

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

電話受付:
9時~17時(月~日)



お届け日
限定メニュー

6/3(金)

山形だしうどんと
牛肉入り山形芋煮風

880円(税別)
税込950円

山形の夏の定番料理

食欲がなくなる時期にきゅうりなどの夏野菜と青じそやみょうがなどの
香味野菜を刻んで加え、味付けしたものです。
健康宅配では、きゅうり、オクラ、なめこ、蒸し鶏、長ねぎ、大葉、みょうがの
具材の他、刻み昆布、鰹節、すりごまを加え旨みの強い「だし」に仕上げ
ました。
農林水産省ホームページの郷土料理より引用



1日の1/3
野菜使用
(132g)

牛肉入り
山形芋煮風



お届け形態



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。

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
426 kcal	18.5 g	11.3 g	63.6 g	57.7g	3.0 g	543 mg	150 mg

お届け日
限定メニュー

6/15(水)

海老天と穴子天の
おろしうどん

今年の天ぷらうどんの目玉は
ふくらとした穴子天!
大根おろしと合わせて、天ぷらだけで
楽しむもよし、すべてをうどんにのせて
混ぜて楽しむもよし、
お好きな召し上がり方
で楽しんでください!

お品書き
うどん 130g
天ぷら
(海老天、かまぼこ)
お浸し
ほうれん草の
わかめの和え物と
湯煮し
大根おろし
とろろ昆布
かまぼこ

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
たんぱく調整食(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。

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
477 kcal	19.7 g	11.4 g	75.6 g	70.7g	3.0 g	612 mg	202 mg

【6月】懐かしの洋食シリーズ



6/2(土)
メニューB
鶏肉の粒マスタードソース(主菜)

下味にローズマリーを加えた香り高い
味わい。隠し味に醤油とみりんを加え
ご飯に合う味付けです。



6/8(水)
メニューB
豚肉のケチャップ炒め(主菜)

しっとり柔らかな豚肉に、炒め玉ねぎの
甘みとトマトの旨みが絡みます。



6/13(月)
メニューC
ハンバーグ&唐揚げ(主菜)

ハンバーグには玉ねぎや赤ワインに
醤油を加えた、香り高いジャリアピン
ソースを合わせました。



6/21(火)
メニューC
ビーフハヤシ(主菜)

玉ねぎの甘みとトマトの酸味のバランス
が絶妙なビーフハヤシです。隠し味の
ザラメが旨みを引き立てます。

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日の1/2
野菜使用
(184g)



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。

上海風海鮮焼きそばと
クリーミー杏仁豆腐

自社製の麺に海老、
いか、はたてを使った
海鮮焼きそばは
ねぎ油やオイスターソース
で味付けした、コク深い味
わいです。
とろとクリーミーな
杏仁豆腐と一緒にお楽しみ
ください。

880円(税別)
税込950円

お届け形態



エネルギー 382 kcal
たんぱく質 18.0 g
脂質 9.1 g
炭水化物 56.4 g
うち糖質 51.3g
食塩相当量 3.0 g
カリウム 446 mg
リン 219 mg

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 367 kcal
たんぱく質 13.0 g
脂質 14.7 g
炭水化物 43.5 g
うち糖質 40.0g
食塩相当量 3.0 g
カリウム 384 mg
リン 155 mg

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



1日の1/2
野菜使用
(179g)



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。

上海風海鮮焼きそばと
クリーミー杏仁豆腐

自社製の麺に海老、
いか、はたてを使った
海鮮焼きそばは
ねぎ油やオイスターソース
で味付けした、コク深い味
わいです。
とろとクリーミーな
杏仁豆腐と一緒にお楽しみ
ください。

880円(税別)
税込950円

お届け形態



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

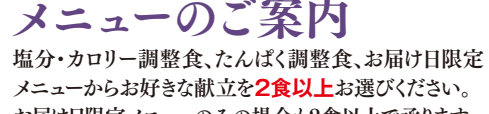
塩分・カロリー調整食(すこやか膳)ご注文の方
たんぱく調整食(やすらぎ膳)ご注文の方
3食セットの方はメニューA・メニューBとの組み合わせがおすすめです。
メニューCと組み合わせると塩分オーバーになります。

お届け形態



エネルギー 563 kcal
たんぱく質 17.4 g
脂質 33.4 g
炭水化物 45.7 g
うち糖質 41.1g
食塩相当量 3.0 g
カリウム 484 mg
リン 192 mg

冷やし中華と
冷製湯葉の香味野菜添え



冷やし中華
冷製湯葉の香味野菜添え



お届け日限定
メニューのご案内

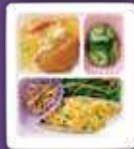
塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定
メニューから好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

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



[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2022.6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。**
(たんぱく調整食) **2食セットから承ります。**
ご飯付きをご希望の日に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)

