

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 🔌 🧎



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

2022年4月

【ご確認ください】

献立表にアレルゲンが表記されております。

アレルゲン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。



健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00~18:00(月~日)

★は主食です。★4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。

| | X 10-X | 艮で9。★4月3日の周り5の主艮は | 1 - 4/12 (8)/0 | (C \ 7372) | 1090 | | | | | |
|------|--------|--------------------|----------------|------------|-----------------------|-------|----------|---------------|-------|----------|
| お届け | 日 | A 魚がメイン | | | B 色々メニュー | | 里瓶 | C 肉がメイン | | |
| 「アレ | ルゲ: | ン」の欄には特定原材料 | 料7品目が | 含まれる | ものを表記しております | す。注意) | ★の商品 | については()内に表 | 記しており | Jます。 |
| | 主食 | | エネルギー | 255 kcal | | エネルギー | 227 kcal | | エネルギー | 279 kcal |
| 4月1日 | 主菜 | さけのバジルトマトソース | たんぱく質 | 17.1 g | 目玉焼き風と照り焼きチキン | たんぱく質 | 17.4 g | デミソースハンバーグ | たんぱく質 | 13.0 g |
| | 副菜 | 八宝菜 | 脂質 | 10.8 g | いんげん炒め | 脂質 | 10.3 g | 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら | 脂質 | 15.0 g |
| (金) | 小鉢 | わかめの酢の物 | 炭水化物 | 20.4 g | 大根サラダ | 炭水化物 | 15.6 g | ひじきとオクラの和え物 | 炭水化物 | 23.4 g |
| | | | 糖質 | 17.4 g | | 糖質 | 13.0 g | | 糖質 | 19.2 g |
| | | | 食物繊維 | 3.0 g | | 食物繊維 | 2.6 g | | 食物繊維 | 4.2 g |
| | | 乳、小麦、えび | 食塩相当量 | 1.7 g | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 | 1.6 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 2.0 g |
| | 主食 | | エネルギー | 261 kcal | | エネルギー | 220 kcal | | エネルギー | 279 kcal |
| 4月2日 | 菜主 | めかじきの照り焼きソース | たんぱく質 | 13.2 g | 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め | たんぱく質 | | 鶏肉のバーベキュー風味 | たんぱく質 | 18.2 g |
| | 副菜 | キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 | 脂質 | | スナップえんどうのお浸し、大根の柚みそあん | 脂質 | 9.2 g | 五目豆、かぼちゃ煮 | 脂質 | 8.5 g |
| (土) | 小鉢 | 小松菜のお浸し | 炭水化物 | 20.0 g | わかめの和え物 | 炭水化物 | 18.1 g | マカロニサラダ | 炭水化物 | 30.9 g |
| | | | 糖質 | 16.8 g | | 糖質 | 14.7 g | | 糖質 | 26.0 g |
| | | | 食物繊維 | 3.2 g | | 食物繊維 | 3.4 g | | 食物繊維 | 4.9 g |
| | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 2.0 g |
| | 主食 | | エネルギー | 259 kcal | ★ごまパン(乳・卵・小麦) | エネルギー | 273 kcal | | エネルギー | 263 kcal |
| 4月3日 | | さけの柚胡椒焼き | たんぱく質 | 13.2 g | · · · | たんぱく質 | | 豚肉とキャベツの塩炒め | たんぱく質 | 16.7 g |
| | | 白菜とソーセージの炒め物 | 脂質 | | 野菜と鶏肉のトマト煮込み | 脂質 | | ピリ辛豆腐 | 脂質 | 12.3 g |
| (日) | 小鉢 | スナップえんどうのごまサラダ | 炭水化物 | 17.3 g | 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 | 炭水化物 | | チンゲン菜の錦糸和え | 炭水化物 | 20.3 g |
| | | | 糖質 | | ブロッコリーのおかかマヨ和え | 糖質 | 16.7 g | | 糖質 | 17.5 g |
| | | | 食物繊維 | 3.8 g | | 食物繊維 | 4.5 g | | 食物繊維 | 2.8 g |
| | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.7 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.7 g | 卵、小麦、えび | 食塩相当量 | 2.0 g |

