



3冠達成!!

- ★ 管理栄養士がお勧めしたい宅配食 No.1
- ★ 医療関係者がお勧めしたい宅配食 No.1
- ★ リピート満足度 No.1

※日本マーケティングリサーチ機構調査概要：2018年9月期「サイトのイメージ調査」にて

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2021年6月



【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。
アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。
特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～18:00(月～日)

☆ 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。			
6月1日 (火)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 いんげんのごま和え 小鉢 アレルギー 乳、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦
6月2日 (水)	主食 た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 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 ☆ アレルギー 乳、卵、小麦、えび
6月3日 (木)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 マカロニサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦、えび
6月4日 (金)	主食 縞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 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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦
6月5日 (土)	主食 かじきマグロフライ 主菜 ブロッコリーの塩だれ 副菜 ナムル 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦、かに	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 小麦
6月6日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 昆布巻き、野菜炒め 副菜 きゅうりとコーンのサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	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 小麦、かに	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 卵、小麦

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月10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11日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。
★6月13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7日 (月)	主食 ミックスフライ  主菜 ひじきの煮物、白菜炒め 副菜 わかめのマリネサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 299 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.2 g 糖質 24.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 g 玉子焼きと焼売三種 キャベツの炒め物 オクラの和え物 卵、小麦、えび	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 26.3 g 糖質 21.2 g 食物繊維 5.1 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 乳、卵、小麦	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
6月8日 (火)	主食 たららの柚子胡椒南蛮漬け 主菜 オクラと湯葉のジュレがけ 副菜 3種野菜の煮物 小鉢 アレルギー 小麦、えび	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	エネルギー 275 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
6月9日 (水)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 ブロッコリーのからし和え 小鉢 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.5 g 豆腐と野菜の鶏鍋風 野菜の煮物 明太ポテトサラダ 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 25.0 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g 鶏肉のカレー風味から揚げ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え 卵、小麦、えび	エネルギー 235 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.4 g
6月10日 (木)	主食 さけの柚子胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとオクラの和え物 小鉢 アレルギー 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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 小麦、えび	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
6月11日 (金)	主食 さばの塩焼き 主菜 根菜の煮物、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g ★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦、えび	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
6月12日 (土)	主食 たららの柚香煮 主菜 男爵コロッセ 副菜 マカロニサラダ 小鉢 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 チキンのハーブ焼き ほうれん草の彩り炒め 里芋の柚みそ和え 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月13日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月16日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★6月19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。			
6月14日 (月)	主食 238 kcal 主菜 かつきのしょうが蒸し 副菜 ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 小鉢 わかめと蒸し鶏のサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.3 g 糖質 14.6 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.4 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦
6月15日 (火)	主食 233 kcal 主菜 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 挽肉とキャベツの炒め物 小鉢 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 278 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g アレルギー 乳、小麦
6月16日 (水)	主食 253 kcal 主菜 たらの竜田揚げきのこのソース 副菜 もやしのザーサイ炒め 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
6月17日 (木)	主食 291 kcal 主菜 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物、いんげん炒め 小鉢 きゅうりの和え物 アレルギー 小麦、えび	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 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 糖質 24.1 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 乳、卵、小麦、えび
6月18日 (金)	主食 265 kcal 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 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 アレルギー 卵、小麦	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、えび
6月19日 (土)	主食 288 kcal 主菜 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 けんちんそうめん 小鉢 なすの生姜和え アレルギー 小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.2 g 糖質 22.8 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	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 卵、小麦
6月20日 (日)	主食 256 kcal 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.2 g 糖質 22.8 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	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月26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。