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
低たんぱく
ご飯付き

弊社使用欄

CD: 営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
【メモ欄】	(記入例) S 山形だしうんと 牛肉入り山形芋煮風 ご飯付き A めかじきの クリームソース B 豆腐の 五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが	6/1水 ご飯付き A めかじきの クリームソース B 豆腐の 五目うま煮 C 牛肉の肉じゃが	2木 ご飯付き A かれの煮付け B 鶏肉の 粒マスタードソース C ビーフカレー	3金 S 山形だしうんと 牛肉入り山形芋煮風 ご飯付き A さけのバジル トマトソース B 目玉焼き風と 照り焼きチキン C デミソース ハンバーグ	4土 ご飯付き A めかじきの 照り焼きソース B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め C 鶏肉の バーベキュー風味	5日 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ C 酢豚
6月 ご飯付き A 鯖の粕漬け焼き B ポークビーンズと オムレツ C 筑前煮	7火 ご飯付き A めかじきの ごまだれ B えびと豆腐の トマトチリソース C 豚肉の甘辛炒め	8水 ご飯付き A すけそう鱈の 竜田揚げ和風あんかけ B 豚肉の ケチャップ炒め C チーズ入り ハンバーグ	9木 ご飯付き A さけの 味噌漬け焼き B 麻婆豆腐 C 鶏肉の トマトソース	10金 ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉の オイスターソース炒め	11土 ご飯付き A さばの塩焼き B がんもどきと 野菜の煮物 C 鶏肉の甘辛みそ焼き チーズソース	12日 ご飯付き A あじの カレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮
13月 ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 C ハンバーグ& 唐揚げ	14火 ご飯付き A 鯖の葱味噌焼き B チーズオムレツの デミソース C 牛肉のすき煮	15水 ご飯付き A すけそう鱈の 鰹ホッケの 塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	16木 ご飯付き A すけそう鱈の 柚胡椒南蛮漬け B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	17金 ご飯付き A さばの照り焼き B ハンバーグ& 目玉焼き風 C 鶏肉の塩麹焼き	18土 ご飯付き A 鯖の菜種焼き B 豆腐ハンバーグ C 肉団子の 甘酢あん	19日 ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豆のキーマカレー C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ
20月 ご飯付き A さけの照り焼き B 厚揚げと鶏挽肉の みそ炒め C 鶏肉の ジンジャーソース	21火 ご飯付き A さばの味噌煮 B 玉子焼きと焼売 C ビーフ ハヤシ	22水 ご飯付き A すけそう鱈の 煮付け B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き	23木 ご飯付き A めかじきの 生姜蒸し B 豆腐ハンバーグの コンソメあん C 牛肉の 赤ワイン煮	24金 ご飯付き A 焼うどんと もずく酢トマト B 赤魚の みそ漬け焼き C 八宝菜 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	25土 ご飯付き A さけの 柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	26日 ご飯付き A 鰹ホッケの 甘辛煮付け B 玉子焼きと 肉団子 C チンジャオロース
27月 ご飯付き A あじの南蛮漬け B えびしんじょ揚げの きのこのあんかけ C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	28火 ご飯付き A かじきマグロ フライ B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	29水 ご飯付き A さけの柚香焼き B オムレツの かにクリームソース C 豚肉の ピリ辛炒め	30木 ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 豆腐の かにあんかけ C 回鍋肉	7/1金 ご飯付き A 海老とオクラの 冷やし中華 B さけの レモン醤油焼き C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ	2土 ご飯付き A 鰹ホッケの醤油 バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ C 鶏肉の 梅だれのせ	3日 ご飯付き A 赤魚の 粕漬け焼き B シーフードカレー C とんかつ
4月 ご飯付き A 鯖の生姜焼き B チーズオムレツ C 豚肉焼	5火 ご飯付き A すけそう鱈の 竜田揚げのソース B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ C ビーフシチュー	6水 ご飯付き A めかじきの 照り焼きソース B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め C 鶏肉の バーベキュー風味	7木 ご飯付き A 冷やしそうめんと 天ぷら盛り合わせ B さけの バジルトマトソース C 目玉焼き風と 照り焼きチキン デミソース ハンバーグ	8金 ご飯付き A すけそう鱈の 柚香煮 B チキンの ハーブ焼き C 夏野菜カレー	9土 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き B 玉子焼きの野菜と きのこのあんかけ C 酢豚	10日 ご飯付き A 鯖の レモン醤油焼き B ポークビーンズと オムレツ C 筑前煮

2022年 6 月 冷蔵献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1 ページ目をご参照ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

4 ～ 1 1 ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

1 2 ～ 2 0 ページ



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6月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～日)