| お届け | B | A 魚がメイン | | | B 色々メニュー | | 副題 | C 肉がメイン | | |
|--------------------|----------------|---|-------------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|--|
| 「アレ | | ノ」の欄には特定原材 料 | 47品目が | 含まれる | ものを表記しておりま ^っ | す。注意) | | | 記しており | ります。 |
| 4月4日 (月) | 副菜 | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 | 11.5 g 31.4 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 | 12.3 g 15.0 g | 鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 252 kcal 17.9 g 9.8 g 22.8 g |
| | アレルゲン 主食 | 乳、卵、小麦 | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | | 卵、小麦、かに | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 11.9 g 3.1 g 2.0 g | <mark>小麦</mark> | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 17.9 g 4.9 g 1.5 g |
| 4月5日 (火) | 主菜 副菜 | 赤魚のみそ漬け焼き ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆 キャベツサラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 10.7 g | 八宝菜 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の和え物 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 9.7 g | 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 249 kcal 13.5 g 9.5 g 26.3 g |
| (X) | | 乳、卵、小麦 | 版水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 23. 6 g 4. 3 g | | 版水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 16.1 g 3.7 g | | 版水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 20. 3 g 22. 5 g 3. 8 g 2. 0 g |
| 4月6日 | 主食主菜副菜 | 縞ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 | <u>ス塩化当</u> エネルギー たんぱく質 脂質 | 251 kcal 17.4 g 12.9 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 | エネルギーたんぱく質脂質 | 239 kcal 14.4 g 13.0 g | 鶏肉の梅だれのせ メンチカツ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 252 kcal 16.4 g 9.9 g |
| (水) | | オクラのサラダ | 炭水化物 糖質 食物繊維 | 16.9 g 11.5 g 5.4 g | きゅうりのツナ和え | 炭水化物 糖質 食物繊維 | 14.7 g 12.1 g 2.6 g | 小松菜ともやしの和え物 | 炭水化物 糖質 食物繊維 | 22.7 g 19.1 g 3.6 g |
| | アレルゲン 主食 | 乳、小麦 | <u>食塩相当量</u> エネルギー | 2.0 g 282 kcal | <u>卵、小麦</u> | 食塩相当量エネルギー | 1.9 g 226 kcal | 乳、小麦 | 食塩相当量 エネルギー | 2.0 g 290 kcal |
| 4月7日 | 主菜 副菜 | さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ | たんぱく質 脂質 炭水化物 | 13.4 g 16.4 g | 厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め えびカツ わかめの和え物 | たんぱく質 脂質 炭水化物 | 12.1 g 10.5 g | 鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナップえんどうのごまサラダ | たんぱく質 脂質 炭水化物 | 15.0 g 13.9 g 24.0 g |
| ()() | | | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 15.0 g 2.8 g | | 大水 市物 特質 食物繊維 食塩相当量 | 17.4 g 3.4 g | | 糖質 食物繊維 | 20.7 g 3.3 g |
| | 主食 | 乳、卵、小麦 | エネルギー | 302 kcal | 乳、卵、小麦、えび | エネルギー | 283 kcal | | <u>食塩相当量</u> エネルギー | 1.5 g 229 kcal |
| 4月8日 | 文主 東京 東京 | あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 | たんぱく質 脂質 | 17.3 g | 麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 | たんぱく質 脂質 | | 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 | たんぱく質 脂質 | 16.3 g 9.9 g |
| (金) | | ごぼうサラダ | 炭水化物 糖質 | 19.6 g 15.6 g | もやしサラダ | 炭水化物 糖質 | 22.0 g 17.6 g | わかめのマリネサラダ | 炭水化物 糖質 | 18.5 g 14.2 g |
| | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.0 g 1.8 g | 卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.4 g 1.9 g | 乳、卵、小麦、えび | 食物繊維 食塩相当量 | 4.3 g 1.9 g |
| 4月9日 | 主食 | すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ | エネルギー たんぱく質 | 250 kcal | ★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 | エネルギー たんぱく質 | 288 kcal 16.9 g | チーズ入りハンバーグ | エネルギー たんぱく質 | 270 kcal 12.5 g |
| (土) | | 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 | 脂質 炭水化物 | 12. 2 g 21. 1 g | 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 | 脂質 炭水化物 | 13.6 g 23.5 g | ナポリタン キャベツの和え物 | 脂質 炭水化物 | 12.1 g 27.0 g |
| | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 4.6 g 2.0 g | 乳、小麦 | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 20.5 g 3.0 g 1.6 g | | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 24.6 g 2.4 g 1.9 g |
| 4月10日 | 主食主菜 | 赤魚の七味焼き | エネルギー たんぱく質 | 251 kcal 15.9 g | | エネルギー たんぱく質 | 276 kcal 13.3 g | 野菜と鶏肉の照り醤油だれ | エネルギー たんぱく質 | 279 kcal 14.5 g |
| (日) | | 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え | 脂質 炭水化物 糖質 | 20.4 g 15.2 g | かぼちゃとさつま芋のサラダ | 脂質 炭水化物 糖質 | 29.6 g 25.0 g | | 脂質 炭水化物 糖質 | 12.0 g 27.5 g 21.9 g |
| | アレルゲン | 卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 5.2 g 1.8 g | 乳、卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.6 g 2.0 g | 乳、卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 5.6 g 1.9 g |

