



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・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2022年4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。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 (金)	主食	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	254 kcal	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	255 kcal	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー	311 kcal
	主菜		たんぱく質	11.2 g		たんぱく質	9.1 g		たんぱく質	12.1 g
	副菜		脂質	13.4 g	脂質	16.0 g	脂質	18.8 g	脂質	18.8 g
	小鉢		炭水化物	21.2 g	炭水化物	17.2 g	炭水化物	23.4 g	炭水化物	23.4 g
			食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g
			カリウム	400 mg	カリウム	472 mg	カリウム	459 mg	カリウム	459 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	180 mg	乳、卵、小麦	リン	113 mg	乳、卵、小麦	リン	153 mg
4月2日 (土)	主食	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	エネルギー	252 kcal	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、大根の袖みそあん わかめの和え物	エネルギー	301 kcal	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー	299 kcal
	主菜		たんぱく質	11.5 g		たんぱく質	11.9 g		たんぱく質	11.3 g
	副菜		脂質	13.1 g	脂質	19.2 g	脂質	15.0 g	脂質	15.0 g
	小鉢		炭水化物	20.4 g	炭水化物	18.2 g	炭水化物	28.2 g	炭水化物	28.2 g
			食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g
			カリウム	523 mg	カリウム	430 mg	カリウム	472 mg	カリウム	472 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	183 mg	卵、小麦	リン	164 mg	乳、卵、小麦	リン	144 mg
4月3日 (日)	主食	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー	239 kcal	★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 ブロッコリーの和え物	エネルギー	277 kcal	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー	322 kcal
	主菜		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	12.0 g		たんぱく質	10.6 g
	副菜		脂質	13.6 g	脂質	16.0 g	脂質	22.7 g	脂質	22.7 g
	小鉢		炭水化物	15.2 g	炭水化物	21.7 g	炭水化物	17.2 g	炭水化物	17.2 g
			食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g
			カリウム	563 mg	カリウム	478 mg	カリウム	376 mg	カリウム	376 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	222 mg	乳、卵、小麦	リン	158 mg	卵、小麦、えび	リン	103 mg



★はおすすめメニューです。★は主食です。★4月9日お届けBの主食は「ミルクパン(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「ミルクパン」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4日 (月)	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 なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 581 mg リン 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
4月5日 (火)	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 キャベツサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 465 mg リン 171 mg	八宝菜 ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 429 mg リン 160 mg	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 313 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.5 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		小麦、えび		卵、小麦、えび	
4月6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 オクラの和え物	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 620 mg リン 214 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 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 370 mg リン 146 mg
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
4月7日 (木)	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 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 199 mg	厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め さつま芋煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 389 mg リン 127 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 151 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
4月8日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 537 mg リン 174 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 490 mg リン 146 mg	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 337 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 464 mg リン 165 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月9日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈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 212 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 470 mg リン 195 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 なすの生姜和え	エネルギー 360 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 135 mg	チーズ入りハンバーグ ナポリタン キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 207 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
4月10日 (日)	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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 220 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 412 mg リン 158 mg	豆のキーマカレー 白菜炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 536 mg リン 151 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 卵の花、小松菜炒め わかめの酢の物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 493 mg リン 155 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	