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルゲン」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。注意)★の商品については()内に表記しております。							
6月1日 (水)	主食	めかじきのクリームソース	エネルギー 232 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 257 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー 230 kcal
	主菜	えびカツ	たんぱく質 12.6 g	里芋のごま煮、もやし炒め	たんぱく質 14.6 g	金平ごぼう、小松菜炒め	たんぱく質 14.5 g
	副菜	わかめの和え物	脂質 11.6 g	ツナコーン春雨サラダ	脂質 10.2 g	切干大根の和風マリネ	脂質 6.7 g
	小鉢		炭水化物 17.7 g		炭水化物 28.3 g		炭水化物 28.2 g
			糖質 14.6 g		糖質 24.5 g		糖質 23.5 g
6月2日 (木)	主食	かれいの煮付け	エネルギー 244 kcal	鶏肉の粒マスタードソース	エネルギー 269 kcal	ビーフカレー	エネルギー 326 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質 17.5 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	たんぱく質 17.0 g	男爵コロッケ	たんぱく質 14.8 g
	副菜	根菜と鮭のサラダ	脂質 9.9 g	里芋の柚みそ和え	脂質 12.1 g	コールスローサラダ	脂質 15.1 g
	小鉢		炭水化物 20.5 g		炭水化物 21.5 g		炭水化物 31.8 g
			糖質 17.2 g		糖質 18.5 g		糖質 28.2 g
6月3日 (金)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー 256 kcal	目玉焼き風と照り焼きチキン	エネルギー 227 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー 279 kcal
	主菜	八宝菜	たんぱく質 17.3 g	いんげん炒め	たんぱく質 17.4 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質 13.0 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質 10.8 g	大根サラダ	脂質 10.3 g	ひじきとオクラの和え物	脂質 15.0 g
	小鉢		炭水化物 20.3 g		炭水化物 15.6 g		炭水化物 23.4 g
			糖質 17.2 g		糖質 13.0 g		糖質 19.2 g
6月4日 (土)	主食	めかじきの照り焼きソース	エネルギー 261 kcal	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	エネルギー 220 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー 279 kcal
	主菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	たんぱく質 13.2 g	スナッペンえんどうのお浸し、大根の柚みそあん	たんぱく質 15.1 g	五目豆、かぼちゃ煮	たんぱく質 18.2 g
	副菜	小松菜のお浸し	脂質 13.4 g	わかめの和え物	脂質 9.2 g	マカロニサラダ	脂質 8.5 g
	小鉢		炭水化物 20.0 g		炭水化物 18.0 g		炭水化物 30.9 g
			糖質 16.8 g		糖質 14.6 g		糖質 26.0 g
6月5日 (日)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー 278 kcal	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ	エネルギー 264 kcal	酢豚	エネルギー 252 kcal
	主菜	小松菜炒め、切り昆布煮	たんぱく質 11.9 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	たんぱく質 13.4 g	チンゲン菜の彩り炒め	たんぱく質 17.3 g
	副菜	大根の梅サラダ	脂質 18.9 g	根菜と鮭のサラダ	脂質 14.4 g	コールスローサラダ	脂質 10.5 g
	小鉢		炭水化物 14.2 g		炭水化物 21.6 g		炭水化物 21.7 g
			糖質 10.9 g		糖質 16.9 g		糖質 18.0 g
		食物繊維 3.1 g	食物繊維 3.3 g	食物繊維 3.0 g	食物繊維 2.6 g	食物繊維 4.2 g	食物繊維 4.9 g
		食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.9 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
アレルゲン		乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 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。★6月6日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★6月8日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。
★6月10日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン		B 色々メニュー		C 肉がメイン				
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
6月6日 (月)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	244 kcal	エネルギー	270 kcal	エネルギー	235 kcal		
	主菜	鯖の粕漬焼	たんぱく質	16.0 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	16.0 g	
	副菜	ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め	脂質	11.2 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	14.5 g	脂質	8.3 g	
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	18.5 g	炭水化物	22.4 g	
			糖質	14.8 g		糖質	14.2 g	糖質	17.1 g	
			食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.3 g	食物繊維	5.3 g	
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
6月7日 (火)	主食	めかじきのごまだれ	エネルギー	266 kcal	エネルギー	258 kcal	エネルギー	250 kcal		
	主菜	コーンコロッケ	たんぱく質	12.2 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	12.6 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	16.9 g
	副菜	ひじきの和風サラダ	脂質	14.3 g	野菜の煮物	脂質	12.9 g	卵の花、小松菜炒め	脂質	7.9 g
	小鉢		炭水化物	22.1 g	スパゲッティサラダ	炭水化物	23.3 g	いんげんのお浸し	炭水化物	27.5 g
			糖質	18.1 g		糖質	20.2 g		糖質	22.1 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	3.1 g		食物繊維	5.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
6月8日 (水)	主食	すけそう鱈の竜田揚げ和風あんかけ	エネルギー	250 kcal	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	288 kcal	エネルギー	271 kcal	
	主菜	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	たんぱく質	15.3 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	16.9 g	チーズ入りハンバーグ	たんぱく質	12.5 g
	副菜	菜の花のわさびマヨ和え	脂質	12.2 g	豚肉のケチャップ炒め	脂質	13.6 g	ナポリタン	脂質	12.1 g
	小鉢		炭水化物	21.1 g	ポテトグラタン風	炭水化物	23.5 g	キャベツの和え物	炭水化物	27.1 g
			糖質	16.5 g	なすの生姜和え	糖質	20.5 g		糖質	24.6 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	3.0 g		食物繊維	2.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
6月9日 (木)	主食	さけの味噌漬焼	エネルギー	235 kcal	エネルギー	265 kcal	エネルギー	251 kcal		
	主菜	白菜と豚肉の炒め物	たんぱく質	14.4 g	麻婆豆腐	たんぱく質	13.1 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	16.6 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質	13.5 g	山芋の炒り煮、小松菜炒め	脂質	14.1 g	えびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め	脂質	11.7 g
	小鉢		炭水化物	11.7 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	20.4 g	ポテトサラダ	炭水化物	19.7 g
			糖質	9.4 g		糖質	18.0 g		糖質	16.5 g
			食物繊維	2.3 g		食物繊維	2.4 g		食物繊維	3.2 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
6月10日 (金)	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	247 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	230 kcal		
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	17.5 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	17.4 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	18.2 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.2 g	春雨の炒め物	脂質	6.2 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	6.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	11.8 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	26.9 g	大根なます	炭水化物	27.7 g
		きゅうりのサラダ	糖質	9.3 g		糖質	23.1 g		糖質	22.4 g
			食物繊維	2.5 g		食物繊維	3.8 g		食物繊維	5.3 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
6月11日 (土)	主食	さばの塩焼	エネルギー	266 kcal	エネルギー	236 kcal	エネルギー	254 kcal		
	主菜	根菜煮、彩りひじき煮	たんぱく質	13.1 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	15.5 g	鶏肉の甘辛みそ焼きチーズソース	たんぱく質	15.7 g
	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質	15.1 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	12.8 g	ぜんまい煮	脂質	12.8 g
	小鉢		炭水化物	16.9 g	キャベツサラダ	炭水化物	15.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	18.4 g
			糖質	14.8 g		糖質	11.0 g		糖質	13.5 g
			食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	4.9 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	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
6月12日 (日)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー	299 kcal	エネルギー	284 kcal	エネルギー	227 kcal		
	主菜	ひじきと豆腐の彩り煮	たんぱく質	17.3 g	麻婆なす	たんぱく質	12.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	16.3 g
	副菜	ごぼうサラダ	脂質	16.1 g	餃子、ブロッコリーの和え物	脂質	16.6 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え	脂質	9.9 g
	小鉢		炭水化物	18.8 g	もやしサラダ	炭水化物	22.1 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	18.2 g
			糖質	15.0 g		糖質	17.7 g		糖質	14.1 g
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月14日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★6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。