はおすすめメニューです。★は主食です。★4月12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15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 | | 開展 | C 肉がメイン | | |
|---------------------|----------------|--|---|---|---|--|---|--------------------------------------|---|---|
| 「アレ | ルゲン | ン」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 | す。注意) | ★の商品 | については()内に表 | 記しており | ります。 |
| 4月11日 (月) | 副菜 | すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物 | エネルギー たんぱく 脂水化質 炭糖・ 食物繊維 | 6.8 g | シーフードと野菜のクリームシチュー スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ 根菜とハムのサラダ | エネルギー たんぱく質 脂水化質 炭水質質 食物繊維 | 12.3 g | | エネルギー たんぱ質 脂水 間 炭 糖 食物繊維 | 273 kcal 17.0 g 12.7 g 21.7 g 17.8 g 3.9 g |
| | アレルゲン | 小麦、えび | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.7 g |
| 4月12日 | 副菜 小鉢 | さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え | エネルギー たんぱく 脂水 脂水 大 た 大 た 大 た り た り り り り り り り り り り り り | 14.6 g 16.2 g 19.0 g 14.1 g 4.9 g | | エネルギー たんぱく質 脂水 脂水 糖質 食物繊維 | 20.1 g 25.8 g 22.5 g 3.3 g | | エネルギー たんぱく質 脂水化質 機物 食物繊維 | 233 kcal 16.6 g 9.5 g 20.5 g 15.8 g 4.7 g |
| | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g |
| (水) | 副菜 | さけのレモン醤油焼き 餃子、いんげん炒め 白菜サラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 12. 2 g 17. 5 g 15. 3 g | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水質物 糖質 | 12.5 g 17.7 g 12.4 g | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水質 炭糖類 *********************************** | 265 kcal 16.8 g 12.3 g 19.9 g 15.5 g |
| | マレルがっ | 卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 2.2 g 1.5 g | 乳、卵、小麦、えび | 食物繊維 食塩相当量 | 5.3 g 1.8 g | | 食物繊維 食塩相当量 | 4.4 g 2.0 g |
| 4月14日 (木) | 主食 主菜 副菜 | 赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え | エネルポイン たんぱく 脂水化質 炭糖・ 食物繊維 | 247 kcal 14.1 g 11.0 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 | エネルポイ たんぱ質 版水質 炭糖類 食物繊維 | 264 kcal 16.5 g 8.2 g | 回鍋肉 さつま芋煮、菜の花炒め わかめときゅうりの酢の物 | エネルポイン たんぱく質 ドルボイ質 ドルボイ質 大大の間で 大大のでである。 大大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと | 248 kcal 14.1 g 7.6 g 29.2 g 25.2 g 4.0 g |
| | アレルゲン | | 食塩相当量 | | 小麦、かに | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 4月15日 (金) | 主菜副菜小鉢 | ★青菜ご飯 鰆のねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ | エネルギー たんぱく 脂水 脂水 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 り 、 大 り 大 り 大 | 11.7 g 18.4 g 14.6 g 3.8 g | | エネルギー たんぱく質 脂化質 炭水質類 食物繊維 | 16. 2 g 22. 5 g 16. 7 g 5. 8 g | | エネルギー たんぱく質 脂水化質 炭水 糖類 食物繊維 | 223 kcal 13.9 g 7.2 g 24.9 g 21.4 g 3.5 g |
| | アレルゲン 主食 | 卵、小麦、かに | <u>食塩相当量</u> エネルギー | 1.5 g 252 kcal | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g 222 kcal | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.8 g 284 kcal |
| 4月16日 | 主菜 副菜 | 縞ホッケの塩焼き なすのミートソースがけパスタ いんげんの辛子和え | たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 16.1 g 10.6 g 21.1 g 17.1 g | 水餃子スープ ぜんまい煮、菜の花の黄金和え きゅうりとコーンのサラダ | たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 14.7 g 9.1 g 20.1 g 16.1 g | | たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 16.3 g 18.3 g 14.6 g 10.0 g |
| | アレルゲい | 乳、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.0 g 1.8 g | 乳、卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.0 g 1.9 g | 乳、卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.6 g 1.8 g |
| 4月17日 | 主食主菜副菜小鉢 | が、 | エルルコートルルは ルルパは質い に、たいは質い に、たいでは、 は、ないでは、 は、ないでは、 は、ないでは、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、は、 は、は、は、は、は | 232 kcal 12.6 g 11.6 g 17.8 g 14.6 g 3.2 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 | エネルポイ質 たんぱ質 炭糖繊質 大糖繊維 食塩相当 | 257 kcal 14.6 g 10.2 g 28.3 g 24.5 g 3.8 g | 牛肉の肉じゃが 金平ごぼう、小松菜炒め 切干大根の和風マリネ | エたん脂水糖物は 一半で質物 大大の脂水糖物質 大大の脂水糖物質 大大の脂水糖物質 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大 | 230 kcal 14.5 g 6.7 g 28.2 g 23.5 g 4.7 g 2.0 g |

はおすすめメニューです。★は主食です。★4月20日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★4月24日お届けAの主食は「わかめご飯」です。