★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。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」「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11日 (月)	主食 すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け 副菜 オクラと湯葉のジュレがけ 小鉢 3種野菜の煮物	エネルギー 226 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	エネルギー 239 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 515 mg リン 194 mg	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 403 mg リン 153 mg	アレルギー 小麦	アレルギー 卵、小麦
4月12日 (火)	主食 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 ブロッコリーの和え物	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 178 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 スパゲッティサラダ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 506 mg リン 149 mg	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
4月13日 (水)	主食 さけのレモン醤油焼き 副菜 餃子、いんげん炒め 小鉢 白菜サラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 453 mg リン 188 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの柚胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 166 mg	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 小麦
4月14日 (木)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮、野菜炒め 小鉢 なすの生姜和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 147 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	アレルギー 小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
4月15日 (金)	★青菜ご飯 主食 鱈のねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 504 mg リン 165 mg	チーズオムレツのデミソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 菜の花の和え物	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 168 mg	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 卵、小麦
4月16日 (土)	主食 縞ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 533 mg リン 168 mg	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	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 411 mg リン 150 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
4月17日 (日)	主食 めかじきのクリームソース 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物	エネルギー 232 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 524 mg リン 191 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 204 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 352 mg リン 144 mg	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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。
 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「フレンチトースト」「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18日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き 小松菜炒め、切り昆布煮 大根の和風サラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 466 mg リン 154 mg	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 415 mg リン 212 mg	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 567 mg リン 179 mg	アレルギー 小麦
4月19日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 174 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 21.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 440 mg リン 131 mg	エネルギー 346 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 570 mg リン 142 mg	アレルギー 卵、小麦
4月20日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 いんげんの玉子サラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.1 g カリウム 422 mg リン 123 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
4月21日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきの生姜蒸し ひじきと野菜の豆腐揚げ ナムル	エネルギー 206 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 473 mg リン 178 mg	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 コールスローサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 500 mg リン 160 mg	アレルギー 卵、小麦
4月22日 (金)	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	シーフードカレー ポテトグラタン風 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 398 mg リン 183 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
4月23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 282 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 530 mg リン 192 mg	玉子焼きと焼売 キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 421 mg リン 176 mg	アレルギー 小麦
4月24日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 鱈の生姜焼き ビーフン炒め 切干大根の柚和え	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	チーズオムレツ いんげん炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 350 mg リン 151 mg	アレルギー 乳、小麦



