

4月号 Apr. 2023 春の旬味フェア

【冷蔵】(すこやか膳・やすらぎ膳)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
すこやか膳、
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

メニュー S 4月3日月お届け

花見御膳

彩り豊かなお弁当と一緒に、
お花見などの行楽はいかがですか?

鶏とカシューナッツ
甘露煮
若桃の
中華和え
なすとオクラの
フリの照り焼き
海老の錦糸包み

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
【すこやか膳の場合】
自由に
組み合わせ可能
【やすらぎ膳】
3食セットの方
ご注意ください
A B Cの
組み合わせでも
たんぱく質が
オーバーします。
ご注意ください

すこやか膳
ご飯付き **1,100円(税別)**
税込1,188円

やすらぎ膳
ご飯付き **1,080円(税別)**
税込1,166円

たんぱく
調整ご飯付き **1,200円(税別)**
税込1,296円

おかずのみ
980円(税別)
税込1,058円

【栄養価(1食あたり)】

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
317 kcal	16.6 g	18.6 g	19.9 g	うち糖質 16.8g	1.8 g	513 mg	185 mg

お届け形態

メニュー S 4月7日金お届け

焼きうどんと季節の2点盛り

醤油の香ばしさが食欲そそる焼きうどんです。
春らしい食材を使った副菜も美味。

1日の1/2
野菜使用
(186g)

スナッフえんどうの
ごま和え
焼きうどん
野菜と結び湯葉の
炊合せ

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S + A + C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

武蔵野

お届け形態

【栄養価(1食あたり)】

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
420 kcal	16.2 g	17.9 g	46.7 g	うち糖質 41.3g	3.0 g	408 mg	198 mg

お届け形態

メニュー S 4月13日木お届け

たらの芽と海老天の とろろうどん

たらの芽、海老の天ぷらと一緒に
とろろうどんを堪能

山菜の王様とも呼ばれるたらの芽は、ほのかな苦味
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
食べ方で楽しみください。

お届け形態

【栄養価(1食あたり)】

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
379 kcal	14.3 g	6.0 g	70.1 g	うち糖質 66.0g	2.6 g	471 mg	155 mg

武蔵野

メニュー S 4月19日水お届け

かにといくらのちらし寿司

かにの旨みを存分に堪能

副菜
・あさりとしろろ昆布
のすまし汁

紅ズワイガニ
使用

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S + A + B
がおすすめ。
Cを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

【栄養価(1食あたり)】

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
406 kcal	15.3 g	2.9 g	75.9 g	うち糖質 70.5g	2.9 g	408 mg	201 mg

お届け形態

メニュー S 4月25日火お届け

帆立と鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯風です。

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S + A + C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

副菜
・菜の花と湯葉の
みそ汁

釜飯 詳細
・生薑ごはん
・帆立照り焼き
・鶏肉照り焼き
・栗甘露煮
・細竹煮
・ふき炒め煮
・椎茸煮
・きのこ煮
・ほうれん草のおひたし
・花人参煮

お届け形態

【栄養価(1食あたり)】

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
405 kcal	20.0 g	7.3 g	64.1 g	うち糖質 59.5g	2.7 g	623 mg	279 mg

武蔵野

メニュー S 4月28日金お届け

うどんと季節の天ぷら盛り合わせ

自慢の自社製うどんと人気の天ぷらの組み合わせ

1日の1/2
野菜使用
(194g)

天ぷら お品書き
・海老・たらの芽
・枝豆とうもろこしのつまみ揚げ
・なす・かぼちゃ

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S + A + C
がおすすめ。
Bを組み合わせ
ると塩分
オーバー。

お届け形態

【栄養価(1食あたり)】

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
461 kcal	14.9 g	10.6 g	77.7 g	うち糖質 72.6g	2.8 g	477 mg	169 mg

武蔵野

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.4月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、
2食以上からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例) S 椿御膳	1 個
A さけの照り焼き	1 個
B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め	1 個
C 鶏肉の唐揚げ	1 個

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

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
(受付:月~土 9時~17時) ※日曜定休

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

営業所:

CD:

備考:

月		火		水		木		金		土		日	
4月の おすすめ メニュー		メニューC 4月4日火 回鍋肉 （盛付例） 甜面醬とみそを合わせた 甘辛いみそだれでご飯が 進みます。		メニューC 4月21日金 チンジャオロース （盛付例） 焦がしネギオイルが香る、 しっかり濃厚な味わいです。		メニューC 4月22日土 油淋鶏風 （盛付例） 肉汁じんわりの鶏唐揚げに、 香味野菜が薫るさっぱり ソースが絡みます。		4/1土		2日		メニューB ミルク パン	
3月 メニューS 花見御膳 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの 七味焼き 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め 鶏肉の トマトソース		4火 メニューA 赤飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 赤魚の照り焼き 豆腐の かにあんかけ 回鍋肉		5水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き あじの南蛮漬 チキンカレー 大根おろしソース ハンバーグ		6木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの煮付け えびと豆腐の トマトチリソース チキンカツの おろしあんかけ		7金 メニューS 焼きうどんと 季節の2点盛り ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 縞ホッケの塩焼き 水餃子スープ 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め		8土 メニューA ごま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 赤魚のイタリア風 煮込み 牛肉の肉豆腐 豚肉のオイスター ソース炒め		9日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さけの 味噌漬け焼き 麻婆豆腐 鶏肉のカレー風味 唐揚げ	
10月 メニューA 青菜ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さわらの ねぎ味噌焼き チーズオムレツの デミソース 牛肉のすき煮		11火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き たらの柚香煮 チキンの ハーブ焼き ビーフカレー		12水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの照り焼き 豚肉のごまみそ炒め 鶏肉の塩麹焼き		13木 メニューS たらの芽と海老天の とろろうどん ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 赤魚の七味焼き 豆のキーマカレー 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ		14金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き たらの 粕漬け焼き 揚げだし豆腐 豚肉の生姜焼き		15土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さわらの菜種焼き 明太ソースの 豆腐ハンバーグ 肉団子の甘酢あん		16日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの みそ漬け焼き 牛肉の肉じゃが 酢豚	
17月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き たらのムニエル 豆腐と野菜の 鶏鍋風 豚肉のピリ辛炒め		18火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さけの柚香焼き オムレツの かにクリームソース とり天		19水 メニューS かにといくらの ちらし寿司 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 赤魚の みそ漬け焼き 八宝菜 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮		20木 メニューB ごま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さけの 柚胡椒焼き 野菜と鶏肉の トマト煮込み 豚肉とキャベツの 塩炒め		21金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 縞ホッケの 甘辛煮付け カレーハンバーグ チンジャオロース		22土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの味噌煮 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 油淋鶏風		23日 メニューB フレンチ トースト ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き たらの竜田揚げ きのこのソース チーズ焼きチキンの トマトソースがけ ビーフシチュー	
24月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの塩焼き がんもどきと 野菜の煮物 鶏肉の ジンジャーソース		25火 メニューS 帆立と鶏肉の 釜飯風 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き かじきフライ 玉子と豚肉の 中華野菜炒め 鶏肉の西京焼き		26水 メニューA わかめ ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さわらの生姜焼き チーズオムレツ 豚肉焼		27木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き たらの みそ漬け焼き 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ 豚肉と彩り 野菜のカレー		28金 メニューS うどんと季節の 天ぷら盛り合わせ ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さけのレモン 醤油焼き 深川風玉子とじ 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ		29土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 縞ホッケの醤油 バター風味焼き 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 鶏肉の梅だれのせ		30日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 赤魚の粕漬け焼き シーフードカレー とんかつ	
5/1月 メニューB ごま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さわらの西京焼き オムレツの デミソース 鶏肉のチーズ クリームソースがけ		2火 メニューS スモークサーモンと 菜の花のちらし寿司 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さけのバジル トマトソース 照り焼きチキン デミソース ハンバーグ		3水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き たらの柚子胡椒 南蛮漬 シーフードと野菜の クリームシチュー 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め		4木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さわらの照り焼き 豆腐ハンバーグの コンソメあん 牛肉の赤ワイン煮		5金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き 国産さばの 白みそ煮 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 鶏肉の バーベキュー風味		6土 メニューA 生姜ご飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き さわらの 粕漬け焼き ポークビーンズと オムレツ 筑前煮		7日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き あじのカレー揚げ 麻婆なす 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2023年4月