| お届け | Ħ. | A 魚がメイン | | | B 色々メニュー | | 開屋 | C 肉がメイン | 33 | |
|-----------|------------------|--|--|---|--|--|---|--|---|---|
| 「アレ | | ン」の欄には特定原材料 | 料7品目が | 含まれる | ものを表記しております | す。注意) | ★の商品 | については()内に表 | 記しており | ります。 |
| 4月18日 | 副菜 | さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の梅サラダ | エネルギー たんぱく 脂水脂質 炭糖糖 食物繊維 | 18.9 g | 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけなすの揚げ煮、菜の花の和え物 根菜と鮭のサラダ | エネルギー たんぱ質 版水質 機物 食物繊維 | 264 kcal 13.4 g 14.4 g 21.6 g 16.9 g 4.7 g | 酢豚 チンゲン菜の彩り炒め ポテトサラダ | エネルギー たんぱく 脂水脂質 炭糖糖 食物繊維 | 261 kcal 15.5 g 11.1 g 24.0 g 21.0 g 3.0 g |
| | アレルゲン | 小麦 | 食塩相当量 | 2.0 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 2.0 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 4月19日 | 主 主 菜 菜 | さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツの和え物 | エネルポイ た 脂 水 脂 水 性 質 物 食 物 後 食 物 後 れ 後 れ 後 り れ り り り り り り り り り り り り り | 11.4 g | オムレツのかにクリームソース ポークビーンズ、ブロッコリーと鶏挽肉の醤油風味 きゆうりといかの和え物 | エネルギー たんぱ質 版水 間 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 関 、 大 大 大 大 大 大 | 12.4 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 | エネルポー たんぱ質 脂水糖 炭糖 食物 繊維 | 257 kcal 16.0 g 8.3 g 29.2 g 26.1 g 3.1 g |
| | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.7 g | 乳、卵、小麦、かに | 食塩相当量 | 1.9 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 2.0 g |
| (水) | 副菜 | すけそう鱈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 | エネルポー たんぱく質 ドル ボル ボル 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 | 14.9 g 13.0 g | | エネルギー たんぱく質 版水 間 炭 糖 食物繊維 | 14.5 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 たんぱく質 ドル 雅 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 | 252 kcal 15.3 g 9.5 g 26.6 g 23.0 g 3.6 g |
| | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.4 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.8 g |
| 4月21日 (木) | 主食主菜 | めかじきの生姜蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆 キャベツサラダ | エネルギー たんぱく 脂水脂 炭糖 食物繊維 | 269 kcal 14.2 g 10.6 g 28.9 g 23.0 g 5.9 g | 豆腐ハンバーグのコンソメあん 里芋のごま煮、もやし炒め いんげんのツナ和え | エネルギー たんぱ質 版水質 機物 食物繊維 | 250 kcal 12.8 g 13.3 g 19.4 g 15.6 g 3.8 g | 豚肉のごまみそ炒め 野菜の煮物 春雨サラダ | エネルギー たんぱく 脂水 脂水 大 た た り た り た り た り り り り り り り り り り り | 238 kcal 15.1 g 10.0 g 22.0 g 17.9 g 4.1 g |
| | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.8 g |
| (金) | 副菜 | 赤魚の粕漬け焼き ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーの辛子和え | エネルギー たんぱく質 ルポ に た に た た に た り た り た り た り た り た り た り | 11.2 g | | エネルギ たんぱく 脂水 脂水 大 大 大 大 大 大 大 大 大 質 食 物 食 物 後 後 り れ り り り り り り り り り り り り り り り り | 9.8 g | とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え | エネルぱく たんぱく 脂水脂 ド水糖 食物 食物 様 | 286 kcal 14.4 g 10.9 g 31.9 g 29.7 g 2.2 g |
| | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g | 乳、卵、小麦、かに、えび | 食塩相当量 | 1.9 g | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 4月23日 | 副菜 | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 16.8 g | 玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 12.0 g | 油淋鶏風 菜の花炒め、もやしのお浸し オクラのサラダ Λ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 296 kcal 18.1 g 15.2 g 20.6 g 16.2 g |
| | アレルゲン | <mark>小麦</mark> ★わかめご飯 | できる。 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 2.5 g | <mark>卵、小麦、えび</mark> | 機員 食物繊維 <u>食塩相当量</u> エネルギー | 4.8 g | № 小麦 | で見 食物繊維 <u>食塩相当量</u> エネルギー | 4. 4 g 1. 9 g 270 kcal |
| 4月24日 | 主菜 副菜 | ★わかめこ版 鰆の生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え | エベルキー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 | 16.2 g 8.9 g | チーズオムレツ いんげん炒め 明太ポテトサラダ | エベルポイ たんぱく質 炭水質質 大糖質 大糖質 食物繊維 | 15.9 g 15.5 g | 豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ | エベルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 | 11. 7 g 14. 3 g 22. 7 g 19. 6 g 3. 1 g |
| | アレルゲン | 乳、小麦 | 食塩相当量 | 1.6 g | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 | 1.7 g | 乳、卵、小麦 | 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28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 | | 開開 | C 肉がメイン | | |
