

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	16.8 g	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	41.3 g	3.0 g	408 mg	198 mg

880円(税別) 税込950円

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
食べ方でお楽しみください。

お届け形態

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

【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	66.0 g	2.6 g	471 mg	155 mg

880円(税別) 税込950円

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
・あさりとうろろ昆布
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	70.5 g	2.9 g	408 mg	201 mg

980円(税別) 税込1,058円

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	59.5 g	2.7 g	623 mg	279 mg

980円(税別) 税込1,058円

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

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。

武蔵野

1日の1/2
野菜使用
(194g)

【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	72.6 g	2.8 g	477 mg	169 mg

880円(税別) 税込950円

お届け形態

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 (受付:月~土 9時~17時) ※日曜定休

※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。

**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
メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで

消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能

徹底的に栄養管理
したい方は

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
1個

お届け日
限定メニュー
1個

冷蔵おかずセット
2個

お届け日
限定メニュー
1個

お届け日
限定メニュー
1個

[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 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 A 国産さばの 七味焼き 個 B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め 個 C 鶏肉の トマトソース 個		4火 メニューA 赤飯 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 赤魚の照り焼き 個 B 豆腐の かにあんかけ 個 C 回鍋肉 おすすめ 個		5水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A あじの南蛮漬け 個 B チキンカレー 個 C 大根おろしソース ハンバーグ 個		6木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 国産さばの煮付け 個 B えびと豆腐の トマトチリソース 個 C チキンカツの おろしあんかけ 個		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 A 縞ホッケの塩焼き 個 B 水餃子スープ 個 C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め 個		8土 メニューA こま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 赤魚のイタリア風 煮込み 個 B 牛肉の肉豆腐 個 C 豚肉のオイスター ソース炒め 個		9日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さけの 味噌漬け焼き 個 B 麻婆豆腐 個 C 鶏肉のカレー風味 唐揚げ 個	
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 A さわらの ねぎ味噌焼き 個 B チーズオムレツの デミソース 個 C 牛肉のすき煮 個		11火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらの柚香煮 個 B チキンの ハーブ焼き 個 C ビーフカレー 個		12水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 国産さばの照り焼き 個 B 豚肉のごまみそ炒め 個 C 鶏肉の塩麹焼き 個		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 A 赤魚の七味焼き 個 B 豆のキーマカレー 個 C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 個		14金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらの 粕漬け焼き 個 B 揚げだし豆腐 個 C 豚肉の生姜焼き 個		15土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの菜種焼き 個 B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ 個 C 肉団子の甘酢あん 個		16日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き 個 B 牛肉の肉じゃが 個 C 酢豚 個	
17月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらのムニエル 個 B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 個 C 豚肉のピリ辛炒め 個		18火 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さけの柚香焼き 個 B オムレツの かにクリームソース 個 C とり天 個		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 A 赤魚の みそ漬け焼き 個 B 八宝菜 個 C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮 個		20木 メニューB こま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さけの 柚胡椒焼き 個 B 野菜と鶏肉の トマト煮込み 個 C 豚肉とキャベツの 塩炒め 個		21金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け 個 B カレーハンバーグ 個 C チンジャオロース おすすめ 個		22土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 国産さばの味噌煮 個 B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 個 C 油淋鶏風 おすすめ 個		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 A たらの竜田揚げ きのこソース 個 B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ 個 C ビーフシチュー 個	
24月 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 国産さばの塩焼き 個 B がんもどきと 野菜の煮物 個 C 鶏肉の ジンジャーソース 個		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 A かじきフライ 個 B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め 個 C 鶏肉の西京焼き 個		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 A さわらの生姜焼き 個 B チーズオムレツ 個 C 豚肉焼 個		27木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらの みそ漬け焼き 個 B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ 個 C 豚肉と彩り 野菜のカレー 個		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 A さけのレモン 醤油焼き 個 B 深川風玉子とじ 個 C 揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ 個		29土 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 縞ホッケの醤油 バター風味焼き 個 B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ 個 C 鶏肉の梅だれのせ 個		30日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 個 B シーフードカレー 個 C とんかつ 個	
5/1月 メニューB こま パン ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの西京焼き 個 B オムレツの デミソース 個 C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ 個		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 A さけのバジル トマトソース 個 B 照り焼きチキン 個 C デミソース ハンバーグ 個		3水 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け 個 B シーフードと野菜の クリームシチュー 個 C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め 個		4木 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A さわらの照り焼き 個 B 豆腐ハンバーグの コンソメあん 個 C 牛肉の赤ワイン煮 個		5金 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A 国産さばの 白みそ煮 個 B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 個 C 鶏肉の バーベキュー風味 個		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 A さわらの 粕漬け焼き 個 B ポークビーンズと オムレツ 個 C 筑前煮 個		7日 ご飯付き たんぱく調整 ご飯付き A あじのカレー揚げ 個 B 麻婆なす 個 C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 個	

