



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

## 2022年5月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されています。  
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 9:00～17:00(月～日)

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	<b>主食</b> かれいの煮付け <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> 根菜と鮭のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g チキンのハーブ焼き テンゲン菜の彩り炒め 里芋の柚子みそ和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.1 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 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 273 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g 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。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
<b>「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。</b>							
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 八宝菜 わかめの酢の物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 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 227 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 15.6 g 糖質 13.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.5 g	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 279 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
5月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) 鯖のレモン醤油焼き ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 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 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 22.4 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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 261 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.2 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、大根のゆめそあん 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 279 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		
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 247 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 11.8 g 糖質 9.3 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の肉豆腐 なすの炒め物 チンゲン菜のえび和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 24.6 g 糖質 20.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 230 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.0 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		
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 289 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	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 229 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.5 g 糖質 15.1 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ ひろすすと野菜の煮物 わかめと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦		
5月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖の菜種焼き 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 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 28.4 g 糖質 24.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 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 286 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.7 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		
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 スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 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 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.7 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 261 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月9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 	
<b>「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。</b>						
5月9日 (月)	★青菜ご飯 主菜 鱈の葱味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 もやしサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.7 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 1.5 g	チーズオムレツのデミソース ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味 菜の花の和え物	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.4 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 223 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー 卵、小麦、かに		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦	
5月10日 (火)	主菜 あじのカレー揚げ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 ごぼうサラダ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.6 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 餃子、ブロッコリーの和え物 もやしサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	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 わかめのマリネサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.9 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 1.9 g
	アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦、えび	
5月11日 (水)	主菜 縞ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃコロッケ 小鉢 いんげんの辛子和え	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 1.5 g	水餃子スープ 切り昆布煮、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 222 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.0 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		アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	
5月12日 (木)	主菜 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 251 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	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 小松菜サラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 24.7 g 糖質 21.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め、もやしのお浸し 春雨サラダ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー 小麦、えび		アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 卵、小麦	
5月13日 (金)	主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.8 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.8 g	厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め えびカツ わかめの和え物	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のジンジャーソース 野菜のあんかけ スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.4 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー 乳、卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦、えび		アレルギー 卵、小麦	
5月14日 (土)	主菜 さばの塩焼き 副菜 根菜煮、彩りひじき煮 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 14.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.7 g	がんとどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの生姜和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 14.3 g 糖質 10.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 g	チーズ入りハンバーグ キャベツとベーコンの玉子炒め ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.8 g 糖質 15.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦	
5月15日 (日)	主菜 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 15.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	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 糖質 25.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	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 279 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 27.5 g 糖質 21.9 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー 卵、小麦		アレルギー 乳、卵、小麦		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17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。★5月20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 		
<b>「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。</b>										
5月16日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈の煮付け 牛肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 22.5 g 糖質 18.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	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 えび団子、白菜炒め きゅうりの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦	卵、小麦、えび
5月17日 (火)	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 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.9 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 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 糖質 22.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦
5月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き 大根なます	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.4 g	八宝菜 さつま芋煮、菜の花炒め チンゲン菜の和え物	エネルギー 236 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 25.7 g 糖質 21.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りピーマン炒め わかめの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.5 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、えび
5月19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、甘煮豆 キャベツサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 28.9 g 糖質 23.0 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 いんげんのツナ和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の赤ワイン煮 小松菜と鶏挽肉の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦
5月20日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き 切り昆布煮、野菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	★赤飯 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーの和え物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦	卵、小麦、かに
5月21日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 262 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 30.8 g 糖質 28.4 g 食物繊維 2.4 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	チキン南蛮 切干大根煮 菜の花の和え物	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.0 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、かに