お届け日		A 魚がメイン		B 色々メニュー		C 肉がメイン	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
6月13日 (月)	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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ 明太ポテトサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g	ハンバーグ & 唐揚げ チンゲン菜といかの炒め物 ビーンズサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 25.1 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 鯖の葱味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.7 g 食物繊維 3.7 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 279 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 22.2 g 糖質 16.5 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 25.1 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鯖の柚胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	エネルギー 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	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 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		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
6月17日 (金)	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		乳、卵、小麦	
6月18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	
6月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 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 278 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 27.6 g 糖質 22.1 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	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。★6月25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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
6月20日 (月)	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 281 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 鶏肉のマヨネーズ焼き わかめの酢の物	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.4 g	鶏肉のジンジャーソース 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ	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		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月21日 (火)	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 21.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	★ ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 24.9 g 糖質 21.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび	
6月22日 (水)	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		乳、小麦		卵、小麦、えび	
6月23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		乳、卵、小麦	
6月24日 (金)	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 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.0 g 糖質 22.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦、えび	
6月25日 (土)	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 スナッペンとうのごまサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 3.6 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	
6月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏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 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	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 21.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	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 291 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 20.8 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.4 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、かに	

★は主食です。★6月30日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。							
6月27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 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		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月28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		卵、小麦、かに		小麦	
6月29日 (水)	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 18.8 g 糖質 15.7 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		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
6月30日 (木)	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	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 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	エネルギー 266 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.2 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	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		小麦、かに		小麦	
7月1日 (金)	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 279 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.9 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		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
7月2日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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		卵、小麦		乳、小麦	
7月3日 (日)	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		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦、えび	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月4日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★7月5日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★7月10日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

