



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5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 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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	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
	かれの煮付け 春巻き 根菜のサラダ 乳、卵、小麦	チキンのハーブ焼き ナポリタン チンゲン菜の柚浸し 乳、小麦	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 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

☆ 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 アレルギー	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 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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			
5月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★生姜ご飯(小麦) 鯖のレモン醤油焼き メンチカツ もやしサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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			
5月4日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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			
5月5日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 小麦	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			
5月6日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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 卵、小麦	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			
5月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖の菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め わかめとじゃこの和え物 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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			
5月8日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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			



★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。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「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。							
5月9日 (月)	主食 ★青菜ご飯 主菜 鯖の葱味噌焼き 副菜 ピーマン炒め 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 22.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 430 mg リン 163 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 410 mg リン 129 mg	
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
5月10日 (火)	主食 あじのカレー揚げ 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 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		
5月11日 (水)	主食 鯖ホッケの塩焼き 主菜 かぼちゃコロッケ 副菜 いんげんのサラダ	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 1.5 g カリウム 529 mg リン 167 mg	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 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 413 mg リン 153 mg	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 279 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 145 mg	
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
5月12日 (木)	主食 すけそう鯖の柚胡椒南蛮漬け 主菜 オクラと湯葉のジュレがけ 副菜 3種野菜の煮物	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	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 229 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 178 mg	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 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		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		
5月13日 (金)	主食 さけの照り焼き 主菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 副菜 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 えびカツ わかめの和え物	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 333 mg リン 150 mg	鶏肉のジンジャーソース 大学芋、チンゲン菜炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 580 mg リン 155 mg	
	アレルギー 乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		
5月14日 (土)	主食 さばの塩焼き 主菜 根菜煮、彩りひじき煮 副菜 チンゲン菜の柚胡椒和え	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 496 mg リン 155 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 454 mg リン 152 mg	チーズ入りハンバーグ キャベツとベーコンの玉子炒め ごぼうサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 187 mg	
	アレルギー 小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦		
5月15日 (日)	主食 赤魚の七味焼き 主菜 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく 副菜 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。★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。
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」「赤飯」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。										
5月16日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鱈の煮付け キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	217 kcal 11.7 g 10.0 g 20.9 g 1.7 g 531 mg 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	268 kcal 9.5 g 14.4 g 25.2 g 2.0 g 447 mg 171 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	283 kcal 11.4 g 14.9 g 24.2 g 1.7 g 399 mg 145 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
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 ブロッコリーの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 11.5 g 16.1 g 19.6 g 1.9 g 492 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	339 kcal 12.9 g 20.1 g 25.8 g 1.7 g 506 mg 149 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 11.9 g 13.9 g 20.2 g 1.8 g 435 mg 186 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、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 キャベツサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	217 kcal 11.9 g 11.6 g 15.9 g 1.5 g 417 mg 186 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め 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 食塩相当量 カリウム リン	235 kcal 8.9 g 9.6 g 27.4 g 1.5 g 554 mg 143 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	313 kcal 10.6 g 18.3 g 24.5 g 2.0 g 453 mg 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、小麦、えび			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 玉葱とわかめのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	271 kcal 13.6 g 11.7 g 28.1 g 1.9 g 514 mg 206 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん のっぺい煮 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 食塩相当量 カリウム リン	270 kcal 10.7 g 14.9 g 23.0 g 1.8 g 506 mg 156 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 11.2 g 22.0 g 17.7 g 1.9 g 423 mg 153 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	226 kcal 10.4 g 10.3 g 22.3 g 1.8 g 500 mg 147 mg	★赤飯 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g 1.9 g 405 mg 89 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	339 kcal 11.1 g 21.0 g 23.6 g 2.0 g 404 mg 128 mg
	アレルギー	小麦			小麦、かに			小麦		
5月21日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	262 kcal 11.4 g 10.1 g 30.8 g 2.0 g 531 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	303 kcal 11.4 g 18.4 g 25.1 g 1.9 g 421 mg 187 mg	チキン南蛮 ひじきの炒り煮 菜の花の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 13.0 g 19.3 g 22.2 g 1.8 g 422 mg 163 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	221 kcal 12.1 g 10.5 g 19.0 g 1.6 g 459 mg 174 mg	オムレツのかにクリームソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	257 kcal 8.4 g 15.7 g 21.9 g 1.8 g 440 mg 131 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	346 kcal 9.7 g 20.4 g 28.0 g 2.0 g 570 mg 142 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦、かに			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。
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。										