5月22日 (日)	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 232 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 15.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 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 きゅうりといかの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 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 257 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 29.2 g 糖質 26.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦	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Bの主食は「フレンチトースト」です。★5月28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 		
<b>「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。</b>									
5月23日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き 葱入り玉子焼き、キャベツ炒め ブロッコリーの辛子和え	エネルギー 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	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 糖質 23.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 31.9 g 糖質 29.7 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
5月24日 (火)	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 271 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 31.5 g 糖質 27.5 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 なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.8 g 糖質 17.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
5月25日 (水)	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 285 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.4 g 糖質 16.4 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 ビーンズサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.2 g 食物繊維 6.3 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、れんこん煮 白菜サラダ	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	アレルギー	卵、小麦
5月26日 (木)	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 253 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.8 g	★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 男爵コロッケ 根菜とハムのサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.3 g 糖質 21.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.4 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 252 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.6 g 糖質 23.0 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
5月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 280 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.2 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 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 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 25.8 g 糖質 21.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	とり天 ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め オクラのサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	小麦
5月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 鱈の生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	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 明太ポテトサラダ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦
5月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 253 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 11.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.1 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 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月31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 		
<b>「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。</b>									
5月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 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 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、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび
5月31日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖の西京焼き ひじきと豆腐の彩り煮 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 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 すけそう鯖のムニエル キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.6 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 242 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 13.5 g 糖質 8.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦、えび
6月1日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきのクリームソース えびカツ 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 糖質 14.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 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 257 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 28.3 g 糖質 24.5 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.8 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	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 28.2 g 糖質 23.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦、えび	アレルギー 乳、卵、小麦
6月2日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	かれいの煮付け 春巻き 根菜と鮭のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の粒マスタードソース 大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め 里芋のゆめし和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.5 g 糖質 18.5 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.9 g	ビーフカレー 男爵コロッケ コールスローサラダ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 31.8 g 糖質 28.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、卵、小麦	アレルギー 乳、卵、小麦
6月3日 (金)	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 256 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 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 227 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 15.6 g 糖質 13.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.5 g	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 279 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 19.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 乳、小麦、えび	アレルギー 乳、卵、小麦
6月4日 (土)	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 261 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.0 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.2 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、大根のゆめしあん 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 18.0 g 糖質 14.6 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 279 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	アレルギー 卵、小麦
6月5日 (日)	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 大根の梅サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 14.2 g 糖質 10.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ 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 264 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.7 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	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	752	818.0	47.2	32.2	67.5	55.2	2304	5.9	1741	258	632	4.4	1010	172	0.48	0.76	10.5	98	114	12.3
2日	762	682.0	47.7	36.1	59.3	49.4	1996	5.1	1471	209	601	2.9	651	163	0.74	0.56	10.9	70	175	9.9
3日	739	748.9	46.7	34.8	55.9	42.9	2033	5.2	1668	323	621	5.2	985	151	0.50	0.75	12.7	73	261	13.0
4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
5日	745	815.3	53.7	31.2	64.1	52.5	2154	5.5	1799	275	634	4.2	729	188	0.77	0.60	8.8	201	181	11.6
6日	783	1000.3	48.3	39.5	56.9	46.4	2171	5.5	1461	250	576	4.0	1049	223	0.50	0.61	10.9	119	150	10.5
7日	800	794.3	42.4	37.2	74.3	60.3	2234	5.7	1677	309	628	4.5	1117	266	10.36	0.63	12.7	117	134	14.0
8日	793	788.8	46.8	38.9	61.9	50.6	2111	5.4	1633	181	614	2.4	874	202	0.95	0.58	13.4	158	118	11.3
9日	753	820.1	42.7	35.1	65.7	52.6	2064	5.2	1607	406	558	4.8	1194	174	0.85	0.77	10.7	90	205	13.1
10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
11日	753	756.8	44.6	38.4	56.5	43.8	1936	4.9	1650	248	584	3.4	833	236	0.44	0.62	11.6	117	155	12.7
12日	789	770.3	45.3	32.9	75.4	64.5	2239	5.7	1591	301	671	4.3	1154	124	0.36	0.54	6.7	124	266	10.9
13日	734	730.2	40.6	34.9	60.2	50.0	2162	5.5	1416	324	561	3.8	1002	162	0.41	0.49	9.2	91	136	10.2
14日	765	999.1	40.5	43.5	50.0	40.6	2148	5.5	1512	239	561	4.1	1187	209	0.38	0.58	8.5	92	148	9.4
15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
16日	785	908.1	45.4	37.8	63.0	50.8	2052	5.2	1641	342	589	3.6	1078	175	0.72	0.55	7.4	114	131	12.2
17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
18日	713	753.7	46.6	26.3	69.2	57.9	1952	5.0	1677	314	611	4.4	1024	218	0.77	0.58	8.7	142	182	11.3
19日	760	868.3	48.7	32.2	65.4	51.8	2144	5.4	1648	351	622	5.5	1449	247	0.40	0.57	11.0	130	138	13.6
20日	705	770.4	44.5	29.5	62.1	50.7	2307	5.9	1443	202	494	2.3	482	197	0.87	0.44	8.2	112	96	11.4
21日	824	779.7	40.7	38.8	78.7	67.4	2266	5.8	1572	271	568	4.4	992	276	7.05	0.49	7.5	120	247	11.3
22日	729	849.2	40.8	32.1	69.0	58.8	2267	5.8	1588	200	546	3.6	853	172	0.84	0.61	8.6	157	242	10.2
23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
24日	760	835.9	46.9	32.3	69.3	57.3	1972	5.0	1651	193	581	3.7	832	141	0.90	0.70	12.9	165	222	12.0
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	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
27日	816	824.1	48.8	40.4	60.8	48.9	2183	5.5	1536	325	642	4.7	625	246	0.53	0.65	11.3	151	298	11.9
28日	807	687.8	43.8	38.7	68.4	57.6	2063	5.2	1736	329	605	3.2	449	138	1.23	0.71	11.2	142	253	10.8
29日	744	1030.8	48.3	35.8	54.6	43.0	2392	6.1	1518	257	593	4.0	816	129	0.57	0.59	11.2	66	168	11.6
30日	759	786.4	43.2	38.2	58.9	46.8	1984	5.0	1594	196	634	2.9	688	243	0.55	0.59	10.6	142	162	12.1
31日	780	718.7	46.2	43.2	49.7	38.6	2156	5.5	1540	349	643	5.0	1012	276	0.39	0.72	9.8	111	253	11.1
平均	773	803.8	45.5	36.3	64.5	52.8	2153	5.5	1597	276	598	3.9	914	195	1.14	0.60	10.0	120	174	11.7