|---------------------|----------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| 「アレ | ルゲン | ン」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 ^っ | す。注意) | ★の商品 | については()内に表 | 記しており | ります。 |
| 4月25日 (月) | 副菜 | あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ | エネルギー たんぱ質 炭水糖質物 食物繊維 | 14.3 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 ビーンズサラダ | エネルギー たんぱ質 版 ボ た 大 た 大 た り た り た り た り り り り り り り り り | 13.7 g | | エ た ル よ い よ り 間 れ り 質 物 食 物 後 物 織 物 り り り り り り り り り り り り り り り り り | 261 kcal 17.0 g 13.4 g 17.9 g 15.2 g 2.7 g |
| | アレルゲン | 卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 | 1.9 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 2. 0 g |
| 4月26日 (火) | 主食 主菜 副菜 | 縞ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ | エネルギー たんぱ質 脂水質 物 食物繊維 | 10.1 g 30.8 g 28.4 g 2.4 g | | エネルギー たんぱく質 脂水化質 機 大変 た 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 | 14.1 g | | エネルポ たんぱく 脂水脂 ド た り り り り り り り り り り り り り り り り り り | 291 kcal 16.1 g 15.7 g 20.8 g 17.4 g 3.4 g |
| | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 卵、小麦、かに | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 4月27日 | 副菜 | さけの味噌漬け焼き 菜の花とベーコンのソテー わかめの酢の物 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 12.2 g | 麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め 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 糖質 | 14.1 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 251 kcal 16.6 g 11.7 g 19.7 g 16.5 g |
| | アレルゲン | 卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | | 乳、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 2.4 g 1.9 g | 乳、卵、小麦、えび | 食物繊維 食塩相当量 | 3.2 g 1.5 g |
| 4月28日 | 副菜 | さばの塩焼き 根菜煮、もやし炒め チンゲン菜の錦糸和え | エネルギー たんぱく質 炭水質 炭水質物 食物繊維 | 12.0 g 15.6 g | | エネルギ たんぱ 脂水 脂 水 糖 大 た 質 物 食 物 食 物 後 れ の の の の の の の の の の の の の の の の の の | 212 kcal 9.5 g 12.3 g | 鶏肉のジンジャーソース 小松菜と木耳の玉子炒め ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え | エネルポく たんぱく 脂水脂 ド水 に り た り り り り り り り り り り り り り り り り り | 281 kcal 19.2 g 14.3 g 18.5 g 13.8 g 4.7 g |
| | | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.6 g | 卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.5 g | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 4月29日 (金) | 副菜 小鉢 | 鰆の西京焼き ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ | エネルギー たんぱく質 脂化 で 炭水質 食物繊維 | 17. 4 g 12. 9 g 18. 6 g 16. 2 g 2. 4 g | ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 オムレツのデミソース すけそう鱈のムニエル キャベツサラダ | エネルギー たんぱく 脂水 脂水 大 た 大 た た り た り り た り り り り り り り り り り | 270 kcal 12.3 g 16.6 g 17.6 g 14.1 g 3.5 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 たんぱく 脂水脂 炭糖 物 食物 繊維 | 242 kcal 16.5 g 13.7 g 13.5 g 8.3 g 5.2 g |
| | アレルゲン | 卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦 | 食塩相当量 | | 乳、卵、小麦、えび | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 4月30日 (土) | 副菜 | めかじきのごまだれ カップグラタン 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 糖質 | 11.4 g | えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 12.9 g | 豚肉の甘辛炒め 卯の花、小松菜炒め いんげんのお浸し | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 252 kcal 16.9 g 7.9 g 27.6 g 22.2 g |
| | | 乳、卵、小麦 | 食物繊維 食塩相当量 | 4.1 g 2.0 g | | 食物繊維 食塩相当量 | 3.1 g 1.8 g | 乳、卵、小麦、えび | 食物繊維 食塩相当量 | 5.4 g 2.0 g |
| 5月1日 | 副菜 | かれいの煮付け 春巻き 根菜と鮭のサラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 9.9 g 20.5 g | チキンのハーブ焼き チンゲン菜の彩り炒め 里芋の柚みそ和え | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 9.4 g 22.1 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 | 273 kcal 14.7 g 12.9 g 24.9 g |
| | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 17. 2 g 3. 3 g 2. 0 g | | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 17.7 g 4.4 g 1.9 g | | 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 20.3 g 4.6 g 2.0 g |