【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

★は主食です。★4月2日お届けBの主食は「ミルクパン(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。			
4月1日 (土)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.8 g 糖質 14.9 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g アレルギー 卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g アレルギー 乳、卵、小麦
4月2日 (日)	主食 主菜 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 なすとピーマンの炒め物 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.9 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.8 g アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.8 g 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。★4月4日お届けAの主食は「赤飯」です。★4月8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。										
4月3日 (月)	主食	国産さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー	239 kcal	エネルギー	226 kcal	エネルギー	252 kcal		
	主菜		たんぱく質	14.9 g	たんぱく質	16.4 g	たんぱく質	17.3 g		
	副菜		脂質	14.4 g	脂質	9.0 g	脂質	13.5 g		
	小鉢		炭水化物	15.8 g	炭水化物	18.2 g	炭水化物	15.2 g		
			糖質	11.0 g	糖質	14.9 g	糖質	11.5 g		
			食物繊維	4.8 g	食物繊維	3.3 g	食物繊維	3.7 g		
	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
	4月4日 (火)	★赤飯	エネルギー	217 kcal	エネルギー	235 kcal	エネルギー	263 kcal		
主菜		赤魚の照り焼き	たんぱく質	14.9 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質	14.3 g	回鍋肉	たんぱく質	14.9 g
	副菜	キャベツとベーコンの炒め物	脂質	7.5 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質	12.0 g	がんもどきと野菜の煮物	脂質	12.3 g
	小鉢	オクラの和え物	炭水化物	21.8 g	なすの生姜和え	炭水化物	16.8 g	きゅうりの和え物	炭水化物	22.2 g
			糖質	16.3 g		糖質	13.4 g		糖質	18.2 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	小麦、かに	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
	4月5日 (水)	主食	エネルギー	290 kcal	エネルギー	245 kcal	エネルギー	262 kcal		
主菜		あじの南蛮漬け	たんぱく質	18.0 g	チキンカレー	たんぱく質	18.0 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	16.4 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	14.3 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質	9.3 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	11.3 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	19.9 g	菜の花の錦糸和え	炭水化物	22.2 g	オクラのサラダ	炭水化物	23.0 g
			糖質	16.6 g		糖質	17.0 g		糖質	17.5 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	5.2 g		食物繊維	5.5 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
	4月6日 (木)	主食	エネルギー	236 kcal	エネルギー	237 kcal	エネルギー	248 kcal		
主菜		国産さばの煮付け	たんぱく質	18.3 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	16.3 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質	14.6 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.7 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	10.1 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	9.9 g
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物	18.0 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	20.4 g	いんげんといかの和え物	炭水化物	25.3 g
			糖質	12.7 g		糖質	17.4 g		糖質	21.4 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	3.0 g		食物繊維	3.9 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g
	4月7日 (金)	主食	エネルギー	263 kcal	エネルギー	241 kcal	エネルギー	277 kcal		
主菜		縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	15.0 g	水餃子スープ	たんぱく質	16.8 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	17.9 g
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	15.3 g	菜の花とベーコンのソテー	脂質	10.9 g	ピリ辛豆腐	脂質	16.1 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	14.5 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	19.8 g	ナムル	炭水化物	16.1 g
			糖質	10.0 g		糖質	15.5 g		糖質	11.4 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	4.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
	4月8日 (土)	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	249 kcal	エネルギー	232 kcal	エネルギー	260 kcal		
主菜		「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.8 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	18.0 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	18.0 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.4 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	8.0 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質	9.0 g
	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	13.8 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	21.5 g	大根サラダ	炭水化物	27.0 g
			糖質	10.9 g		糖質	17.3 g		糖質	22.1 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	4.9 g
	アレルギー	乳、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	卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
	4月9日 (日)	主食	エネルギー	235 kcal	エネルギー	293 kcal	エネルギー	243 kcal		
主菜		さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	17.1 g	麻婆豆腐	たんぱく質	14.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	15.7 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質	12.8 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	14.8 g	チンゲン菜炒め	脂質	10.3 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	13.3 g	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	25.8 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	21.4 g
			糖質	9.9 g		糖質	21.3 g		糖質	16.6 g
			食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g