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21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 切干大根の煮物 ほうれん草とえびのからし和え	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.2 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 1.4 g	オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 きゅうりの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 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	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
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
6月22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 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	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 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 247 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 22.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月23日 (水)	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 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月24日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.1 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月25日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッセ いんげんのからし和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 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	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 ナムル	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 14.0 g 糖質 9.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.4 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月26日 (土)	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		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
6月27日 (日)	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 ブ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		卵、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30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。★7月4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。							
6月28日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきのごまだれ カップグラタン きゅうりのしそ和え 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦、えび	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
6月29日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 ほうれん草の柚こしょう和え 卵、小麦、えび	エネルギー 248 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 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 248 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
6月30日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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 18.1 g 糖質 13.0 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
7月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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 乳、小麦	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	鶏肉とズッキーニのトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g
7月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ 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 小松菜の柚こしょう和え 乳、小麦	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
7月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 肉みそあんかけ豆腐 小松菜サラダ 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 乳、卵、小麦、えび	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
7月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 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 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 小麦	エネルギー 278 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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★7月5日お届けAの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月9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。			
7月5日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「あんとマーガリン」 副菜 たらふのムニエル 小鉢 小松菜とソーセージの炒め物 ひじきの和風サラダ アレルゲン 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 乳、卵、小麦、えび	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
7月6日 (火)	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 アレルゲン 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 乳、卵、小麦	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 蒸し鶏のねぎ塩レモンだれ 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
7月7日 (水)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 副菜 キャベツサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.3 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 乳、卵、小麦	エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.7 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 乳、卵、小麦
7月8日 (木)	主食 さばのみそ漬け焼き 主菜 ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物 副菜 大根の梅サラダ アレルゲン 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 卵、小麦	エネルギー 262 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 卵、小麦
7月9日 (金)	主食 さわらの西京焼き 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 マカロニサラダ アレルゲン 卵、小麦	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 たらふのムニエル きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび
7月10日 (土)	主食 赤魚の照り焼き 主菜 昆布巻き、野菜炒め 副菜 きゅうりとコーンのサラダ アレルゲン 卵、小麦	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 小麦、かに	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 いんげんのごま和え 卵、小麦
7月11日 (日)	主食 たらふ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 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.5 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび

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。
* 精質(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(μ g)	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	764	872.2	46.6	34.8	62.9	52.1	2239	5.7	1628	338	620	4.3	921	144	0.54	0.62	11.3	86	153	10.8
2日	737	685.0	40.4	35.6	65.0	53.3	2244	5.7	1364	294	554	3.8	1352	299	0.34	0.55	6.6	73	212	11.7
3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
4日	768	1021.9	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
5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
6日	751	836.0	46.5	28.5	74.2	61.7	2327	5.9	1532	223	512	2.9	823	225	0.86	0.47	9.9	115	115	12.5
7日	812	725.3	42.1	38.3	73.8	60.5	2179	5.5	1333	288	591	3.5	766	136	0.77	0.44	7.6	134	270	13.3
8日	790	878.3	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
9日	740	1069.7	47.7	32.1	62.9	51.0	1930	4.9	1783	228	563	3.2	703	279	0.40	0.53	10.7	136	151	11.9
10日	754	871.4	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
11日	788	686.9	41.2	38.2	67.4	58.0	2059	5.2	1638	255	560	4.0	1097	150	0.56	0.59	10.4	151	158	9.4
12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
13日	749	748.7	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
14日	717	822.4	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
15日	736	808.9	45.9	34.9	58.1	45.0	1973	5.0	1682	221	631	3.0	698	258	0.53	0.58	9.4	144	170	13.1
16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
17日	829	857.1	42.2	42.9	64.3	53.0	2344	6.0	1565	277	600	3.9	1161	302	7.15	0.60	9.8	133	144	11.3
18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
19日	802	840.7	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
20日	813	798.4	44.9	39.5	68.0	53.4	2315	5.9	1690	279	572	4.8	1086	341	1.03	0.63	8.7	155	158	14.6
21日	801	773.5	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
22日	731	843.9	48.6	28.0	69.5	56.2	2238	5.7	1831	330	641	4.6	1116	239	0.86	0.69	14.8	95	143	13.3
23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
24日	757	755.5	47.8	29.1	72.1	60.7	2313	5.9	1676	312	651	4.8	1197	137	0.81	0.49	11.9	88	122	11.4
25日	757	775.9	44.4	38.1	57.2	45.5	1987	5.0	1651	241	577	3.3	909	168	0.45	0.60	11.6	116	150	11.7
26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
27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
28日	734	827.0	43.4	31.0	69.4	57.1	2271	5.8	1674	367	583	3.4	1006	205	0.82	0.56	9.3	154	146	12.3
29日	759	805.0	50.4	28.1	73.8	61.0	2012	5.1	1837	312	648	5.1	1456	227	0.68	0.51	8.1	116	295	12.8
30日	858	666.7	45.1	45.9	64.2	51.4	2160	5.5	1612	199	600	3.6	500	250	0.60	0.77	11.5	143	127	12.8
平均	766	814.0	45.3	34.8	65.9	53.8	2168	5.5	1634	272	594	3.8	1040	222	0.87	0.59	10.3	121	163	12.1

※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(μ g)	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
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
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 風シロップとマーガ 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 ル風シロップとマー 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