5月23日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼 キャベツのオイスターソース炒め 里芋の明太マヨ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	264 kcal 12.0 g 13.6 g 22.9 g 1.9 g 487 mg 162 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	239 kcal 12.7 g 9.8 g 25.6 g 1.9 g 398 mg 183 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 10.3 g 12.1 g 32.8 g 1.8 g 488 mg 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦、かに、えび			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	243 kcal 10.3 g 8.8 g 32.2 g 1.5 g 411 mg 148 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 9.6 g 16.8 g 14.9 g 2.0 g 381 mg 120 mg	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 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 食塩相当量 カリウム リン	278 kcal 10.2 g 16.6 g 22.1 g 1.5 g 495 mg 134 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦、かに			卵、小麦		
5月25日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	246 kcal 14.2 g 12.2 g 19.4 g 1.9 g 404 mg 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 かぼちゃとさつま芋のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	304 kcal 9.1 g 18.6 g 26.0 g 2.0 g 486 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	258 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g 1.8 g 476 mg 141 mg
	アレルギー	卵、小麦			乳、卵、小麦、えび			乳、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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	225 kcal 11.2 g 12.0 g 19.2 g 1.8 g 425 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	297 kcal 10.2 g 18.7 g 22.7 g 1.1 g 422 mg 123 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	327 kcal 10.5 g 20.0 g 26.5 g 1.8 g 444 mg 130 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			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 食塩相当量 カリウム リン	247 kcal 10.1 g 15.4 g 15.7 g 2.0 g 497 mg 161 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	235 kcal 10.8 g 13.0 g 19.7 g 1.7 g 411 mg 170 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	328 kcal 14.2 g 19.5 g 22.1 g 1.7 g 415 mg 172 mg
	アレルギー	小麦			卵、小麦			卵、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 ビーフン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	314 kcal 12.8 g 14.3 g 32.3 g 1.4 g 629 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	313 kcal 8.5 g 21.5 g 21.7 g 1.7 g 351 mg 146 mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	270 kcal 11.7 g 14.3 g 22.7 g 2.0 g 468 mg 159 mg
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
5月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの醤油バター風味焼 なすの炒め物 オクラの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	267 kcal 12.1 g 14.7 g 21.3 g 1.9 g 620 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	219 kcal 11.4 g 11.4 g 18.3 g 1.9 g 451 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 11.6 g 14.9 g 22.7 g 1.9 g 370 mg 146 mg
	アレルギー	乳、小麦			卵、小麦			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。
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。							
5月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 203 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 439 mg リン 168 mg	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 いんげんの辛子和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 521 mg リン 156 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
5月31日 (火)	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 すけそう鯖のムニエル 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 1.6 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	
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 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	牛肉の肉じゃが ぜんまいの炒り煮、三色ピーマン オクラのサラダ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 559 mg リン 143 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		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	鶏肉の粒マスタードソース ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 469 mg リン 137 mg	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 370 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 121 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 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 ポテトサラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 445 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		乳、卵、小麦		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 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 スナックえんどうのお浸し、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 18.1 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		卵、小麦		乳、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	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 根菜のサラダ	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	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 257 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 177 mg
	アレルギー	小麦		卵、小麦		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	815	727.0	35.7	43.9	68.5	56.7	2216	5.6	1439	260	506	4.2	1072	169	0.39	0.57	6.5	97	90	11.8
2日	821	646.4	32.6	48.2	61.7	50.9	1992	5.1	1342	221	446	2.8	946	195	0.43	0.51	7.8	63	84	10.8
3日	826	712.8	35.4	45.9	65.9	52.4	1971	5.0	1436	268	491	3.6	1024	177	0.37	0.62	9.1	103	228	13.5
4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
5日	885	726.4	34.7	50.7	71.9	61.0	1896	4.8	1421	240	430	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	115	10.9
6日	717	995.6	35.8	39.6	54.8	44.2	2064	5.2	1282	239	429	3.8	1154	224	0.30	0.52	7.1	130	77	10.6
7日	805	752.2	32.8	43.0	72.7	59.1	2241	5.7	1448	319	543	4.2	983	244	10.33	0.56	9.5	132	89	13.6
8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
9日	827	746.3	33.3	46.0	69.2	57.4	2053	5.2	1344	374	457	4.4	1277	183	0.78	0.66	8.1	107	172	11.8
10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
11日	782	745.9	32.6	45.8	59.7	46.1	1920	4.9	1465	254	465	3.1	836	239	0.38	0.52	8.1	117	115	13.6
12日	794	741.0	32.4	41.4	71.0	59.9	2151	5.5	1423	289	525	4.2	1179	144	0.32	0.46	4.9	137	169	11.1
13日	744	657.2	34.2	36.2	67.7	57.6	2079	5.3	1357	349	504	3.7	833	193	0.35	0.44	7.4	108	111	10.1
14日	780	1037.6	33.1	48.8	50.2	40.9	2143	5.4	1413	281	494	4.4	1365	100	0.38	0.53	6.7	110	100	9.3
15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
16日	768	714.2	32.6	39.3	70.3	56.7	2099	5.3	1377	367	518	3.5	1109	207	0.57	0.43	5.6	97	74	13.6
17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
18日	765	744.4	31.4	39.5	67.8	56.6	1980	5.0	1424	288	472	3.8	787	165	0.41	0.45	5.2	152	136	11.2
19日	861	870.8	35.5	48.6	68.8	54.0	2197	5.6	1443	362	515	5.5	1621	248	0.36	0.43	7.0	138	96	14.8
20日	813	790.9	32.8	39.8	77.4	64.9	2247	5.7	1309	196	364	2.1	777	162	0.45	0.36	6.0	98	69	12.5
21日	885	798.2	35.8	47.8	78.1	67.3	2242	5.7	1374	264	510	3.5	1058	275	6.96	0.38	6.2	114	236	10.8
22日	824	835.4	30.2	46.6	68.9	57.9	2158	5.5	1469	201	447	2.9	951	166	0.50	0.52	6.7	149	188	11.0
23日	787	707.6	35.0	35.5	81.3	72.1	2224	5.6	1373	331	506	3.2	987	125	0.25	0.28	3.9	82	122	9.2
24日	776	717.7	30.1	42.2	69.2	58.1	1969	5.0	1287	182	402	3.3	668	178	0.43	0.54	7.8	175	152	11.1
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	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
27日	810	797.9	35.1	47.9	57.5	45.3	2134	5.4	1323	338	503	5.2	760	260	0.37	0.55	8.5	163	226	12.2
28日	897	614.3	33.0	50.1	76.7	66.8	2010	5.1	1448	299	476	3.1	423	115	1.11	0.62	8.0	127	183	9.9
29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
30日	803	754.6	32.4	46.1	62.9	51.0	1993	5.1	1402	191	527	2.6	757	226	0.47	0.50	7.5	128	119	11.9
31日	851	675.3	35.1	49.9	62.4	53.2	2120	5.4	1287	253	506	3.6	1029	128	0.39	0.56	7.0	89	217	9.2
平均	815	762.9	33.9	45.3	66.7	55.1	2103	5.3	1393	265	477	3.5	937	187	0.99	0.49	7.3	120	129	11.6