★は主食です。★4月10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 				
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
4月10日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	238 kcal	エネルギー	270 kcal	エネルギー	244 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	15.7 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	15.7 g	
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	11.2 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質	15.1 g	脂質	8.6 g	
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	17.7 g	炭水化物	25.0 g	
			糖質	14.4 g		糖質	13.5 g	糖質	19.5 g	
			食物繊維	3.8 g		食物繊維	4.2 g	食物繊維	5.5 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦、かに	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
4月11日 (火)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	248 kcal	エネルギー	245 kcal	エネルギー	237 kcal		
	主菜	春巻き	たんぱく質	16.5 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	21.4 g	ビーフカレー	たんぱく質	15.6 g
	副菜	いんげんのごま和え	脂質	10.6 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質	9.3 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	9.8 g
	小鉢		炭水化物	19.7 g	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	18.5 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	21.3 g
			糖質	16.0 g		糖質	13.2 g		糖質	17.1 g
			食物繊維	3.7 g		食物繊維	5.3 g		食物繊維	4.2 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月12日 (水)	主食	国産さばの照り焼き	エネルギー	236 kcal	エネルギー	234 kcal	エネルギー	285 kcal		
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	15.9 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	17.6 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	19.0 g
	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質	13.5 g	餃子、いんげん炒め	脂質	9.7 g	キャベツとベーコンの玉子炒め	脂質	15.1 g
	小鉢		炭水化物	16.2 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	19.5 g	ごぼうサラダ	炭水化物	17.6 g
			糖質	11.2 g		糖質	14.8 g		糖質	13.9 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.7 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月13日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	276 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	290 kcal		
	主菜	青菜入り切干大根煮	たんぱく質	16.1 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	16.3 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	17.2 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	14.0 g	白菜炒め	脂質	11.7 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	12.1 g
	小鉢		炭水化物	19.1 g	ほうれん草のえび和え	炭水化物	23.5 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	27.9 g
			糖質	14.1 g		糖質	17.8 g		糖質	22.7 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	5.7 g		食物繊維	5.2 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	2.0 g	卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g
4月14日 (金)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー	230 kcal	エネルギー	298 kcal	エネルギー	261 kcal		
	主菜	牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	16.7 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	14.3 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	17.5 g
	副菜	キャベツとハムのコールスローサラダ	脂質	10.0 g	照り焼きチキン	脂質	17.7 g	つくね煮	脂質	12.4 g
	小鉢		炭水化物	17.4 g	小松菜の袖胡椒和え	炭水化物	20.5 g	きゅうりの和え物	炭水化物	17.8 g
			糖質	14.3 g		糖質	15.7 g		糖質	14.8 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	3.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.6 g
4月15日 (土)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	259 kcal	エネルギー	226 kcal	エネルギー	293 kcal		
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質	16.0 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	15.3 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	16.9 g
	副菜	大根の和風サラダ	脂質	12.8 g	牛肉の中華炒め	脂質	9.6 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	15.4 g
	小鉢		炭水化物	20.4 g	コールスローサラダ	炭水化物	19.5 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	20.4 g
			糖質	15.3 g		糖質	14.8 g		糖質	16.9 g
			食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
4月16日 (日)	主食	国産さばのみそ漬け焼き	エネルギー	240 kcal	エネルギー	246 kcal	エネルギー	254 kcal		
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.9 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	16.5 g	酢豚	たんぱく質	17.4 g
	副菜	菜の花とかまぼこの和え物	脂質	14.6 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	8.7 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	10.5 g
	小鉢		炭水化物	15.6 g	切干大根の和風マリネ	炭水化物	24.5 g	コールスローサラダ	炭水化物	22.4 g
			糖質	10.3 g		糖質	20.5 g		糖質	18.2 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	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。★4月20日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★4月23日お届けBの主食は「フレンチトースト」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。							
4月17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.3 g 糖質 15.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のピリ辛炒め ひろうすと野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.1 g 糖質 19.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
4月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	オムレツのかにクリームソース 大豆と野菜のトマト煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.8 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、かに		卵、小麦	
4月19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 243 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.3 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめの和え物	エネルギー 242 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.6 g 糖質 19.7 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		小麦、えび		乳、小麦	
4月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 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 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 282 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.0 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		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
4月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え	エネルギー 258 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	カレーハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.1 g 糖質 15.6 g 食物繊維 4.5 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	
4月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め いんげんのごま和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 14.5 g 糖質 11.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 260 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	油淋鶏風 菜の花炒め オクラのサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
4月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース もやしのザーサイ炒め なすの生姜和え	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.6 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 いんげん炒め 根菜とハムのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.3 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 22.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