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。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」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。			
4月1日 (土)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 473 mg リン 195 mg 小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 454 mg リン 163 mg 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 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 215 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 467 mg リン 198 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 587 mg リン 156 mg 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。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「赤飯」「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。										
4月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの七味焼き 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	210 kcal 11.5 g 12.2 g 17.1 g 1.7 g 501 mg 160 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナッブえんどうのお浸し、大根の袖みそあん わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	282 kcal 12.6 g 16.9 g 18.1 g 1.9 g 420 mg 166 mg	鶏肉のトマトソース 白菜の彩り炒め 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	259 kcal 11.2 g 15.2 g 19.6 g 1.7 g 444 mg 148 mg
		アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦			
4月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 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	241 kcal 10.4 g 12.1 g 22.3 g 1.8 g 494 mg 145 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 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	234 kcal 11.0 g 8.2 g 29.4 g 1.7 g 411 mg 80 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			
4月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 14.4 g 12.2 g 19.9 g 1.9 g 437 mg 165 mg	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 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	285 kcal 10.0 g 15.5 g 26.7 g 1.8 g 491 mg 121 mg	大根おろしソースハンバーグ ビーフン炒め 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	279 kcal 12.0 g 13.4 g 27.4 g 1.8 g 509 mg 173 mg
		アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
4月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの煮付け コーンコロッケ ひじきの和風サラダ	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	247 kcal 13.2 g 13.7 g 21.6 g 1.9 g 446 mg 167 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	259 kcal 12.7 g 12.8 g 23.8 g 1.8 g 437 mg 137 mg	チキンカツのおろしあんかけ かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんサラダ	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	293 kcal 12.0 g 16.1 g 26.1 g 1.9 g 513 mg 142 mg
		アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦			
4月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホツケの塩焼き 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 21.0 g 1.9 g 409 mg 152 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	278 kcal 10.3 g 19.9 g 16.0 g 1.5 g 523 mg 149 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦			
4月8日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 14.0 g 14.8 g 15.6 g 1.5 g 491 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 11.4 g 18.0 g 27.2 g 1.8 g 434 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	314 kcal 9.3 g 17.9 g 29.1 g 1.5 g 496 mg 124 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦			
4月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ 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	228 kcal 12.2 g 10.1 g 21.1 g 1.5 g 452 mg 159 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	262 kcal 12.4 g 14.0 g 21.1 g 1.9 g 493 mg 103 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 金平ごぼう、チンゲン菜炒め 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	265 kcal 9.5 g 14.8 g 24.1 g 1.3 g 464 mg 138 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦			