____ はおすすめメニューです。★は主食です。★5月3日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★5月5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8日お届けB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 | | 翻題 | C 肉がメイン | 823 823 | |
|--------------------|--------|---|--------------------------------------|------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 「アレ | ルゲン | ン」の欄には特定原材料 | | 含まれる | ものを表記しております | | | については()内に表 | 記しており | ります。 |
| 5月2日 (月) | 副菜 | 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 | 10.8 g | 目玉焼き風と照り焼きチキン いんげん炒め 大根サラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 10.3 g | デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 279 kcal 13.0 g 15.0 g 23.4 g |
| | アレルゲン | <u>乳、小麦、えび</u> ★生姜ご飯(小麦) | 糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 17.2 g 3.1 g | | 糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 13.0 g 2.6 g | | 糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 19. 2 g 4. 2 g 2. 0 g 235 kcal |
| 5月3日 (火) | 主菜副菜 | ★生姜こ飯(小麦) 鰆のレモン醤油焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ | たんぱく質 脂質 炭水化物 | 15.4 g 12.0 g 15.0 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 | たんぱく質 脂質 炭水化物 | 15.3 g 14.5 g 18.5 g | 切干大根煮 ブロッコリーと玉子のサラダ | たんぱく質 脂質 炭水化物 | 16.0 g 8.3 g 22.4 g |
| | 主食 | <mark>卵、小麦</mark> | 糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 261 kcal | 乳、卵、小麦、えび | 糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 220 kcal | 乳、卵、小麦 | 糖質 食物繊維 食塩相当量 エネルギー | 17.1 g 5.3 g 1.8 g 279 kcal |
| 5月4日 (水) | 副菜 | めかじきの照り焼きソース キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味 小松菜のお浸し | たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 | 13.4 g 20.0 g 16.8 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、大根の柚みそあん わかめの和え物 | 脂質 炭水化物 糖質 | 9.2 g 18.1 g 14.7 g | | たんぱく質脂質炭水化物 | 18.2 g 8.5 g 30.9 g 26.0 g |
| 5月5日 | 主食主菜 | <mark>乳、卵、小麦</mark> ★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 | 食物繊維 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | 247 kcal 17.5 g | <mark>卵、小麦</mark> 牛肉の肉豆腐 | 食物繊維 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | 268 kcal 18.0 g | 乳、卵、小麦 豚肉のオイスターソース炒め | 食物繊維 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | 4.9 g 2.0 g 230 kcal 18.2 g |
| (木) | 小鉢 | 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ | 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 | 11.8 g 9.3 g 2.5 g | | 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 | 24.6 g 20.8 g 3.8 g | | 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 | 6.0 g 27.7 g 22.4 g 5.3 g |
| 5月6日 | 主食主菜副菜 | 乳、卵、小麦 さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め | <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 | 289 kcal 15.4 g 17.4 g | 型、卵、小麦、えび もつ鍋風 プロッコリーの塩だれ | <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 | 229 kcal 14.0 g 11.2 g | 鶏肉のカレー風味唐揚げ ひろうすと野菜の煮物 | <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 | 1.9 g 265 kcal 18.9 g 10.9 g |
| (金) | アレルゲン | きゅうりの和え物 | 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 12.7 g 2.5 g 1.8 g | | 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 15.1 g 3.4 g 1.8 g | わかめと蒸し鶏のサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 23.2 g 18.6 g 4.6 g 1.8 g |
| 5月7日 (土) | 副菜 | 鰆の菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根なます | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 10.6 g | 豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 11.0 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 | 286 kcal 13.9 g 15.6 g 23.6 g |
| (1) | アレルゲン | 乳、卵、小麦 | 版水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 17.4 g 4.9 g 1.7 g | 卵、小麦 | 版水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 24.0 g 4.4 g 2.0 g | | 版水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 18.9 g 4.7 g 2.0 g |
| 5月8日 | 主主東副菜 | さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナップえんどうのごまサラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 259 kcal 13.2 g 14.5 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 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 273 kcal 15.6 g 14.4 g | 豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 明太ポテトサラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 261 kcal 18.0 g 10.0 g 23.4 g |
| (11) | | 乳、卵、小麦 | たがに物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 13.5 g 3.8 g | ブロッコリーのおかかマヨ和え | 大人 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 16.7 g 4.5 g | | 版水记物 糖質 食物繊維 食塩相当量 | 20. 4 g 20. 4 g 3. 0 g 2. 0 g |