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(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
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 (あんともろもろ)	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 ロップともろもろ)	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(メープル風シ ロップともろもろ)	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  
調査発表:2018年9月  
「サイトのイメージ調査」にて

電話受付:  
9時~17時(月~日)

お届け日  
限定メニュー  
5/18(水)

ジュレで食べる  
冷やし中華



小松菜炒め  
(埼玉県産小松菜使用)

中華ニ蒸盛り

ひんやりジュレで食べる新定番!

880円(税別)  
税込950円

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  
3食セットの方はメニューA・メニューBとの組み合わせがおすすめです。  
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

**特製なめらかジュレの魅力**

その1 全生体に絡みつき、これまでにない一体感。少ない量でも味しつかり。

その2 たれの味は表面にコーティングされるだけなので、麺や麺の素材を味を活かしながら味わい深く楽しめます。

その3 ジュレにすると、麺の表面を滑らかに仕上げ、さらさらとした食感を演出。アツアツ! 冷たいジュレも!

お届け形態

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
483 kcal	18.4 g	17.8 g	61.3 g	55.7g	3.0 g	616 mg	187 mg

お届け日  
限定メニュー  
5/2(月)

スモークサーモンと  
菜の花のちらし寿司



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  
3食セットの方はメニューA・メニューBとの組み合わせがおすすめです。  
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

スモークサーモンと菜の花のちらし寿司。彩りが春を演出。サーモンの塩気と菜の花のほろ苦さが酢飯とよく合う。ちらし寿司です。豆腐の蟹玉あんかけは、紅ウイロを使用し、かおだしペースの優しい味に仕上げました。

お届け形態

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
412 kcal	18.5 g	8.0 g	66.0 g	61.0g	3.0 g	469 mg	248 mg

1日の1/2  
野菜使用  
(194g)

お届け日  
限定メニュー  
5/11(水)

11品目の  
五目あんかけ  
焼きそば



武蔵野

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  
3食セットの方はメニューA・メニューBとの組み合わせがおすすめです。  
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

880円(税別)  
税込950円

具たくさん! 1/2日分の野菜がとれる! 香ばしく炒めた麺に、旨味が詰まった五目あんかけ。定番中華と季節の2点を盛りをお届けします。

**季節の副菜**  
花形豆腐と揚げ湯葉の炊合せ  
菜の花のわかめスープ和え

お届け形態

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
512 kcal	18.7 g	22.7 g	55.3 g	47.9g	3.0 g	530 mg	250 mg

お届け日  
限定メニュー  
5/24(火)

