

5月2日（水）お届け

スモークサーモンと
菜の花のちらし寿司

ほろ苦い菜の花と
スモークサーモンが
よく合います。

副菜
・豆腐の海老玉子
あんかけ

（盛付例）

980円（税別）
税込1,058円

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。

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
413 kcal	18.4 g	7.9 g	65.8 g	60.8g	3.0 g	448 mg	237 mg

5月10日（金）お届け

五目あんかけ焼きそば

副菜
・菜の花のわさび
マヨネーズ和え

1日の1/2
野菜使用
(194g)

（盛付例）

880円（税別）
税込950円

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
430 kcal	17.7 g	17.1 g	49.6 g	43.1g	3.0 g	587 mg	243 mg

5月15日（日）お届け

たらの芽と海老天のとろろうどん

たらの芽はシンプルに天ぷらに！
山の息吹を堪能

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良い、お好きな
食べ方で楽しみください。

（盛付例）

880円（税別）
税込950円

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
379 kcal	14.3 g	6.0 g	70.1 g	66.0g	2.6 g	471 mg	155 mg

5月18日（水）お届け

冷やし中華

ツルツとさっぱり！
野菜しっかり

モリモリ具だくさん冷やし中華です。
麺は自社製、のど越しのよいツルツ麺です。
酸味は控えめでペロリと食べてしまうのに
大満足の冷やし中華です。

副菜
・春巻き・焼売
・青のりポテト
・小松菜炒め

1日の1/3
野菜使用
(158g)

（盛付例）

880円（税別）
税込950円

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。

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
447 kcal	14.9 g	15.3 g	61.3 g	56.4g	3.0 g	586 mg	200 mg

5月24日（水）お届け

鶏飯風

鶏飯風具材
鶏、鶏、椎茸、錦糸玉子、人参
菜、菜の花、小ねぎ、刻みのり
※温めるとスープに変化するジュレが
容器に直接入っております。

副菜
・さつま芋入り
がめ煮

副菜
・さつま揚げの
きんぴら

（盛付例）

880円（税別）
税込950円

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
498 kcal	18.9 g	12.8 g	75.4 g	69.5g	3.0 g	669 mg	207 mg

5月30日（火）お届け

椿御膳

ジューシーな銀だらは絶品。

副菜
・菜の花のお浸し

副菜
・若桃甘露煮

副菜
・山菜の煮物

副菜
・天ぷら盛り合わせ

（盛付例）

980円（税別）
税込1,058円

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
309 kcal	13.8 g	14.7 g	30.4 g	26.1g	1.9 g	406 mg	166 mg

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2023.5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 スモークサーモンと 菜の花のちらし寿司	1	個
A さけのバジル トマトソース	1	個
B 照り焼きチキン	1	個
C デミソース ハンバーグ		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) 5/15メニューの場合、5/11(木)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
フリーコール
(受付:月~土 9時~17時) ※日曜定休

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※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。

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
5/1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日
ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの デミソース たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	ご飯付き A さけのバジル トマトソース たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン たんぱく調整 ご飯付き C デミソース ハンバーグ	ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け たんぱく調整 ご飯付き B シーフードと野菜の クリームシチュー たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の赤ワイン煮	ご飯付き A 国産さばの 白みそ煮 たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味	ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B ポークビーンズと オムレツ たんぱく調整 ご飯付き C 筑前煮	ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮
8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日
ご飯付き A 国産さばの 七味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のトマトソース	ご飯付き A たらの竜田揚げ 和風あんかけ たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉の 粒マスタードソース たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め	ご飯付き A 五目あんかけ 焼きそば たんぱく調整 ご飯付き B 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き C 水餃子スープ たんぱく調整 ご飯付き D 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の唐揚げ	ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整 ご飯付き B チキンカレー たんぱく調整 ご飯付き C 大根おろしソース ハンバーグ	ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ たんぱく調整 ご飯付き C 回鍋肉	ご飯付き A 国産さばの煮付け たんぱく調整 ご飯付き B えびと豆腐の トマトチリソース たんぱく調整 ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ
15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日
ご飯付き A さけの 味噌漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の カレー風味唐揚げ	ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の オイスターソース炒め	ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き たんぱく調整 ご飯付き B トマトソース ハンバーグ たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉のすき煮	ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 たんぱく調整 ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	ご飯付き A たらの柚香煮 たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き たんぱく調整 ご飯付き C ビーフカレー	ご飯付き A 国産さばの 照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の ごまみそ炒め たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き	ご飯付き A たらの粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の生姜焼き
22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日
ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ たんぱく調整 ご飯付き C 肉団子の甘酢あん	ご飯付き A 国産さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉じゃが たんぱく調整 ご飯付き C 酢豚	ご飯付き A 赤魚の七味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆のキーマカレー たんぱく調整 ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ	ご飯付き A たらの竜田揚げ きのこのソース たんぱく調整 ご飯付き B チーズ焼きチキンの トマトソースがけ たんぱく調整 ご飯付き C ビーフシチュー	ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豚肉の甘辛炒め たんぱく調整 ご飯付き C とり天	ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け たんぱく調整 ご飯付き B カレーハンバーグ たんぱく調整 ご飯付き C チンジャオロース	ご飯付き A さけの柚胡椒焼き たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉とキャベツの 塩炒め
29月	30火	31水	6/1木	2金	3土	4日
ご飯付き A 国産さばの味噌煮 たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C 油淋鶏風	ご飯付き A たらのムニエル たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め	ご飯付き A 国産さばの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B がんもどきと 野菜の煮物 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の ジンジャーソース	ご飯付き A さわらの生姜焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉焼	ご飯付き A かじきフライ たんぱく調整 ご飯付き B 玉子と豚肉の 中華野菜炒め たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の西京焼き	ご飯付き A たらの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉と 彩り野菜のカレー	ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B シーフードカレー たんぱく調整 ご飯付き C とんかつ
5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日
ご飯付き A 縞ホッケの 醤油バター風味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の梅だれのせ	ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の赤ワイン煮	ご飯付き A さけの レモン醤油焼き たんぱく調整 ご飯付き B 深川風玉子とじ たんぱく調整 ご飯付き C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ	ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け たんぱく調整 ご飯付き B シーフードと野菜の クリームシチュー たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整 ご飯付き B ポークカレー たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のチーズ クリームソースがけ	ご飯付き A 国産さばの 白みそ煮 たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の バーベキュー風味	ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす たんぱく調整 ご飯付き C 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5月