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。

| | | | /// | (DO (03/3 | 7 / 47 / 1 | EMC U H | | 70 | | | | | | " 770 只 (8/ | 一灰小儿 | 173 (8/ D | く 120 中央 小丘 小山 | 3 <u>= (8) C</u> | 井田して | 57078 |
|------|-------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------|------------------------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----------|-----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|
| 日付 | エネルキ [*] 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 | 761 | 682.3 | 47.5 | 36.1 | 59.4 | 49.6 | 2077 | 5.3 | 1461 | 211 | 602 | 3.0 | 653 | 129 | 0.73 | 0.55 | 10.8 | 70 | 175 | 9.8 |
| 2日 | 760 | 779.7 | 46.5 | 31.1 | 69.0 | 57.5 | 2296 | 5.8 | 1673 | 338 | 644 | 4.9 | 1249 | 186 | 0.84 | 0.48 | 11.5 | 93 | 122 | 11.5 |
| 3日 | 795 | 801.8 | 45.5 | 41.2 | 58.8 | 47.7 | 2119 | 5.4 | 1600 | 218 | 606 | 2.4 | 939 | 239 | 0.90 | 0.57 | 13.5 | 152 | 144 | 11.1 |
| 4日 | 769 | 833.8 | 46.4 | 33.6 | 69.2 | 57.2 | 1967 | 5.0 | 1643 | 193 | 576 | 3.7 | 833 | 141 | 0.89 | 0.69 | 13.0 | 165 | 222 | 12.0 |
| 5日 | 769 | 774.3 | 48.3 | 29.9 | 74.0 | 62.2 | 2222 | 5.6 | 1632 | 262 | 636 | 4.0 | 903 | 167 | 0.60 | 0.52 | 7.7 | 138 | 290 | 11.8 |
| 6日 | 742 | 1029.1 | 48.2 | 35.8 | 54.3 | 42.7 | 2346 | 6.0 | 1511 | 257 | 593 | 4.0 | 816 | 129 | 0.57 | 0.59 | 11.2 | 66 | 168 | 11.6 |
| 7日 | 798 | 686.8 | 40.5 | 40.8 | 62.6 | 53.1 | 1934 | 4.9 | 1347 | 312 | 554 | 3.7 | 865 | 148 | 0.42 | 0.54 | 9.0 | 85 | 159 | 9.5 |
| 8日 | 814 | 793.2 | 46.2 | 42.6 | 60.1 | 47.4 | 2209 | 5.6 | 1596 | 239 | 621 | 3.1 | 895 | 172 | 0.66 | 0.57 | 11.2 | 105 | 147 | 12.7 |
| 9日 | 808 | 691.2 | 44.7 | 37.9 | 71.6 | 61.6 | 2168 | 5.5 | 1562 | 289 | 627 | 3.0 | 1171 | 186 | 0.83 | 0.55 | 9.8 | 67 | 111 | 10.0 |
| 10日 | 806 | 832.2 | 43.7 | 34.6 | 77.5 | 62.1 | 2229 | 5.7 | 1807 | 259 | 565 | 4.2 | 1096 | 192 | 0.66 | 0.51 | 8.3 | 103 | 140 | 15.4 |
| 11日 | 789 | 831.6 | 46.2 | 31.8 | 76.3 | 64.5 | 2182 | 5.5 | 1636 | 247 | 678 | 3.7 | 1235 | 166 | 0.41 | 0.54 | 7.1 | 142 | 186 | 11.8 |
| 12日 | 858 | 698.4 | 44.1 | 45.8 | 65.3 | 52.4 | 2167 | 5.5 | 1559 | 200 | 591 | 3.3 | 469 | 218 | 0.58 | 0.76 | 11.7 | 149 | 127 | 12.9 |
| 13日 | 716 | 766.1 | 39.8 | 37.0 | 55.1 | 43.2 | 2103 | 5.3 | 1561 | 217 | 579 | 2.6 | 599 | 247 | 0.35 | 0.51 | 9.5 | 128 | 152 | 11.9 |
| 14日 | 759 | 828.1 | 44.7 | 26.8 | 81.2 | 68.5 | 2277 | 5.8 | 1509 | 231 | 494 | 2.8 | 748 | 224 | 0.87 | 0.49 | 8.5 | 110 | 109 | 12.7 |
| 15日 | 753 | 820.1 | 42.7 | 35.1 | 65.8 | 52.7 | 2063 | 5.2 | 1606 | 391 | 563 | 4.8 | 1240 | 178 | 0.40 | 0.77 | 10.7 | 90 | 194 | 13.1 |
| 16日 | 758 | 792.8 | 47.1 | 38.0 | 55.8 | 43.2 | 2159 | 5.5 | 1691 | 271 | 599 | 3.3 | 989 | 232 | 0.48 | 0.64 | 11.9 | 97 | 164 | 12.6 |
| 17日 | 719 | 780.6 | 41.7 | 28.5 | 74.3 | 62.6 | 2142 | 5.4 | 1647 | 231 | 550 | 3.3 | 1076 | 113 | 0.40 | 0.37 | 9.8 | 98 | 109 | 11.7 |
| 18日 | 803 | 750.8 | 40.8 | 44.4 | 59.8 | 48.8 | 2321 | 5.9 | 1545 | 232 | 601 | 4.7 | 977 | 135 | 0.93 | 0.64 | 9.9 | 148 | 349 | 11.0 |
| 19日 | 729 | 849.2 | 40.8 | 32.1 | 69.0 | 58.8 | 2244 | 5.7 | 1588 | 200 | 546 | 3.6 | 895 | 172 | 0.84 | 0.61 | 8.6 | 157 | 242 | 10.2 |
| 20日 | 806 | 752.1 | 48.0 | 37.0 | 71.6 | 61.5 | 1996 | 5.1 | 1548 | 204 | 608 | 2.7 | 709 | 161 | 0.45 | 0.56 | 8.9 | 124 | 144 | 10.1 |
| 21日 | 757 | 813.2 | 42.1 | 33.9 | 70.3 | 56.5 | 2098 | 5.3 | 1676 | 320 | 591 | 4.7 | 1220 | 201 | 0.81 | 0.53 | 10.9 | 96 | 99 | 13.8 |
| 22日 | 769 | 684.8 | 43.7 | 31.9 | 76.4 | 67.8 | 2259 | 5.7 | 1426 | 331 | 573 | 3.1 | 908 | 138 | 0.25 | 0.36 | 4.1 | 109 | 175 | 8.6 |
| 23日 | 847 | 808.3 | 49.2 | 44.0 | 60.6 | 48.9 | 2258 | 5.7 | 1640 | 310 | 667 | 5.1 | 705 | 262 | 0.55 | 0.71 | 11.6 | 169 | 314 | 11.7 |
| 24日 | 807 | 687.8 | 43.8 | 38.7 | 68.5 | 57.7 | 2062 | 5.2 | 1735 | 314 | 610 | 3.2 | 495 | 142 | 0.78 | 0.71 | 11.2 | 142 | 242 | 10.8 |
| 25日 | 811 | 841.6 | 46.9 | 41.4 | 61.8 | 49.8 | 2292 | 5.8 | 1536 | 321 | 566 | 4.0 | 938 | 240 | 0.48 | 0.61 | 9.4 | 121 | 113 | 12.0 |
| 26日 | 822 | 751.0 | 39.9 | 39.9 | 76.5 | 66.7 | 2276 | 5.8 | 1481 | 230 | 549 | 3.5 | 922 | 200 | 7.41 | 0.48 | 8.6 | 159 | 241 | 9.8 |
| 27日 | 749 | 678.3 | 45.9 | 38.0 | 53.6 | 43.8 | 1970 | 5.0 | 1507 | 216 | 546 | 3.1 | 909 | 234 | 0.49 | 0.57 | 10.0 | 122 | 169 | 9.8 |
| 28日 | 749 | 1069.7 | 40.7 | 42.2 | 50.3 | 38.7 | 1990 | 5.1 | 1404 | 224 | 491 | 4.1 | 1037 | 229 | 0.30 | 0.55 | 8.5 | 95 | 128 | 11.6 |
| 29日 | 780 | 718.7 | 46.2 | 43.2 | 49.7 | 38.6 | 2133 | 5.4 | 1540 | 349 | 643 | 5.0 | 1054 | 276 | 0.39 | 0.72 | 9.8 | 111 | 253 | 11.1 |
| 30日 | 745 | 889.2 | 41.5 | 32.2 | 71.5 | 58.9 | 2269 | 5.8 | 1616 | 356 | 551 | 3.5 | 1035 | 173 | 0.76 | 0.51 | 10.2 | 107 | 140 | 12.6 |
| 平均 | 778 | 790.6 | 44.4 | 36.9 | 65.7 | 54.2 | 2161 | 5.5 | 1576 | 266 | 587 | 3.7 | 919 | 188 | 0.83 | 0.57 | 9.9 | 117 | 178 | 11.5 |