★は主食です。★4月10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。										
4月10日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	268 kcal	エネルギー	264 kcal	エネルギー	298 kcal		
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	12.7 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	9.7 g	たんぱく質	11.0 g	
	副菜	ビーフン炒め	脂質	14.4 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	15.5 g	脂質	16.4 g	
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	21.8 g	菜の花の和え物	炭水化物	22.3 g	炭水化物	25.0 g	
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	
	アレルギー	卵、小麦	カリウム	492 mg	リン	425 mg	リン	418 mg		
4月11日 (火)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	237 kcal	エネルギー	298 kcal	エネルギー	281 kcal		
	主菜	春巻き	たんぱく質	12.5 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	11.0 g	たんぱく質	9.7 g	
	副菜	マカロニサラダ	脂質	10.5 g	ナポリタン	脂質	17.2 g	脂質	17.4 g	
	小鉢		炭水化物	22.0 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	23.0 g	炭水化物	20.8 g	
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	414 mg	リン	482 mg	リン	406 mg		
4月12日 (水)	主食	国産さばの照り焼き	エネルギー	237 kcal	エネルギー	320 kcal	エネルギー	252 kcal		
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	12.5 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	9.8 g	たんぱく質	11.9 g	
	副菜	ブロッコリーの和え物	脂質	14.4 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	22.2 g	脂質	13.9 g	
	小鉢		炭水化物	16.7 g	いんげんのお浸し	炭水化物	20.9 g	炭水化物	20.2 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	
	アレルギー	卵、小麦	カリウム	468 mg	リン	569 mg	リン	435 mg		
4月13日 (木)	主食	赤魚の七味焼き	エネルギー	231 kcal	エネルギー	310 kcal	エネルギー	291 kcal		
	主菜	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	たんぱく質	11.2 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	12.7 g	たんぱく質	10.9 g	
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	12.9 g	コーンコロケ	脂質	14.6 g	脂質	16.4 g	
	小鉢		炭水化物	17.0 g	春雨サラダ	炭水化物	31.1 g	炭水化物	24.6 g	
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.5 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	413 mg	リン	378 mg	リン	528 mg		
4月14日 (金)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー	254 kcal	エネルギー	290 kcal	エネルギー	275 kcal		
	主菜	メンチカツ	たんぱく質	12.6 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質	10.1 g	たんぱく質	11.1 g	
	副菜	ポテトサラダ	脂質	10.2 g	つくね煮	脂質	16.6 g	脂質	14.9 g	
	小鉢		炭水化物	26.4 g	小松菜の袖胡椒和え	炭水化物	25.3 g	炭水化物	22.6 g	
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.6 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	499 mg	リン	421 mg	リン	387 mg		
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	295 kcal	エネルギー	260 kcal		
	主菜	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	たんぱく質	13.5 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	11.7 g	たんぱく質	8.6 g	
	副菜	キャベツサラダ	脂質	12.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	15.4 g	脂質	14.5 g	
	小鉢		炭水化物	23.0 g	春雨サラダ	炭水化物	26.4 g	炭水化物	25.6 g	
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	カリウム	551 mg	リン	411 mg	リン	467 mg		
4月16日 (日)	主食	国産さばのみそ漬け焼き	エネルギー	235 kcal	エネルギー	329 kcal	エネルギー	272 kcal		
	主菜	小松菜炒め、切り昆布煮	たんぱく質	11.4 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	12.9 g	
	副菜	大根の和風サラダ	脂質	16.8 g	ぜんまいの煮物	脂質	18.2 g	脂質	11.2 g	
	小鉢		炭水化物	12.4 g	オクラのサラダ	炭水化物	28.8 g	炭水化物	28.8 g	
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.8 g	
	アレルギー	小麦	カリウム	461 mg	リン	529 mg	リン	456 mg		
			リン	157 mg	卵、小麦	リン	153 mg	卵、小麦	リン	149 mg