★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。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25日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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 かぼちゃとさつまいものサラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 486 mg リン 109 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、れんこん煮 白菜サラダ	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		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
4月26日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 531 mg リン 160 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	チンジャオロース 餃子、いんげん炒め 菜の花の和え物	エネルギー 293 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 438 mg リン 141 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦		
4月27日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 418 mg リン 181 mg	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 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 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 438 mg リン 143 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦		
4月28日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜煮、もやし炒め チンゲン菜の柚胡椒和え	エネルギー 242 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 479 mg リン 157 mg	★中華おこわ(小麦) がんとどきと野菜の煮物 ぜんまい煮 なすの生姜和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 428 mg リン 124 mg	鶏肉のジンジャーソース 小松菜のオイスターソース炒め ごぼうサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 453 mg リン 182 mg
アレルギー	小麦		小麦		乳、卵、小麦		
4月29日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖の西京焼き ひじきの炒り煮 春雨サラダ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 521 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」 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 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 425 mg リン 224 mg	和風ハンバーグ ビーフン炒め 大根おろし	エネルギー 254 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 341 mg リン 115 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月30日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 235 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 590 mg リン 200 mg	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 258 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 438 mg リン 133 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し	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		小麦		
5月1日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	かれいの煮付け 春巻き 根菜のサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 445 mg リン 227 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 516 mg リン 146 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 24.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 478 mg リン 133 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、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。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「生姜ご飯」「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。									
5月2日 (月)	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 255 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 180 mg	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 255 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 472 mg リン 113 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 153 mg	アレルギー	乳、小麦
5月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) 鱈のレモン醤油焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 514 mg リン 185 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 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 478 mg リン 140 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
5月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 183 mg	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、大根の袖みそあん わかめの和え物	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	鶏肉のバーベキュー風味 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 299 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 472 mg リン 144 mg	アレルギー	乳、小麦
5月5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」 赤魚のイタリヤ風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.6 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 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	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
5月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 485 mg リン 164 mg	もつ鍋風 ブロッコリーの塩だれ ポテトサラダ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 365 mg リン 114 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 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 235 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 432 mg リン 151 mg	アレルギー	卵、小麦
5月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鱈の菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め わかめとじゃこの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 541 mg リン 190 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 439 mg リン 176 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
5月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 563 mg リン 222 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 金平ごぼう、キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 478 mg リン 158 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 103 mg	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	820	646.6	32.4	48.2	61.8	51.1	2062	5.2	1331	223	446	2.9	948	161	0.42	0.50	7.7	63	84	10.7
2日	852	709.3	34.7	47.3	66.8	56.3	2193	5.6	1425	317	491	4.3	1043	184	0.54	0.38	8.9	116	98	10.5
3日	838	798.9	34.9	52.3	54.1	43.2	2118	5.4	1417	193	483	1.8	968	266	0.53	0.48	9.7	162	103	10.9
4日	810	789.5	32.5	44.6	67.8	56.1	1952	5.0	1397	193	425	3.4	709	145	0.52	0.58	9.0	171	163	11.7
5日	802	767.9	34.2	40.1	72.6	59.4	2223	5.6	1347	250	474	3.8	975	175	0.34	0.42	5.5	122	141	13.2
6日	762	899.3	35.1	41.0	62.3	49.5	2248	5.7	1441	215	481	3.2	578	144	0.55	0.56	8.4	127	131	12.8
7日	771	678.6	32.7	37.8	71.8	61.9	1896	4.8	1310	311	477	3.5	767	140	0.35	0.46	7.2	100	120	9.9
8日	884	791.2	35.0	55.8	61.0	48.7	2258	5.7	1491	213	485	2.9	873	166	0.59	0.48	9.3	111	82	12.3
9日	863	646.2	33.9	49.7	69.7	59.6	2160	5.5	1414	298	537	3.1	1166	181	0.50	0.46	7.3	83	89	10.1
10日	757	769.8	35.6	36.2	71.6	56.7	2093	5.3	1441	236	464	3.1	775	182	0.61	0.41	6.8	100	123	14.9
11日	804	809.1	34.7	40.8	71.3	59.5	2196	5.6	1482	238	541	3.9	1242	191	0.33	0.46	5.3	154	153	11.8
12日	867	672.5	36.3	50.1	65.6	52.9	2118	5.4	1433	199	513	3.0	463	216	0.56	0.67	8.9	159	102	12.7
13日	765	735.8	32.3	44.0	58.6	47.1	2121	5.4	1416	212	505	2.3	646	223	0.41	0.46	7.4	112	120	11.5
14日	833	815.2	32.6	39.6	82.9	69.7	2203	5.6	1342	230	376	2.6	884	229	0.45	0.40	5.8	113	82	13.2
15日	827	746.3	33.3	46.0	69.3	57.5	2052	5.2	1343	359	462	4.4	1323	187	0.33	0.66	8.1	107	161	11.8
16日	799	753.2	33.6	47.0	60.5	46.9	2051	5.2	1489	242	477	3.0	878	242	0.44	0.55	8.6	117	119	13.6
17日	778	771.4	35.0	40.0	68.6	57.3	2154	5.5	1482	181	471	2.7	926	128	0.32	0.32	8.3	133	96	11.3
18日	791	736.3	35.6	46.1	58.9	47.7	2233	5.7	1448	230	545	4.2	975	141	0.78	0.53	8.4	137	329	11.2
19日	824	835.4	30.2	46.6	68.9	57.9	2135	5.4	1469	201	447	2.9	993	166	0.50	0.52	6.7	149	188	11.0
20日	849	690.5	31.9	50.7	68.4	57.1	1830	4.6	1291	178	436	2.7	885	179	0.36	0.42	6.6	88	91	11.3
21日	793	835.6	33.0	47.7	58.1	44.3	2151	5.5	1483	315	484	3.8	1526	197	0.51	0.47	8.1	98	87	13.8
22日	814	645.5	35.0	38.8	80.6	71.9	2160	5.5	1263	322	500	3.0	981	125	0.25	0.29	3.7	80	122	8.7
23日	824	758.2	35.7	50.4	54.9	43.4	2068	5.3	1421	312	532	5.5	836	259	0.47	0.63	9.1	174	235	11.5
24日	897	614.3	33.0	50.1	76.8	66.9	2009	5.1	1447	284	481	3.1	469	119	0.66	0.62	8.0	127	172	9.9
25日	808	808.1	35.3	46.8	62.2	52.1	2227	5.7	1366	307	412	3.2	925	209	0.29	0.50	6.9	110	105	10.1
26日	858	736.0	34.0	47.4	74.6	64.7	2315	5.9	1390	233	488	3.3	903	189	7.16	0.39	6.5	155	211	9.9
27日	763	658.9	34.5	42.2	59.3	49.3	1927	4.9	1349	190	427	2.6	792	158	0.42	0.46	8.2	115	104	10.0
28日	761	1015.5	32.2	46.5	51.1	38.9	1871	4.8	1360	239	463	4.2	1114	144	0.39	0.49	7.8	97	86	12.2
29日	851	675.3	35.1	49.9	62.4	53.2	2097	5.3	1287	253	506	3.6	1071	128	0.39	0.56	7.0	89	217	9.2
30日	785	882.3	34.3	40.3	70.6	58.3	2193	5.6	1465	290	476	2.8	875	174	0.47	0.45	9.5	104	120	12.3
平均	815	756.4	34.0	45.5	66.1	54.6	2110	5.4	1401	249	477	3.3	917	178	0.68	0.49	7.6	119	134	11.5