お届け日		A 魚がメイン		B 色々メニュー		C 肉がメイン	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
7月4日 (月)	主食	★わかめご飯	エネルギー 256 kcal		エネルギー 281 kcal		エネルギー 270 kcal
	主菜	鯖の生姜焼き	たんぱく質 16.2 g	チーズオムレツ	たんぱく質 15.9 g	豚肉焼	たんぱく質 11.7 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 8.9 g	いんげん炒め	脂質 15.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質 14.3 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 26.3 g	明太ポテトサラダ	炭水化物 19.4 g	ごぼうサラダ	炭水化物 22.7 g
			糖質 22.3 g		糖質 15.7 g		糖質 19.6 g
			食物繊維 4.0 g		食物繊維 3.7 g		食物繊維 3.1 g
	アレルギー	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
7月5日 (火)	主食		エネルギー 243 kcal	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	エネルギー 301 kcal		エネルギー 252 kcal
	主菜	すけそう鱈の竜田揚げきのこソース	たんぱく質 14.5 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質 17.8 g	ビーフシチュー	たんぱく質 15.3 g
	副菜	もやしのザーサイ炒め	脂質 13.6 g	男爵コロッケ	脂質 14.5 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 9.5 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物 16.2 g	根菜とハムのサラダ	炭水化物 25.3 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物 26.6 g
			糖質 12.9 g		糖質 21.7 g		糖質 23.0 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.6 g		食物繊維 3.6 g
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.4 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
7月6日 (水)	主食		エネルギー 261 kcal		エネルギー 219 kcal		エネルギー 272 kcal
	主菜	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 15.1 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質 17.9 g
	副菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質 13.4 g	スナッぷえんどうのお浸し、大根のゆめそあん	脂質 9.2 g	五目豆、かぼちゃ煮	脂質 8.5 g
	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 17.7 g	マカロニサラダ	炭水化物 29.7 g
			糖質 16.8 g		糖質 14.4 g		糖質 25.0 g
			食物繊維 3.2 g		食物繊維 3.3 g		食物繊維 4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
7月7日 (木)	主食		エネルギー 255 kcal		エネルギー 226 kcal		エネルギー 279 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質 17.3 g	目玉焼き風と照り焼きチキン	たんぱく質 17.3 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
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 20.2 g	大根サラダ	炭水化物 15.5 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物 23.4 g
			糖質 17.1 g		糖質 13.0 g		糖質 19.2 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 2.5 g		食物繊維 4.2 g
	アレルギー	乳、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
7月8日 (金)	主食		エネルギー 263 kcal		エネルギー 232 kcal		エネルギー 272 kcal
	主菜	すけそう鱈の柚香煮	たんぱく質 15.1 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質 16.6 g	夏野菜カレー	たんぱく質 12.0 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質 8.6 g	大豆と野菜のトマト煮、白菜炒め	脂質 8.0 g	ブロッコリーともやしのコンソメ風味	脂質 14.3 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 29.3 g	里芋のゆめそ和え	炭水化物 22.5 g	スナッぷえんどうのごまサラダ	炭水化物 24.6 g
			糖質 26.8 g		糖質 18.6 g		糖質 19.4 g
			食物繊維 2.5 g		食物繊維 3.9 g		食物繊維 5.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
7月9日 (土)	主食		エネルギー 278 kcal		エネルギー 264 kcal		エネルギー 252 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質 11.9 g	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ	たんぱく質 13.4 g	酢豚	たんぱく質 17.3 g
	副菜	小松菜炒め、切り昆布煮	脂質 18.9 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	脂質 14.4 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質 10.5 g
	小鉢	大根の梅サラダ	炭水化物 14.2 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 21.6 g	コールスローサラダ	炭水化物 21.7 g
			糖質 10.9 g		糖質 17.8 g		糖質 18.0 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 3.8 g		食物繊維 3.7 g
	アレルギー	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 2.0 g
7月10日 (日)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 234 kcal		エネルギー 270 kcal		エネルギー 235 kcal
	主菜	鯖のレモン醤油焼き	たんぱく質 15.4 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質 15.3 g	筑前煮	たんぱく質 16.0 g
	副菜	ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜炒め	脂質 12.0 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 14.5 g	切干大根煮	脂質 8.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 15.1 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 18.5 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 22.4 g
			糖質 11.7 g		糖質 14.2 g		糖質 17.1 g
			食物繊維 3.4 g		食物繊維 4.3 g		食物繊維 5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 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。

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)
6月1日	719	780.7	41.7	28.5	74.2	62.6	2205	5.6	1661	230	553	3.3	1073	112	0.39	0.36	9.7	98	109	11.6
2日	839	787.0	49.3	37.1	73.8	63.9	2332	5.9	1636	224	618	4.0	784	142	0.44	0.65	9.4	109	104	9.9
3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
4日	760	779.5	46.5	31.1	68.9	57.4	2296	5.8	1673	338	644	4.9	1249	186	0.84	0.48	11.5	93	122	11.5
5日	794	777.3	42.6	43.8	57.5	45.8	2342	5.9	1518	250	616	4.8	1007	170	0.92	0.63	10.6	146	352	11.7
6日	749	747.8	47.3	34.0	59.1	46.1	2089	5.3	1656	322	617	5.2	943	149	0.50	0.75	12.7	72	261	13.0
7日	774	875.1	41.7	35.1	72.9	60.4	2222	5.6	1503	300	527	3.3	942	135	0.76	0.47	10.3	104	139	12.5
8日	809	695.1	44.7	37.9	71.7	61.6	2168	5.5	1563	289	628	3.0	1171	186	0.84	0.55	9.8	67	111	10.1
9日	751	671.6	44.1	39.3	51.8	43.9	1969	5.0	1504	177	520	2.6	631	166	0.48	0.50	10.3	129	151	7.9
10日	712	771.2	53.1	26.4	66.4	54.8	2149	5.5	1669	290	623	4.1	908	183	0.73	0.52	8.6	136	181	11.6
11日	756	1042.7	44.3	40.7	51.1	39.3	2233	5.7	1405	258	579	4.1	913	314	0.29	0.56	10.2	108	156	11.8
12日	810	790.4	46.3	42.6	59.1	46.8	2194	5.6	1585	235	617	3.1	868	170	0.66	0.56	11.2	107	147	12.3
13日	816	851.6	44.1	41.0	61.9	50.0	2270	5.8	1662	264	600	3.9	1097	269	7.23	0.61	10.9	103	171	11.9
14日	754	818.5	42.3	35.7	65.7	52.7	2059	5.2	1589	404	552	4.8	1181	168	0.85	0.76	10.5	89	202	13.0
15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
16日	765	814.1	45.0	30.1	74.4	63.2	2245	5.7	1602	245	648	3.6	1249	172	0.35	0.54	7.1	152	184	11.2
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	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
19日	805	828.7	43.2	34.8	77.6	62.3	2297	5.8	1814	256	568	4.1	1092	191	0.67	0.50	8.1	102	138	15.3
20日	738	777.0	43.8	36.0	54.9	44.1	1916	4.9	1546	334	595	4.0	1016	181	0.45	0.57	10.8	93	150	10.8
21日	778	809.5	45.2	36.3	64.9	54.7	2279	5.8	1537	310	589	4.7	652	218	0.48	0.57	9.6	147	267	10.2
22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
23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
24日	712	750.4	46.4	26.3	68.9	57.7	1950	5.0	1672	312	610	4.4	1022	217	0.76	0.57	8.6	142	182	11.2
25日	791	782.7	46.6	38.9	61.6	50.5	2111	5.4	1603	179	610	2.3	862	202	0.93	0.57	13.1	158	118	11.1
26日	822	751.0	39.9	39.9	76.5	67.2	2276	5.8	1481	230	549	3.5	922	200	7.41	0.48	8.6	159	241	9.3
27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
28日	760	897.1	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
29日	729	849.2	40.8	32.1	69.1	58.9	2267	5.8	1588	200	546	3.6	853	172	0.84	0.61	8.6	157	242	10.2
30日	741	795.8	44.7	27.0	76.8	64.8	2156	5.5	1474	198	480	2.3	641	156	0.87	0.44	8.5	94	96	12.0
平均	774	799.8	45.0	35.9	65.8	54.1	2161	5.5	1592	267	588	3.8	948	192	1.41	0.58	10.2	118	167	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(150g)	252	90.0	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	5	51	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.8	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
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