★は主食です。★4月26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 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
4月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 18.1 g 糖質 16.1 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 1.8 g	がんもどきと野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		卵、小麦	
4月25日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩あんかけ ナムル	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.1 g 食物繊維 4.1 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 270 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
4月26日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	チーズオムレツ いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.3 g 糖質 11.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g	豚肉焼 鶏肉のザーサイ炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.5 g 糖質 15.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
4月27日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのみそ漬け焼き 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草サラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.2 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 牛肉の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりとハムのサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 26.5 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
4月28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 ごぼうサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 14.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 274 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
4月29日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯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 295 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.3 g 糖質 12.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 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 231 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
4月30日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	シーフードカレー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.1 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 241 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 25.7 g 糖質 22.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦、えび	

★は主食です。★5月1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。★5月6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。							
5月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッペンとうのごまサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 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 たらものムニエル 菜の花のえび和え	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ えびカツ 白菜サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 14.4 g 食物繊維 2.9 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、えび	
5月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース 八宝菜 わかめの和え物	エネルギー 246 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 16.0 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 大根サラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 13.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.8 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、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
5月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらもの柚子胡椒南蛮漬け ひょうすとの野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.8 g 食物繊維 4.7 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 鶏肉の粒マスタードソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花の和え物	エネルギー 267 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.3 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
5月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.9 g 糖質 19.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.1 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんのツナ和え	エネルギー 259 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.8 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 13.1 g 食物繊維 4.2 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	
5月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.9 g 糖質 15.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 ブロッコリーの塩だれ いんげんサラダ	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.0 g 糖質 13.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 227 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		乳、小麦	