※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
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&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&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&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&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

冷蔵おかずセット(すこやか膳・やすらぎ膳) お届け日限定メニュー



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

お届け日
限定メニュー
4/1(金)

夜見中華御膳



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんばく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
389 kcal	14.6 g	3.4 g	73.9 g	69.1g	2.4 g	415 mg	203 mg

お届け日
限定メニュー
4/7(木)

タラの芽と海老天の とろろそば



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんばく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
378 kcal	18.0 g	5.1 g	67.2 g	59.9g	2.1 g	480 mg	240 mg

お届け日
限定メニュー
4/4(月)

焼きうどんと 季節の2点盛り



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんばく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
420 kcal	16.2 g	17.9 g	46.7 g	41.3g	3.0 g	409 mg	198 mg

お届け日
限定メニュー
4/13(水)

かにといくらの ちらし寿司



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんばく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
389 kcal	14.6 g	3.4 g	73.9 g	69.1g	2.4 g	415 mg	203 mg

お届け日
限定メニュー
4/19(火)

帆立と鶏肉の 釜飯風



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんばく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
471 kcal	15.1 g	11.0 g	79.3 g	74.1g	2.9 g	455 mg	157 mg

お届け日
限定メニュー
4/27(水)

冷やしうどんと 季節の天ぷら盛り合わせ



塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんばく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方

エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
471 kcal	15.1 g	11.0 g	79.3 g	74.1g	2.9 g	455 mg	157 mg

健康宅配 株式会社 武蔵野フーズ
注文はお電話1本 **0120-016-113**
※ヤ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。

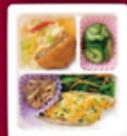
お届け日限定メニューのご案内
塩分・カロリー調整食、たんばく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
お届け日3日前18時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と差し替え可能
徹底的に栄養管理したい方は
ご家族も一緒に次の日のおかわりに

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2022.4月



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
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、**2食以上**からのお届けとなります。
(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。)

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
例)15日のメニューの場合、12日締切

※お届け日は連続してなくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※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。

ご注文方法
ご飯付き **ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。**
(パン付き) **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 **C**ごはん
※たんぱく調整食をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

ご注文方法
(自社配送の場合)
配達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)
0120-016-113
電話受付:9時~17時(月~日)

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所	-		

★注文日全てにご飯をつけたい方はここに○するだけで完了です。(日別に○をご記入頂かなくても大丈夫です)