鶏飯風



奄美を代表する郷土料理をアレンジ  
鶏飯風は奄美地域を代表する郷土料理で、かつて奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土から運んでくる役人たちの威圧的な態度を少しも和らげるためにつくられたのが始まりといわれています。

鹿児島県



880円(税別)  
税込950円

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  
3食セットの方はメニューA・メニューBとの組み合わせがおすすめです。  
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

お届け形態

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
548 kcal	19.6 g	13.5 g	84.7 g	78.8g	3.0 g	648 mg	214 mg

お届け日  
限定メニュー  
5/13(金)

タラの芽と海老天の  
とろろうどん



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  
3食セットの方はメニューA・メニューBとの組み合わせがおすすめです。  
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

880円(税別)  
税込950円

タラの芽、海老の天ぷらと2種のとろろうどんを堪能。山菜の玉こんにゃくと呼ばれるタラの芽は、ほのかに苦味と香りが特長。天ぷらで素材のおいしさを最大限に引き出しました。冷やしても温めてもよし、お好きな食べ方でお楽しみください。

お届け形態

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
382 kcal	14.8 g	6.0 g	70.1 g	65.8g	2.4 g	482 mg	161 mg

お届け日  
限定メニュー  
5/30(日)

椿御膳



880円(税別)  
税込950円

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

菜の花のお浸し、春の訪れを感じるうまほろ苦い菜の花は、お浸しで素材を活かす味付けにしました。天ぷら盛り合わせ。山菜の煮物、椎茸の天ぷら。若桃汁、わかめ。桃の香りを楽しみたい方、桃の旨味を味わいたい方、お好みで。

お届け形態

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
310 kcal	13.9 g	14.7 g	30.4 g	26.1g	1.9 g	411 mg	167 mg

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17時まで

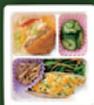
消費期限  
お届け日翌日 14時まで

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  
ご家族と一緒に次の日のおかわりに

お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 1個  
お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 2個  
お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 1個

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。

# [冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2022.5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の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、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	-
ご住所	-	話	-

