

ふたを少しはがして電子レンジで温めてお召し上がりください。
※ラベルに記載された温め時間は電子レンジ500w使用時の目安です。

<記入例>1食あたり合計

配達日 当日	
エネルギー	0 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
炭水化物	0.0 g
ナトリウム	0 mg
食塩相当量	(0.0 g)

冷蔵



献立内容や栄養成分値は変更になる場合がございます。

消費期限は、お届け日から翌々日の午後2時までです。

【主食栄養価】

ごはん150g エネルギー252kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.5g 炭水化物55.7g
5分かゆ200g エネルギー72kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物15.8g

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)				
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日				
A			かに入りクリームコロッケのデミグラスソース 肉団子と白菜のスープ仕立て 大根といかの煮物 1,210 mg (3.1) g	ハンバーグ マカロニとじゃがいものトマトソース 大豆こぶ 1,036 mg (2.6) g	チーズオムレツのトマトソース キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト 959 mg (2.4) g	296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 959 mg (2.4) g	休み 休み				
B			たらの照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちやのいとこ煮 1,011 mg (2.6) g	麻婆豆腐 卵のチリソース ブロッコリーと人参のコンソメ風 1,097 mg (2.8) g	ハンバーグカレー りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ 1,247 mg (3.2) g	293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g	休み 休み				
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日				
A	ビーフシチュー ブロッコリーと人参のコンソメ風 マカロニのクリームソース 1,244 mg (3.2) g	しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん つくね煮 やまいもの中華風肉みそがけ 1,103 mg (2.8) g	豆入りキーマカレー スクランブルエッグ ロールキャベツ 1,168 mg (3.0) g	さけのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 たこ焼きの和風あん 1,205 mg (3.1) g	かれいの葱ソース キャベツの煮浸し さつまいもと昆布の含め煮 鶏団子のかにクリーム 1,073 mg (2.7) g	231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	232 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g	235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	262 kcal 17.7 g 9.2 g 24.7 g 1,073 mg (2.7) g	休み 休み
B	さけの塩麹蒸し なすのえびあん かぼちやサラダ 1,149 mg (2.9) g	牛肉のすき煮風 玉子焼き ぎょうざ ほうれん草のごまだれ 1,264 mg (3.2) g	ハンバーグのおろしぼん酢 なすのトマトソース かぼちやとりんごのサラダ ブロッコリーのコンソメ風 1,130 mg (2.9) g	豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め 1,140 mg (2.9) g	鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんとつくねの炊き合わせ かぼちやの含め煮 891 mg (2.3) g	233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g	284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g	休み 休み
	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日				
A	新メニュー さばの味噌煮 甘煮豆 菜の花炒め ひじきの煮物 1,182 mg (3.0) g	たらのカレータルタルソース 焼きなすとかぼちやのしょうが仕立て ほうれん草のかにあん 1,175 mg (3.0) g	豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物 ブロッコリーのお浸し 1,242 mg (3.2) g	からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風 999 mg (2.5) g	たらのしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちやのいとこ煮 1,142 mg (2.9) g	231 kcal 14.3 g 15.4 g 32.1 g 1,182 mg (3.0) g	306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g	275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g	休み 休み
B	ふわふわ卵とえびのチリソース 炊き合わせ さつまいもと大豆昆布の含め煮 二色シューマイ 1,160 mg (2.9) g	干草焼き(かにと野菜入り卵焼き) えびのチリソース 切り昆布の煮物 さつまいもの含め煮 1,131 mg (2.9) g	鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそそぼろ 1,134 mg (2.9) g	肉団子の甘酢あんかけ キャベツのコンソメ煮 揚げ高野の海鮮あん ひじきの煮物 1,122 mg (2.8) g	豚肉のバーベキューソース いんげんの柚あん マカロニサラダ ひき肉のケチャップ煮 1,048 mg (2.7) g	299 kcal 13.1 g 13.9 g 31.2 g 1,160 mg (2.9) g	255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g	259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g	休み 休み
	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日				
A	牛肉の肉じゃが ほうれん草の煮浸し 豆腐しんじょ蒸し 大根の湯葉あんかけ 1,121 mg (2.8) g	鶏肉のマヨネーズソース 野菜しんじょの炊き合わせ ひじきの煮物 1,225 mg (3.1) g	豚肉のおろしあん ブロッコリーの中華風 やまいもきんぴら 卵の花 1,153 mg (2.9) g	鶏肉のクリーム煮 じゃがいものごまあんかけ いんげんの菊花あん 1,074 mg (2.7) g	鶏肉の甘みそだれ なすのそぼろ煮 大根といかの煮物 いんげんの菊花あん 1,004 mg (2.6) g	230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g	307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g	267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g	257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g	休み 休み
B	お麩の卵とじ 大根といかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め 1,224 mg (3.1) g	赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し 二色シューマイ 1,218 mg (3.1) g	豆腐ハンバーグ 肉団子煮 なすのそぼろ煮 大根のみそだれ 1,006 mg (2.6) g	豚肉のしょうが仕立て はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物 1,097 mg (2.8) g	オムレツの野菜あん 肉団子と白菜のスープ仕立て 卵の花 1,085 mg (2.8) g	257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g	321 kcal 19.4 g 16.5 g 22.0 g 1,218 mg (3.1) g	333 kcal 13.0 g 18.6 g 26.0 g 1,006 mg (2.6) g	252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g	休み 休み
	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日							
A	豚肉のトマトソース ブロッコリーの炒め物 かぼちやの含め煮 976 mg (2.5) g	からすがれいのあんかけ はんぺんの煮物 キャベツの煮浸し ほうれん草のかにあん 1,139 mg (2.9) g	かに入りクリームコロッケのデミグラスソース 肉団子と白菜のスープ仕立て 大根といかの煮物 1,210 mg (3.1) g	ハンバーグ マカロニとじゃがいものトマトソース 大豆こぶ 1,036 mg (2.6) g		309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	272 kcal 12.0 g 14.9 g 21.9 g 1,139 mg (2.9) g	323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g	317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g		
B	かれいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花 1,071 mg (2.7) g	豚肉の和風カレー ブロッコリーとカリフラワーのスープ煮 さつまいものオレンジ風味 1,096 mg (2.8) g	たらの照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちやのいとこ煮 1,011 mg (2.6) g	麻婆豆腐 卵のチリソース ブロッコリーと人参のコンソメ風 1,097 mg (2.8) g		296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g	275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g	256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g	260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g		