全てご飯付き 全てたんぱく調整食

弊社使用欄

CD: 営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
<p>春の中華フェア</p> <p>4/8 メニュー-B (盛付例) 麻婆なす(主菜) とろりジューシーな、なすが主役。たっぷり具だくさんでご飯が進む。</p> <p>4/14 メニュー-C (盛付例) 回鍋肉 ハイコーロー(主菜) 甜面醬とみそを合わせた甘辛いみそだれでご飯が進みます。</p> <p>4/23 メニュー-C (盛付例) 油淋鶏風 ユーリンチー(主菜) 肉汁じんわり一枚肉の鶏唐揚げに、香味野菜が薫るさっぱりソースが絡む。</p> <p>4/26 メニュー-C (盛付例) チンジャオロース(主菜) 焦がしネギオイルが香る。しっかり濃厚、食感を楽しむ。</p>			<p>(記入例) S 花見中華御膳 1個</p> <p>A さけのバジルトマトソース 1個</p> <p>B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1個</p> <p>C デミソースハンバーグ 1個</p>	<p>4/1 金 S 花見中華御膳 1個</p> <p>A さけのバジルトマトソース 1個</p> <p>B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1個</p> <p>C デミソースハンバーグ 1個</p>	<p>2 土</p> <p>A めかじきの照り焼きソース 1個</p> <p>B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 1個</p> <p>C 鶏肉のバーベキュー風味 1個</p>	<p>3 日 メニュー-B ごまパン</p> <p>A さけの柚胡椒焼き 1個</p> <p>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み 1個</p> <p>C 豚肉とキャベツの塩炒め 1個</p>
<p>4 月 S 焼きうどんと季節の2点盛り 1個</p> <p>A かじきマグロフライ 1個</p> <p>B 玉子と豚肉の中華野菜炒め 1個</p> <p>C 鶏肉の西京焼き 1個</p>	<p>5 火</p> <p>A 赤魚のみそ漬け焼き 1個</p> <p>B 八宝菜 1個</p> <p>C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 1個</p>	<p>6 水</p> <p>A 絹ホッケの醤油バター風味焼き 1個</p> <p>B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 1個</p> <p>C 鶏肉の梅だれのせ 1個</p>	<p>7 木 S タラの芽と海老天のどろろそば 1個</p> <p>A さけの照り焼き 1個</p> <p>B 厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め 1個</p> <p>C 鶏肉の唐揚げ 1個</p>	<p>8 金</p> <p>A あじのカレー揚げ 1個</p> <p>B 麻婆なす 春の中華フェア 1個</p> <p>C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 1個</p>	<p>9 土 メニュー-B ミルクパン</p> <p>A すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ 1個</p> <p>B 豚肉のケチャップ炒め 1個</p> <p>C チーズ入りハンバーグ 1個</p>	<p>10 日</p> <p>A 赤魚の七味焼き 1個</p> <p>B 豆のキーマカレー 1個</p> <p>C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ 1個</p>
<p>11 月</p> <p>A すけそう鱈の柚胡椒南蛮漬け 1個</p> <p>B シーフードと野菜のクリームシチュー 1個</p> <p>C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 1個</p>	<p>12 火 メニュー-B ミルクパン</p> <p>A さばの照り焼き 1個</p> <p>B ハンバーグ&目玉焼き風 1個</p> <p>C 鶏肉の塩麹焼き 1個</p>	<p>13 水 S かにといくらのちらし寿司 1個</p> <p>A さけのレモン醤油焼き 1個</p> <p>B 深川風玉子とじ 1個</p> <p>C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ 1個</p>	<p>14 木</p> <p>A 赤魚の照り焼き 1個</p> <p>B 豆腐のかにあんかけ 春の中華フェア 1個</p> <p>C 回鍋肉 春の中華フェア 1個</p>	<p>15 金 メニュー-A 青菜ご飯</p> <p>A 鯖のねぎ味噌焼き 1個</p> <p>B チーズオムレツのデミソース 1個</p> <p>C 牛肉のすき煮 1個</p>	<p>16 土</p> <p>A 絹ホッケの塩焼き 1個</p> <p>B 水餃子スープ 1個</p> <p>C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 1個</p>	<p>17 日</p> <p>A めかじきのクリームソース 1個</p> <p>B 豆腐の五目うま煮 1個</p> <p>C 牛肉の肉じゃが 1個</p>