5月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.6 g 糖質 14.5 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 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 274 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.7 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.0 g 糖質 12.3 g 食物繊維 5.7 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7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.7 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.4 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	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 237 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.2 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。
* 糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
4月1日	757	748.7	50.6	34.0	61.9	49.8	2136	5.4	1518	287	664	4.5	1442	198	0.58	0.63	10.9	98	196	12.1
2日	843	712.4	50.7	45.7	59.3	44.8	2103	5.3	1850	269	698	4.3	1296	378	0.89	0.77	11.2	164	182	14.5
3日	717	759.5	48.6	36.9	49.2	37.4	2301	5.8	1609	234	629	4.0	623	206	0.75	0.70	13.9	133	142	11.8
4日	715	862.5	44.1	31.8	60.8	47.9	2235	5.7	1556	211	491	2.3	753	191	0.90	0.47	7.4	119	120	12.9
5日	797	877.5	52.4	34.9	65.1	51.1	2360	6.0	1687	356	661	4.8	983	313	0.54	0.66	12.6	156	193	14.0
6日	721	906.0	49.2	31.7	63.7	51.5	2364	6.0	1551	207	566	3.5	812	269	0.50	0.51	11.9	102	131	12.2
7日	781	874.6	49.7	42.3	50.4	36.9	1943	4.9	1670	237	608	3.3	1302	243	0.49	0.64	11.1	112	176	13.5
8日	741	823.8	51.8	31.4	62.3	50.3	2144	5.4	1697	287	615	4.2	826	133	0.80	0.55	9.0	162	178	12.0
9日	771	716.7	47.4	37.9	60.5	47.8	1904	4.8	1606	243	562	3.8	857	243	0.58	0.72	11.9	164	194	12.7
10日	752	829.4	47.0	34.9	60.9	47.4	2123	5.4	1614	381	598	4.5	1179	170	0.96	0.80	12.2	86	232	13.5
11日	730	873.8	53.5	29.7	59.5	46.3	2171	5.5	1837	342	667	5.2	1357	253	0.59	0.72	11.5	119	172	13.2
12日	755	715.6	52.5	38.3	53.3	39.9	2252	5.7	1643	283	677	4.5	1060	353	1.01	0.80	15.6	107	190	13.4
13日	830	835.1	49.6	37.8	70.5	54.6	1995	5.1	1751	314	629	5.1	1217	274	0.89	0.55	9.3	110	172	15.9
14日	789	897.9	48.5	40.1	55.7	44.8	2176	5.5	1458	306	586	3.6	942	178	0.75	0.53	7.7	102	143	10.9
15日	778	804.7	48.2	37.8	60.3	47.0	2313	5.9	1768	339	676	4.9	997	217	10.34	0.64	13.6	116	155	13.3
16日	740	797.0	50.8	33.8	62.5	49.0	2251	5.7	1813	245	631	4.9	1055	300	1.13	0.74	15.7	137	135	13.5
17日	734	1075.7	50.6	31.6	60.3	48.1	2277	5.8	1601	272	654	4.2	1096	171	0.76	0.63	8.5	137	192	12.2
18日	733	825.1	50.0	35.5	52.7	41.6	2223	5.6	1464	238	562	4.3	1006	181	0.53	0.69	11.3	159	243	11.1
19日	756	800.0	48.7	32.8	63.0	49.0	1912	4.9	1817	243	613	3.8	903	227	0.92	0.58	10.6	218	145	14.0
20日	789	808.8	48.8	40.8	56.3	43.5	2140	5.4	1542	177	597	2.5	663	228	0.81	0.55	11.7	166	115	12.8
21日	828	902.3	50.1	42.9	60.6	47.5	2352	6.0	1632	383	645	4.6	1508	405	0.80	0.54	9.8	169	132	13.1
22日	789	827.5	53.2	43.2	48.0	36.9	2330	5.9	1641	351	687	4.8	572	346	0.59	0.79	14.3	144	202	11.1
23日	784	786.6	46.9	39.9	61.5	49.7	1908	4.8	1591	215	604	2.7	720	177	0.41	0.57	8.0	112	143	11.8
24日	746	1054.3	48.0	38.5	55.9	43.3	2170	5.5	1422	278	591	4.4	978	344	0.34	0.56	12.5	105	151	12.6
25日	771	894.6	49.1	35.7	63.7	50.7	1988	5.0	1599	182	601	3.5	830	150	0.85	0.69	13.9	168	224	13.0
26日	777	710.5	49.3	40.6	51.7	40.0	2078	5.3	1731	386	641	3.9	701	271	1.23	0.82	12.4	207	280	11.7
27日	791	912.9	49.8	33.6	71.2	56.8	2332	5.9	1715	282	639	4.3	1002	287	0.79	0.61	8.0	130	142	14.4
28日	738	837.7	49.6	36.7	51.5	39.1	1987	5.0	1638	195	658	3.0	378	256	0.69	0.68	11.9	190	181	12.4
29日	765	1028.8	47.6	39.7	54.4	41.3	2282	5.8	1542	265	612	4.1	1204	197	0.54	0.54	8.5	95	134	13.1
30日	767	760.4	48.7	34.1	65.1	54.0	2274	5.8	1622	303	674	3.6	1095	191	0.25	0.41	8.2	113	184	11.1
平均	766	842.0	49.5	36.8	59.1	46.3	2167	5.5	1640	277	625	4.0	979	245	1.04	0.64	11.2	137	173	12.8

※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F(150g)	251	110.7	4.0	0.6	56.9	52.1	1	0.0	59	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
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
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
ごまパン (あん＆マーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メープル風シ ロップ＆マーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ミルクパン (あん＆マーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
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