※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
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(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

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。

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

弊社使用欄	
CD：	営業所：
備考：	

月		火		水		木		金		土		日	
健康宅配。 おうちで巡る食の旅 九州ツアー 		5/6 メニューB もつ鍋風 (主菜) 福岡県  もつ鍋をイメージして臭みのないように丁寧に、じっくりやわらかく煮込みました。		5/21 メニューC チキン南蛮 (主菜) 宮崎県  ジュース・鶏唐揚げにかかるとは甘酸っぱいタレとこだわりの自家製タルタルソース。		5/27 メニューC とり天 (主菜) 大分県  鶏唐揚げよりも好きという方も多数! 衣のしっとり鶏肉をボン酢でさっぱり楽しめます。		5/12 メニューB えびとそら豆のクリームシチュー (主菜) 		(記入例) S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司 1 ご飯付き A さけのバジルトマトソース 1 たんぱく質豊富 ご飯付き B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1 たんぱく質豊富 ご飯付き C デミソースハンバーグ 1		5/1 ご飯付き A かれの煮付け たんぱく質豊富 ご飯付き B チキンのハーブ焼き たんぱく質豊富 ご飯付き C ビーフカレー たんぱく質豊富 ご飯付き	
2月 S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司 1 ご飯付き A さけのバジルトマトソース 1 たんぱく質豊富 ご飯付き B 目玉焼き風と照り焼きチキン 1 たんぱく質豊富 ご飯付き C デミソースハンバーグ 1		3火 メニューA 生食ご飯 ご飯付き A 鯖のレモン醤油焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B ポークビーンズとオムレツ たんぱく質豊富 ご飯付き C 筑前煮 たんぱく質豊富 ご飯付き		4水 ご飯付き A めかじきの照り焼きソース たんぱく質豊富 ご飯付き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉のバーベキュー風味 たんぱく質豊富 ご飯付き		5木 メニューA ごはん ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み たんぱく質豊富 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 たんぱく質豊富 ご飯付き C 豚肉のオイスターソース炒め たんぱく質豊富 ご飯付き		6金 ご飯付き A さばの白みそ煮 たんぱく質豊富 ご飯付き B もつ鍋風 たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉のカレー風味唐揚げ たんぱく質豊富 ご飯付き		7土 ご飯付き A 鯖の菜種焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 豆腐ハンバーグ たんぱく質豊富 ご飯付き C 肉団子の甘酢あん たんぱく質豊富 ご飯付き		8日 メニューB ごはん ご飯付き A さけの柚胡椒焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 野菜と鶏肉のトマト煮込み たんぱく質豊富 ご飯付き C 豚肉とキャベツの塩炒め たんぱく質豊富 ご飯付き	
9月 メニューA 生食ご飯 ご飯付き A 鯖の葱味噌焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B チーズオムレツのデミソース たんぱく質豊富 ご飯付き C 牛肉のすき煮 たんぱく質豊富 ご飯付き		10火 ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく質豊富 ご飯付き B 麻婆なす たんぱく質豊富 ご飯付き C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 たんぱく質豊富 ご飯付き		11水 S 11品目の五目あんかけ焼きそば ご飯付き A 鰯ホッケの塩焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 水餃子スープ たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉ときこのこのマヨ醤油炒め たんぱく質豊富 ご飯付き		12木 ご飯付き A すけそう鰯の柚胡椒南蛮漬け たんぱく質豊富 ご飯付き B えびとそら豆のクリームシチュー たんぱく質豊富 ご飯付き C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め たんぱく質豊富 ご飯付き		13金 S タラの芽と海老天のとうろうどん ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 厚揚げと鶏挽肉のみそ炒め たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉のジンジャーソース たんぱく質豊富 ご飯付き		14土 ご飯付き A さばの塩焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B がんもどきと野菜の煮物 たんぱく質豊富 ご飯付き C チーズ入りハンバーグ たんぱく質豊富 ご飯付き		15日 ご飯付き A 赤魚の七味焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 豆のキーマカレー たんぱく質豊富 ご飯付き C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ たんぱく質豊富 ご飯付き	