<p>18 月</p> <p>A さばのみそ漬け焼き 1個</p> <p>B 玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ 1個</p> <p>C 酢豚 1個</p>	<p>19 火 S 帆立と鶏肉の釜飯風 1個</p> <p>A さけの柚香焼き 1個</p> <p>B オムレツのかにクリームソース 1個</p> <p>C 豚肉のピリ辛炒め 1個</p>	<p>20 水 メニュー-B フレンチトースト</p> <p>A すけそう鱈の竜田揚げきのこのソース 1個</p> <p>B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 1個</p> <p>C ビーフシチュー 1個</p>	<p>21 木</p> <p>A めかじきの生姜蒸し 1個</p> <p>B 豆腐ハンバーグのコンソメあん 1個</p> <p>C 豚肉のごまみそ炒め 1個</p>	<p>22 金</p> <p>A 赤魚の粕漬け焼き 1個</p> <p>B シーフードカレー 1個</p> <p>C とんかつ 1個</p>	<p>23 土</p> <p>A さばの味噌煮 1個</p> <p>B 玉子焼きと焼売 春の中華フェア 1個</p> <p>C 油淋鶏風 春の中華フェア 1個</p>	<p>24 日 メニュー-A わかめご飯</p> <p>A 鯖の生姜焼き 1個</p> <p>B チーズオムレツ 1個</p> <p>C 豚肉焼 1個</p>
<p>25 月</p> <p>A あじの南蛮漬け 1個</p> <p>B えびしんじょ揚げのきのこのあんかけ 1個</p> <p>C 鶏肉のチーズクリームソースがけ 1個</p>	<p>26 火</p> <p>A 絹ホッケの甘辛煮付け 1個</p> <p>B 玉子焼きと肉団子 春の中華フェア 1個</p> <p>C チンジャオロース 春の中華フェア 1個</p>	<p>27 水 S 冷やしうどんと季節の天ぷら盛り合わせ 1個</p> <p>A さけの味噌漬け焼き 1個</p> <p>B 麻婆豆腐 1個</p> <p>C 鶏肉のトマトソース 1個</p>	<p>28 木 メニュー-B 中華おこわ</p> <p>A さばの塩焼き 1個</p> <p>B がんもどきと野菜の煮物 1個</p> <p>C 鶏肉のジンジャーソース 1個</p>	<p>29 金 メニュー-B ごまパン</p> <p>A 鯖の西京焼き 1個</p> <p>B オムレツのデミソース 1個</p> <p>C 和風ハンバーグ 1個</p>	<p>30 土</p> <p>A めかじきのごまだれ 1個</p> <p>B えびと豆腐のトマトチリソース 1個</p> <p>C 豚肉の甘辛炒め 1個</p>	<p>5/1 日</p> <p>A かれの煮付け 1個</p> <p>B チキンのハーブ焼き 1個</p> <p>C ビーフカレー 1個</p>
<p>2 月 S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司 1個</p> <p>A さけのバジルトマトソース 1個</p> <p>B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1個</p> <p>C デミソースハンバーグ 1個</p>	<p>3 火 メニュー-A 生姜ご飯</p> <p>A 鯖のレモン醤油焼き 1個</p> <p>B ポークビーンズとオムレツ 1個</p> <p>C 筑前煮 1個</p>	<p>4 水</p> <p>A めかじきの照り焼きソース 1個</p> <p>B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 1個</p> <p>C 鶏肉のバーベキュー風味 1個</p>	<p>5 木 メニュー-A ごまパン</p> <p>A 赤魚のイタリア風煮込み 1個</p> <p>B 牛肉の肉豆腐 1個</p> <p>C 豚肉のオイスターソース炒め 1個</p>	<p>6 金</p> <p>A さばの白みそ煮 1個</p> <p>B もつ鍋風 1個</p> <p>C 鶏肉のカレー風味唐揚げ 1個</p>	<p>7 土</p> <p>A 鯖の菜種焼き 1個</p> <p>B 豆腐ハンバーグ 1個</p> <p>C 肉団子の甘酢あん 1個</p>	<p>8 日 メニュー-B ごまパン</p> <p>A さけの柚胡椒焼き 1個</p> <p>B 野菜と鶏肉のトマト煮込み 1個</p> <p>C 豚肉とキャベツの塩炒め 1個</p>