★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><b>健康宅配 九州ツアー</b></p> <p>5/6 <b>メニューB</b> <b>もつ鍋風</b> (主菜) <b>福岡県</b></p> <p>5/21 <b>メニューC</b> <b>チキン南蛮</b> (主菜) <b>宮崎県</b></p> <p>5/27 <b>メニューC</b> <b>とり天</b> (主菜) <b>大分県</b></p> <p>5/12 <b>メニューB</b> <b>えびとそら豆のクリームシチュー</b> (主菜)</p>						
2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日
<p><b>S</b> スモークサーモンと菜の花のちらし寿司</p> <p><b>A</b> さけのバジルトマトソース</p> <p><b>B</b> 目玉焼き風と照り焼きチキン</p> <p><b>C</b> デミソースハンバーグ</p>	<p><b>A</b> 鯖のレモン醤油焼き</p> <p><b>B</b> ポークビーンズとオムレツ</p> <p><b>C</b> 筑前煮</p>	<p><b>A</b> めかじきの照り焼きソース</p> <p><b>B</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p><b>A</b> 赤魚のイタリア風煮込み</p> <p><b>B</b> 牛肉の肉豆腐</p> <p><b>C</b> 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p><b>A</b> さばの白みそ煮</p> <p><b>B</b> もつ鍋風</p> <p><b>C</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ</p>	<p><b>S</b> スモークサーモンと菜の花のちらし寿司</p> <p><b>A</b> さけのバジルトマトソース</p> <p><b>B</b> 目玉焼き風と照り焼きチキン</p> <p><b>C</b> デミソースハンバーグ</p>	<p><b>A</b> かれの煮付け</p> <p><b>B</b> チキンのハーブ焼き</p> <p><b>C</b> ビーフカレー</p>
9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日
<p><b>A</b> 鯖の葱味噌焼き</p> <p><b>B</b> チーズオムレツのデミソース</p> <p><b>C</b> 牛肉のすき煮</p>	<p><b>A</b> あじのカレー揚げ</p> <p><b>B</b> 麻婆なす</p> <p><b>C</b> 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>	<p><b>S</b> 11品目の五目あかけ焼きそば</p> <p><b>A</b> 縞ホッケの塩焼き</p> <p><b>B</b> 水餃子スープ</p> <p><b>C</b> 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め</p>	<p><b>A</b> すけそう鱈の袖胡椒南蛮漬け</p> <p><b>B</b> えびとそら豆のクリームシチュー</p> <p><b>C</b> 牛肉の韓国風ピリ辛炒め</p>	<p><b>S</b> タラの芽と海老天のとろろうどん</p> <p><b>A</b> さけの照り焼き</p> <p><b>B</b> 厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉のジンジャーソース</p>	<p><b>A</b> さばの塩焼き</p> <p><b>B</b> がんもどきと野菜の煮物</p> <p><b>C</b> チーズ入りハンバーグ</p>	<p><b>A</b> さけの柚胡椒焼き</p> <p><b>B</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p><b>C</b> 豚肉とキャベツの塩炒め</p>
16月	17火	18水	19木	20金	21土	22日
<p><b>A</b> すけそう鱈の煮付け</p> <p><b>B</b> 揚げだし豆腐</p> <p><b>C</b> 豚肉の生姜焼き</p>	<p><b>A</b> さばの照り焼き</p> <p><b>B</b> ハンバーグ&amp;目玉焼き風</p> <p><b>C</b> 鶏肉の塩麹焼き</p>	<p><b>S</b> ジュレで食べる冷やし中華</p> <p><b>A</b> 赤魚のみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 八宝菜</p> <p><b>C</b> 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p><b>A</b> めかじきの生姜蒸し</p> <p><b>B</b> 豆腐ハンバーグのコンソメあん</p> <p><b>C</b> 牛肉の赤ワイン煮</p>	<p><b>A</b> 赤魚の照り焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐のかにあかけ</p> <p><b>C</b> 回鍋肉</p>	<p><b>A</b> 縞ホッケの甘辛煮付け</p> <p><b>B</b> 玉子焼きと肉団子</p> <p><b>C</b> チキン南蛮</p>	<p><b>A</b> さけの柚香焼き</p> <p><b>B</b> オムレツのかにクリームソース</p> <p><b>C</b> 豚肉のピリ辛炒め</p>
23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日
<p><b>A</b> 赤魚の粕漬け焼き</p> <p><b>B</b> シーフードカレー</p> <p><b>C</b> とんかつ</p>	<p><b>S</b> 鶏飯風</p> <p><b>A</b> かじきマグロフライ</p> <p><b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉の西京焼き</p>	<p><b>A</b> あじの南蛮漬け</p> <p><b>B</b> えびしんじょ揚げのきのこあかけ</p> <p><b>C</b> 鶏肉のチーズクリームソースがけ</p>	<p><b>A</b> すけそう鱈の竜田揚げのごソース</p> <p><b>B</b> チーズ焼きチキンのトマトソースがけ</p> <p><b>C</b> ビーフシチュー</p>	<p><b>A</b> さばの味噌煮</p> <p><b>B</b> 玉子焼きと焼売</p> <p><b>C</b> とり天</p>	<p><b>A</b> 鯖の生姜焼き</p> <p><b>B</b> チーズオムレツ</p> <p><b>C</b> 豚肉焼</p>	<p><b>A</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き</p> <p><b>B</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あかけ</p> <p><b>C</b> 鶏肉の梅だれのせ</p>
30月	31火	6/1水	2木	3金	4土	5日
<p><b>S</b> 椿御膳</p> <p><b>A</b> さけのレモン醤油焼き</p> <p><b>B</b> 深川風玉子とじ</p> <p><b>C</b> 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ</p>	<p><b>A</b> 鯖の西京焼き</p> <p><b>B</b> オムレツのデミソース</p> <p><b>C</b> 和風ハンバーグ</p>	<p><b>A</b> めかじきのクリームソース</p> <p><b>B</b> 豆腐の五目うま煮</p> <p><b>C</b> 牛肉の肉じゃが</p>	<p><b>A</b> かれの煮付け</p> <p><b>B</b> 鶏肉の粒マスタードソース</p> <p><b>C</b> ビーフカレー</p>	<p><b>S</b> 山形だし風うどん</p> <p><b>A</b> さけのバジルトマトソース</p> <p><b>B</b> 目玉焼き風と照り焼きチキン</p> <p><b>C</b> デミソースハンバーグ</p>	<p><b>A</b> めかじきの照り焼きソース</p> <p><b>B</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め</p> <p><b>C</b> 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p><b>A</b> さばのみそ漬け焼き</p> <p><b>B</b> 玉子焼きの野菜ときのこのあかけ</p> <p><b>C</b> 酢豚</p>