16月 ご飯付き A すけそう鰯の煮付け たんぱく質豊富 ご飯付き B 揚げだし豆腐 たんぱく質豊富 ご飯付き C 豚肉の生姜焼き たんぱく質豊富 ご飯付き		17火 メニューB ミルクパン ご飯付き A さばの照り焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B ハンバーグ&目玉焼き風 たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き たんぱく質豊富 ご飯付き		18水 S ジュレで食べる冷やし中華 ご飯付き A 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 八宝菜 たんぱく質豊富 ご飯付き C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 たんぱく質豊富 ご飯付き		19木 ご飯付き A めかじきの生姜蒸し たんぱく質豊富 ご飯付き B 豆腐ハンバーグのコンソメあん たんぱく質豊富 ご飯付き C 牛肉の赤ワイン煮 たんぱく質豊富 ご飯付き		20金 メニューB 赤飯 ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 豆腐のかにあんかけ たんぱく質豊富 ご飯付き C 回鍋肉 たんぱく質豊富 ご飯付き		21土 ご飯付き A 鰯ホッケの甘辛煮付け たんぱく質豊富 ご飯付き B 玉子焼きと肉団子 たんぱく質豊富 ご飯付き C チキン南蛮 たんぱく質豊富 ご飯付き		22日 ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B オムレツのかにクリームソース たんぱく質豊富 ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め たんぱく質豊富 ご飯付き	
23月 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B シーフードカレー たんぱく質豊富 ご飯付き C とんかつ たんぱく質豊富 ご飯付き		24火 S 鶏飯風 ご飯付き A かじきマグロフライ たんぱく質豊富 ご飯付き B 玉子と豚肉の中華野菜炒め たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉の西京焼き たんぱく質豊富 ご飯付き		25水 ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく質豊富 ご飯付き B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉のチーズクリームソースがけ たんぱく質豊富 ご飯付き		26木 メニューB フレンチトースト ご飯付き A すけそう鰯の竜田揚げきのこソース たんぱく質豊富 ご飯付き B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ たんぱく質豊富 ご飯付き C ビーフシチュー たんぱく質豊富 ご飯付き		27金 ご飯付き A さばの味噌煮 たんぱく質豊富 ご飯付き B 玉子焼きと焼売 たんぱく質豊富 ご飯付き C とり天 たんぱく質豊富 ご飯付き		28土 メニューA わかめご飯 ご飯付き A 鯖の生姜焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B チーズオムレツ たんぱく質豊富 ご飯付き C 豚肉焼 たんぱく質豊富 ご飯付き		29日 ご飯付き A 鰯ホッケの醤油バター風味焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ たんぱく質豊富 ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ たんぱく質豊富 ご飯付き	
30月 S 椿御膳 ご飯付き A さけのレモン醤油焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B 深川風玉子とじ たんぱく質豊富 ご飯付き C 揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ たんぱく質豊富 ご飯付き		31火 メニューB ごはん ご飯付き A 鯖の西京焼き たんぱく質豊富 ご飯付き B オムレツのデミソース たんぱく質豊富 ご飯付き C 和風ハンバーグ たんぱく質豊富 ご飯付き		6/1水 ご飯付き A めかじきのクリームソース たんぱく質豊富 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 たんぱく質豊富 ご飯付き C 牛肉の肉じゃが たんぱく質豊富 ご飯付き		2木 ご飯付き A かれの煮付け たんぱ							