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6月

【ご確認ください】

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



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～日)

☆ はおすすめメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルゲン」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。注意)★の商品については()内に表記しております。							
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 スナッペンどうのお浸し、大根のゆみそあん 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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月6日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★6月8日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。
★6月10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。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」「ミルクパン」「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。							
6月6日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) 鯖の粕漬け焼き メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 506 mg リン 182 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 2.0 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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
6月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	めかじきのごまだれ コーンコロッケ ひじきの和風サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 477 mg リン 177 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 291 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 432 mg リン 141 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	小麦	リン
6月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鯖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 292 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 208 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
6月9日 (木)	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 217 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 416 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	リン	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
6月10日 (金)	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	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	リン	乳、卵、小麦	リン	小麦	リン
6月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 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 キャベツサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 434 mg リン 160 mg	鶏肉の甘辛みそ焼きチーズソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 409 mg リン 150 mg
	アレルギー	小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
6月12日 (日)	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 273 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 171 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 11.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 488 mg リン 145 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 335 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月14日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★6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。
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」「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。											
6月13日 (月)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	288 kcal 12.6 g 18.2 g 16.6 g 1.8 g 485 mg 164 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ 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	220 kcal 9.7 g 11.0 g 20.4 g 2.0 g 470 mg 138 mg	ハンバーグ&唐揚げ チンゲン菜の彩り炒め 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 食塩相当量 カリウム リン	309 kcal 11.3 g 19.2 g 22.2 g 1.9 g 508 mg 199 mg
アレルギー		卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		
6月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 鯖の葱味噌焼き ピーマン炒め 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	276 kcal 12.8 g 15.1 g 22.1 g 1.5 g 500 mg 164 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	264 kcal 9.7 g 15.5 g 22.4 g 1.9 g 426 mg 161 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 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	297 kcal 11.0 g 16.4 g 25.0 g 1.8 g 424 mg 134 mg
アレルギー		卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		卵、小麦	リン		
6月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	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	255 kcal 10.3 g 13.1 g 23.0 g 1.5 g 529 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	248 kcal 12.2 g 12.5 g 21.1 g 1.9 g 413 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	279 kcal 10.1 g 20.2 g 15.6 g 1.5 g 523 mg 145 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		
6月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	すけそう鯖の柚胡椒南蛮漬け オクラと湯葉のジュレがけ 3種野菜の煮物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	226 kcal 12.0 g 7.3 g 27.3 g 1.9 g 564 mg 194 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッペンどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ 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	241 kcal 11.5 g 10.6 g 23.7 g 2.0 g 485 mg 187 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	339 kcal 10.9 g 22.9 g 20.8 g 1.7 g 403 mg 153 mg
アレルギー		小麦	リン		乳、卵、小麦、えび	リン		卵、小麦	リン		
6月17日 (金)	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	リン		乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		
6月18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 わかめとじゃこの和え物	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	237 kcal 12.9 g 12.5 g 18.7 g 1.9 g 535 mg 189 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	304 kcal 11.5 g 15.9 g 28.1 g 1.8 g 439 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	261 kcal 8.4 g 14.6 g 25.6 g 2.0 g 468 mg 177 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	リン		卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		
6月19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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	220 kcal 11.1 g 11.7 g 17.1 g 1.6 g 412 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	276 kcal 13.3 g 11.5 g 29.6 g 2.0 g 536 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	260 kcal 10.7 g 13.2 g 25.0 g 1.9 g 500 mg 158 mg
アレルギー		乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		乳、卵、小麦	リン		



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月25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。							
6月20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 228 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 乳、小麦	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	鶏肉のジンジャーソース 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ 卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 496 mg リン 143 mg
6月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え 小麦	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 卵、小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 170 mg	★ ビーフハヤシ えびカツ チンゲン菜の錦糸和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 255 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 419 mg リン 126 mg
6月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 531 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 447 mg リン 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 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 388 mg リン 142 mg
6月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 514 mg リン 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 乳、卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 506 mg リン 156 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 もやしサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 153 mg
6月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 417 mg リン 186 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物 乳、小麦、えび	エネルギー 235 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 554 mg リン 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 卵、小麦、えび	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 451 mg リン 143 mg
6月25日 (土)	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 237 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 533 mg リン 218 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 17.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 376 mg リン 102 mg
6月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 小麦	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

