336	631	3.2	819	186	0.73	0.73	11.9	120	253	11.7
27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
28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
29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
30日	810	741.6	42.8	38.5	73.9	63.2	2238	5.7	1457	233	541	3.7	1065	234	7.02	0.48	8.1	119	240	10.7
31日	772	784.5	43.8	41.1	57.4	45.2	2306	5.9	1594	230	619	4.5	1107	246	0.92	0.64	11.1	135	353	12.2
平均	773	815.5	45.6	35.6	65.4	53.5	2188	5.6	1664	280	595	3.9	1111	232	0.94	0.61	10.1	121	170	12.0

※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
赤飯(150g)	298	100.5	6.3	3.9	60.9	60.4	55	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	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
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