☆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。
 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」「フレンチトースト」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。							
4月17日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 447 mg リン 196 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげんと玉子のトマト炒め 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 139 mg	豚肉のピリ辛炒め ひろうすと野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し 卵、小麦	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 522 mg リン 154 mg
4月18日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 489 mg リン 167 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 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 252 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 415 mg リン 128 mg	とり天 白菜の彩り炒め マカロニサラダ 卵、小麦	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 436 mg リン 150 mg
4月19日 (水)	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 259 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 415 mg リン 163 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 232 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 586 mg リン 142 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 319 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 143 mg
4月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚胡椒焼き 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 221 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 537 mg リン 201 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 293 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 500 mg リン 162 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
4月21日 (金)	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 291 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 158 mg	カレーハンバーグ 白菜の彩り炒め きゅうりの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 166 mg	チンジャオロース つくね煮 いんげんの辛子和え 乳、卵、小麦	エネルギー 312 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 449 mg リン 143 mg
4月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 157 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく きゅうりのしそ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 433 mg リン 141 mg	油淋鶏風 菜の花炒め ひじきとオクラの和え物 卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 430 mg リン 173 mg
4月23日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 479 mg リン 181 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 いんげんのツナ和え 乳、卵、小麦	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.0 g カリウム 430 mg リン 135 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 乳、卵、小麦	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg

★は主食です。★4月26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「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。							
4月24日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 515 mg リン 156 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 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg	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 321 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 492 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
4月25日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩だれ ナムル	エネルギー 239 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 403 mg リン 142 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 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、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 ビーフン炒め 切干大根の柚和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 588 mg リン 172 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 314 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 351 mg リン 145 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 275 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 491 mg リン 160 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		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 野菜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 544 mg リン 202 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ もやしと青菜の中華炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 336 mg リン 122 mg	豚肉と彩り野菜のカレー いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 555 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦		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 キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 442 mg リン 173 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 278 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 166 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜炒め、ひじきの煮物 いんげんサラダ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 508 mg リン 139 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、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 なすの炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 596 mg リン 187 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 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 361 mg リン 140 mg
	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 キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 410 mg リン 178 mg	シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 338 mg リン 167 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 242 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 660 mg リン 225 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	