★は主食です。★6月30日お届けBの主食は「枝豆と鮭のおこわ」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「枝豆と鮭のおこわ」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。							
6月27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 かぼちゃとさつま芋のサラダ	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	
6月28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 243 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 411 mg リン 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 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 コールスローサラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 495 mg リン 134 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
6月29日 (水)	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 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 459 mg リン 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 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 1.8 g カリウム 440 mg リン 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 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		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
6月30日 (木)	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 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	★枝豆と鮭のおこわ(小麦) 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 245 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 385 mg リン 87 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 339 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 128 mg
	アレルギー	小麦		小麦、かに		小麦	
7月1日 (金)	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 21.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 526 mg リン 156 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	
7月2日 (土)	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	
7月3日 (日)	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 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 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 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	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 284 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★7月4日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★7月5日お届けBの主食は「フレンチトースト」です。★7月10日お届けAの主食は「生姜ご飯」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「わかめご飯」「フレンチトースト」「生姜ご飯」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。										
7月4日 (月)	主食	★わかめご飯	エネルギー	314 kcal	エネルギー	313 kcal	エネルギー	270 kcal		
	主菜	鯖の生姜焼き	たんぱく質	12.8 g	チーズオムレツ	たんぱく質	8.5 g	豚肉焼	たんぱく質	11.7 g
	副菜	ピーマン炒め	脂質	14.3 g	いんげん炒め	脂質	21.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質	14.3 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物	32.3 g	スパゲッティサラダ	炭水化物	21.7 g	ごぼうサラダ	炭水化物	22.7 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	629 mg		カリウム	351 mg		カリウム	468 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	146 mg	乳、卵、小麦	リン	159 mg
	7月5日 (火)	主食	すけそう鱈の竜田揚げきのこソース	エネルギー	215 kcal	★フレンチトースト(乳・卵・小麦)	エネルギー	297 kcal	エネルギー	327 kcal
	主菜	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質	10.8 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質	10.2 g	ビーフシチュー	たんぱく質	10.5 g
	副菜	なすの生姜和え	脂質	12.6 g	かぼちゃコロッケ	脂質	18.7 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	20.0 g
	小鉢		炭水化物	15.7 g	いんげんの玉子サラダ	炭水化物	22.7 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.5 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.1 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	479 mg		カリウム	422 mg		カリウム	444 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	181 mg	乳、卵、小麦	リン	123 mg	乳、卵、小麦	リン	130 mg
7月6日 (水)	主食	めかじきの照り焼きソース	エネルギー	252 kcal	エネルギー	300 kcal	エネルギー	292 kcal		
	主菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	たんぱく質	11.5 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	11.9 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質	11.0 g
	副菜	小松菜のお浸し	脂質	13.1 g	スナッぷえんどうのお浸し、大根のゆめそあん	脂質	19.2 g	男爵コロッケ	脂質	15.0 g
	小鉢		炭水化物	20.4 g	わかめの和え物	炭水化物	17.8 g	マカロニサラダ	炭水化物	27.0 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
			カリウム	523 mg		カリウム	429 mg		カリウム	461 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	141 mg
	7月7日 (木)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー	254 kcal	エネルギー	258 kcal	エネルギー	311 kcal	
主菜		チンゲン菜と筍の炒め物	たんぱく質	11.4 g	目玉焼き風と照り焼きチキン	たんぱく質	9.2 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	12.1 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質	13.4 g	いんげん炒め	脂質	15.6 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	18.8 g
	小鉢		炭水化物	21.0 g	ポテトサラダ	炭水化物	19.0 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	23.4 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	407 mg		カリウム	445 mg		カリウム	459 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	178 mg	乳、卵、小麦	リン	113 mg	乳、卵、小麦	リン	153 mg
	7月8日 (金)	主食	すけそう鱈の柚香煮	エネルギー	259 kcal	エネルギー	301 kcal	エネルギー	272 kcal	
主菜		男爵コロッケ	たんぱく質	11.8 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	11.0 g	夏野菜カレー	たんぱく質	12.0 g
	副菜	マカロニサラダ	脂質	10.5 g	ナポリタン	脂質	17.4 g	ブロッコリーともやしのコンソメ風味	脂質	14.3 g
	小鉢		炭水化物	27.9 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	23.6 g	スナッぷえんどうのごまサラダ	炭水化物	24.6 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	462 mg		カリウム	487 mg		カリウム	482 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	186 mg	乳、卵、小麦	リン	136 mg	乳、卵、小麦	リン	168 mg
	7月9日 (土)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	274 kcal	エネルギー	272 kcal	エネルギー	257 kcal	
主菜		小松菜炒め、切り昆布煮	たんぱく質	10.1 g	玉子焼きの野菜ときこのあんかけ	たんぱく質	12.3 g	酢豚	たんぱく質	13.3 g
	副菜	大根の和風サラダ	脂質	19.9 g	なすの揚げ煮、菜の花の和え物	脂質	15.7 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	12.8 g
	小鉢		炭水化物	12.8 g	根菜のサラダ	炭水化物	22.0 g	コールスローサラダ	炭水化物	22.1 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	466 mg		カリウム	415 mg		カリウム	519 mg
	アレルギー	小麦	リン	154 mg	卵、小麦	リン	212 mg	卵、小麦	リン	177 mg
	7月10日 (日)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	242 kcal	エネルギー	315 kcal	エネルギー	269 kcal	
主菜		鯖のレモン醤油焼き	たんぱく質	13.2 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質	11.1 g	筑前煮	たんぱく質	11.1 g
	副菜	メンチカツ	脂質	12.8 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質	19.8 g	ビーフン炒め	脂質	13.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	17.6 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	23.1 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	25.4 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	514 mg		カリウム	444 mg		カリウム	478 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	185 mg	乳、卵、小麦	リン	166 mg	乳、卵、小麦	リン	140 mg