※ご飯・パンの栄養価です。

| | エネルキ*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 |
| 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 |
| 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 |
| ごまパン (あんとマーガリン) | 234 | 16.5 | 4.7 | 8.5 | 34.5 | 33.4 | 212 | 0.5 | 60 | 24 | 54 | 0.4 | 1 | 0 | 0.05 | 0.03 | 0.7 | 0 | 0 | 1.1 |
| ごまパン(メープル風シ ロップとマーガリン) | 235 | 16.1 | 4.4 | 8.5 | 35.2 | 34.1 | 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 (あんとマーガリン) | 185 | 16.4 | 3.5 | 7.8 | 24.7 | 23.7 | 189 | 0.5 | 42 | 12 | 37 | 0.3 | 0 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.5 | 0 | 0 | 1.0 |
| ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン) | 186 | 16.0 | 3.2 | 7.8 | 25.4 | 24.4 | 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 |



エネルギー たんぱく質 389 14.6

脂質 3.4

炭水化物 73.9 69.1g

うち糖質

食塩相当量 カリウム 2.4 415 203 mg

ずわいがにはフレ

お届け日 武蔵野 限定メニュー 4/4(186g) 季節の2点盛り 880円(税別) 税达950円 塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方 たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

3食セ外の方は

メニューA

メニューC

との組み合わせがおすすめです。 メニューB と組み合わせると塩分オーバーになります。

脂質 **420** kcal 16.2 17.9

炭水化物

炭水化物 46.7 5ち糖質 41.3g

3.0 409

880円(税別)

たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

3食セ外の方は メニューA メニューB、メニューB メニューC との

組み合わせがおすすめです。 X=1-A X=1-0 と組み合わせる とたんぱく質オーバーとなります。

198

お届け日

4/19 @

釜飯風

と鶏

肉

0

限定メニュ



自由に組み合わせていただけます。

和えーラの

3食セ小の方は X=1-A X=1-B、X=1-B X=1-C との組み合わせがおすすめです。 X=1-A X=1-C と組み合わせる とたんぱく質オーバーとなります。

及見中華御膳 一円(税別)税込950円

・ご飯付き 980円(税別) 税込1,058円 ・たんぱく調整ご飯付き 1,080円(税別) 税込1,166円

エネルギー たんぱく質 317 16.6

14.6 29.3 26.3g

うち糖質

食塩相当量 カリウム 2.1

タラの

海老の天

ぷらと一緒に

590

お届け日

タラの芽と

0

とろろそば

限定メニュー

お届け日

限定メニュー

4/1@

Apr. 2022

225 mg

正メニュ





お届け日限定

メニューのご案内

エネルギー たんぱく質 炭水化物 471

15.1 11.0 79.3

74.1g

食塩相当量 カリウム 2.9 455

リン

157 419

ご注文・キャンセル



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方

3食セ外の方は メニューA メニューB、メニューA メニューC との

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 19.2 8.8 64.8

> 徹底的に栄養管理 したい方は

61.0g

ご家族も一緒に 次の日のおかわりに

2.3

h リン 食塩相当量 カリウム 662 286





お届け形態

・かけそば

エネルギー たんぱく質 378 18.0

5.1

炭水化物 67.2

うち糖質 59.9g

食塩相当量 2.1

カリウム 480 240

税込950円 したい宅配食No.1 リン

したい宅配食No.1

調査概要:2018年9月期 「サイトのイメージ調査」にて

株式会社 武蔵野フーズ

康宅西。 **£**10120-016-11

マト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります

電話受付:

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定 メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。 お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

お届け日3日前18時まで お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と 差し替え可能

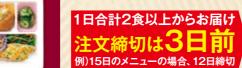
[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2022.4月

2食以上からのお届けとなります。

日替わりメニュー A B C と、お届け日限定メニュー S より

(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。

お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、



がございます。

※原材料の仕入れ状況により変更となる場合 ※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食では メニューが異なる場合がございます。

ご飯付き ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください 2食セットから承ります。

ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。 例) Aごはん Bパン Gごはん

ご注文方法

(自社配送の場合)

配送員にお渡しください。 ヤマト運輸の場合〉 返信用封筒に入れ、ご郵送ください。 〈お電話でも承ります〉

60120-016-113

電話受付:9時~17時(月~日)



営業所