★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。
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」「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。							
5月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 492 mg リン 156 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 たらのムニエル もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 415 mg リン 202 mg	鶏肉のチーズクリームソースがけ えびカツ 里芋の柚みそ和え	エネルギー 315 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 161 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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 チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 410 mg リン 156 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 485 mg リン 125 mg	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 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 516 mg リン 200 mg
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け ひろうすと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 549 mg リン 209 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッパえんどうのお浸し、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 11.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 481 mg リン 186 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 338 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 397 mg リン 151 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
5月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き 大根のみそあん、甘煮豆 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 171 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 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 1.7 g カリウム 506 mg リン 157 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 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
	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 ぜんまい煮、いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 497 mg リン 162 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 219 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 469 mg リン 140 mg	鶏肉のバーベキュー風味 チンゲン菜と筍の炒め物 マカロニサラダ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 511 mg リン 135 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、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 メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 477 mg リン 180 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 323 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 540 mg リン 169 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 270 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 149 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
5月7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 267 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 522 mg リン 172 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.3 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 303 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 459 mg リン 162 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、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	819	712.4	37.8	42.3	69.4	57.1	2063	5.2	1383	214	506	2.9	1024	150	0.49	0.49	8.5	103	128	12.3
2日	909	660.3	33.8	57.6	64.5	51.7	1952	5.0	1485	272	515	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.8
3日	751	669.3	35.3	44.3	54.8	42.9	2088	5.3	1365	227	474	3.7	754	225	0.50	0.52	10.8	167	85	11.9
4日	814	757.9	32.5	41.3	75.3	62.3	2167	5.5	1309	187	353	2.1	780	164	0.43	0.34	5.3	105	69	13.0
5日	815	785.9	36.4	41.1	74.0	61.1	2153	5.5	1437	293	459	3.7	951	189	0.37	0.46	7.9	145	90	12.9
6日	799	911.1	37.9	42.6	71.5	58.2	2216	5.6	1396	276	446	3.3	813	271	0.31	0.38	7.8	112	69	13.3
7日	781	746.9	32.8	45.5	60.0	45.6	1926	4.9	1461	254	468	3.2	836	239	0.36	0.50	7.1	116	115	14.4
8日	885	726.4	34.7	50.7	71.9	60.3	1896	4.8	1421	240	430	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	115	11.6
9日	755	629.6	34.1	38.9	66.3	55.3	1850	4.7	1409	200	400	2.7	744	134	0.45	0.44	8.5	121	81	11.0
10日	830	755.3	33.4	46.3	69.1	55.0	2081	5.3	1335	387	456	4.5	1357	175	0.78	0.67	7.7	113	185	14.1
11日	816	707.0	33.2	45.1	65.8	54.6	2256	5.7	1302	227	476	3.9	1319	169	0.41	0.41	6.2	86	102	11.2
12日	809	707.6	34.2	50.5	57.8	42.3	2192	5.6	1472	225	505	3.3	833	200	0.59	0.62	10.7	147	98	15.5
13日	832	756.9	34.8	43.9	72.7	57.7	1952	5.0	1319	225	458	3.2	713	199	0.58	0.36	5.8	98	118	15.0
14日	819	608.0	33.8	41.7	74.3	62.9	2108	5.4	1307	342	527	3.5	1133	138	0.56	0.40	5.2	98	74	11.4
15日	814	750.9	33.8	42.8	75.0	60.2	2258	5.7	1429	314	540	4.6	914	208	10.34	0.50	8.1	101	86	14.8
16日	836	759.3	35.2	46.2	70.0	57.0	2193	5.6	1446	194	459	3.4	1119	83	0.74	0.42	10.6	105	84	13.0
17日	820	870.6	36.0	46.9	59.7	46.8	2205	5.6	1430	252	489	3.6	1278	177	0.44	0.49	6.2	112	130	12.9
18日	764	790.5	34.9	40.9	62.2	51.1	2068	5.3	1340	174	445	2.7	857	206	0.39	0.56	7.7	153	204	11.1
19日	810	727.8	31.3	44.7	67.7	55.5	1951	5.0	1470	283	448	3.6	808	177	0.40	0.40	5.7	163	139	12.2
20日	836	796.9	36.2	51.7	54.4	40.8	2144	5.4	1413	184	465	1.8	904	268	0.44	0.42	8.2	157	96	13.6
21日	854	809.8	33.9	47.1	72.0	61.1	2332	5.9	1489	248	467	3.2	1116	205	0.50	0.38	5.8	191	63	10.9
22日	802	719.2	35.5	52.0	50.3	38.4	2173	5.5	1345	302	471	3.6	647	338	0.41	0.62	9.6	156	114	11.9
23日	869	709.2	32.7	54.1	64.6	52.7	1791	4.5	1353	171	446	2.8	873	176	0.33	0.39	6.7	74	94	11.9
24日	792	1076.2	34.0	48.0	58.3	44.4	2153	5.5	1439	243	464	3.9	1026	218	0.32	0.46	9.4	113	94	13.9
25日	792	779.7	29.4	43.7	70.5	58.1	1984	5.0	1270	176	393	3.2	665	183	0.39	0.51	7.6	167	149	12.4
26日	873	619.5	33.4	50.9	68.0	56.2	2073	5.3	1430	314	477	3.1	426	138	1.11	0.61	7.8	124	183	11.8
27日	789	857.2	35.4	39.3	73.6	59.3	2164	5.5	1435	238	487	3.6	780	180	0.58	0.44	4.7	108	72	14.3
28日	795	804.6	32.2	48.1	58.0	45.1	1947	4.9	1386	196	478	2.6	734	232	0.40	0.46	7.6	137	117	12.9
29日	823	895.4	32.5	48.9	63.5	49.7	2192	5.6	1408	189	448	2.9	834	134	0.48	0.47	6.5	136	72	13.8
30日	759	698.0	35.8	36.4	72.2	60.8	2225	5.7	1408	291	570	3.3	1019	224	0.22	0.33	3.9	117	152	11.4
平均	815	760.0	34.2	45.8	66.2	53.5	2092	5.3	1396	245	467	3.3	907	192	0.81	0.47	7.3	127	110	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(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)	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 (あんどうマーガリン)	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 (あんどうマーガリン)	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