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)
6月1日	789	790.3	35.0	41.1	68.7	56.8	2167	5.5	1435	184	478	2.5	973	127	0.33	0.33	8.4	133	96	11.9
2日	934	711.2	35.6	52.9	75.5	66.0	2225	5.7	1383	207	485	3.6	731	135	0.39	0.52	5.8	122	69	9.5
3日	824	619.7	32.7	47.8	63.5	53.1	1979	5.0	1315	207	446	2.8	814	193	0.43	0.51	7.9	67	84	10.4
4日	852	709.1	34.7	47.3	66.7	56.2	2193	5.6	1425	317	491	4.3	1043	184	0.54	0.38	8.9	116	98	10.5
5日	803	761.1	35.7	48.4	56.8	44.8	2272	5.8	1400	249	543	4.2	1005	180	0.77	0.53	8.2	136	329	12.0
6日	831	711.9	35.8	45.0	68.1	54.6	2007	5.1	1428	267	488	3.6	982	175	0.37	0.62	9.1	103	228	13.5
7日	815	867.4	34.4	43.2	72.0	59.9	2151	5.5	1347	235	451	2.6	784	137	0.47	0.40	9.5	101	119	12.1
8日	864	650.1	33.9	49.7	69.8	59.6	2160	5.5	1415	298	538	3.1	1166	181	0.51	0.46	7.3	83	89	10.2
9日	761	657.1	34.5	42.2	59.1	49.2	1927	4.9	1347	189	427	2.6	791	158	0.42	0.46	8.2	115	104	9.9
10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
11日	823	1051.0	32.3	53.8	50.7	39.0	2166	5.5	1339	253	465	4.1	1143	195	0.34	0.50	8.1	112	89	11.7
12日	881	786.5	35.1	55.8	60.3	48.3	2247	5.7	1474	208	479	2.9	865	161	0.59	0.46	9.2	110	82	12.0
13日	817	847.4	33.6	48.4	59.2	48.6	2238	5.7	1463	270	501	3.4	1122	311	7.00	0.60	9.5	149	87	10.6
14日	837	737.5	33.5	47.0	69.5	58.0	2074	5.3	1350	382	459	4.5	1295	176	0.77	0.67	7.8	117	185	11.5
15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
16日	806	787.1	34.4	40.8	71.8	60.2	2206	5.6	1452	240	534	3.7	1246	192	0.31	0.46	5.3	165	153	11.6
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	802	747.7	32.8	43.0	72.4	58.9	2241	5.7	1442	318	542	4.2	983	244	10.33	0.56	9.5	132	89	13.5
19日	756	766.2	35.1	36.4	71.7	56.9	2161	5.5	1448	233	467	3.0	771	181	0.62	0.40	6.6	99	121	14.8
20日	699	718.1	31.6	32.8	66.0	55.5	1867	4.7	1329	321	469	3.4	907	157	0.34	0.43	7.4	106	97	10.5
21日	772	766.3	33.7	43.4	58.7	49.0	2172	5.5	1360	309	488	5.2	678	218	0.38	0.50	7.5	154	225	9.7
22日	761	709.7	32.3	39.3	69.1	55.7	2099	5.3	1366	366	515	3.5	1081	207	0.57	0.43	5.5	97	74	13.4
23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
24日	763	742.7	31.3	39.5	67.6	56.4	1978	5.0	1422	287	472	3.8	785	164	0.40	0.44	5.1	152	136	11.2
25日	836	789.3	34.7	52.3	53.7	43.1	2117	5.4	1387	188	478	1.7	956	266	0.51	0.47	9.4	162	103	10.6
26日	858	736.0	34.0	47.4	74.6	65.2	2315	5.9	1390	233	488	3.3	903	189	7.16	0.39	6.5	155	211	9.4
27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
28日	776	778.9	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
29日	824	835.4	30.2	46.6	69.0	58.0	2158	5.5	1469	201	447	2.9	951	166	0.50	0.52	6.7	149	188	11.0
30日	810	788.3	32.8	39.8	77.0	64.5	2148	5.5	1289	196	362	2.1	777	162	0.45	0.36	5.9	98	69	12.5
平均	817	763.0	33.8	45.6	66.3	54.7	2120	5.4	1396	257	475	3.4	940	189	1.23	0.48	7.6	126	127	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
枝豆と鮭のおこわ(150g)	292	163.9	7.1	2.4	60.9	59.8	228	0.6	189	15	107	0.4	3	1	0.13	0.04	1.5	3	3	1.1
生姜ご飯(150g)	242	110.0	4.3	0.6	52.1	51.8	236	0.6	58	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
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