【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・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。★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 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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 ひろすと野菜の煮物 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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月9日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★5月13日お届けAの主食は「赤飯」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8日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の柚みそあん わかめの和え物 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のトマトソース いんげん炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g
5月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げ和風あんかけ チンゲン菜の彩り炒め 菜の花のわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 g	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の粒マスタードソース なすの炒め物 いんげんサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 17.9 g 糖質 13.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.2 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
5月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鯖ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め ピリ辛豆腐 ナムル 卵、小麦、えび	エネルギー 277 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.1 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
5月11日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.1 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉の唐揚げ がんもどきと野菜の煮物 スナッペンとうのごまサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.1 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g
5月12日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 292 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g	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 菜の花の錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 24.3 g 糖質 18.3 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 2.0 g
5月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★赤飯 赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 オクラの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 217 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え 小麦、かに	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.1 g 糖質 13.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	回鍋肉 がんもどきと野菜の煮物 きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
5月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの煮付け ブロッコリーの塩だれ ひじきの和風サラダ 小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 237 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.7 g 糖質 17.9 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ かぼちゃ煮、白菜炒め いんげんといかの和え物 乳、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g

★は主食です。★5月16日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★5月17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。							
5月15日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 わかめの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.7 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ 卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g
5月16日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 13.8 g 糖質 10.9 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め チンゲン菜のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 232 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根サラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 27.0 g 糖質 22.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
5月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ 乳、卵、小麦、かに	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え 乳、卵、小麦、かに、えび	エネルギー 262 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜と玉子の和え物 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.6 g 炭水化物 25.0 g 糖質 19.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g
5月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます 乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.1 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 小麦、えび	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 乳、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 24.6 g 糖質 19.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
5月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの柚香煮 春巻き いんげんのごま和え 小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.7 g 糖質 16.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の錦糸和え 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え 乳、卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
5月20日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え 卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 16.2 g 糖質 11.2 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉のごまみそ炒め 餃子、いんげん炒め ほうれん草の錦糸和え 卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の塩麹焼き キャベツとベーコンの玉子炒め ごぼうサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.6 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
5月21日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのコールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 17.4 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g	揚げだし豆腐 照り焼きチキン 小松菜の柚胡椒和え 小麦	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	豚肉の生姜焼き つくね煮 きゅうりの和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.8 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月25日お届けBの主食は「ミルクパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★5月28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。							
5月22日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根の和風サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.9 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.7 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 きゅうりのしそ和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
5月23日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	国産さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とかまぼこの和え物 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.6 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ 卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	酢豚 チンゲン菜の彩り炒め コールスローサラダ 卵、小麦	エネルギー 254 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
5月24日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	豆のキーマカレー 白菜炒め ほうれん草のえび和え 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.5 g 糖質 17.8 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます 卵、小麦、えび	エネルギー 279 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 25.2 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
5月25日 (木)	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 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	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 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 乳、卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 16.9 g 糖質 12.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.2 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 乳、卵、小麦	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
5月26日 (金)	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 ブロッコリーのわさびマヨ和え 卵、小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の甘辛炒め がんもどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ 小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 29.9 g 糖質 25.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	とり天 白菜の彩り炒め 小松菜の柚胡椒和え 卵、小麦	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.9 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
5月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	縞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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
5月28日 (日)	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 スナッペンどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦、えび	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

★は主食です。★6月1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。							
5月29日 (月)	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	
5月30日 (火)	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 242 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.9 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	
5月31日 (水)	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 1.7 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	
6月1日 (木)	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	豆腐の五目うま煮 いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 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		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 250 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.3 g 食物繊維 4.2 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 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.3 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 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	
6月3日 (土)	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 287 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.4 g 糖質 18.4 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	
6月4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 19.0 g 糖質 14.6 g 食物繊維 4.4 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。★6月9日お届けC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5日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホツ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 230 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、小麦	
6月6日 (火)	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 254 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 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	
6月7日 (水)	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 19.8 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.6 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	
6月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 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	
6月9日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパえんどうのごまサラダ	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	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 26.0 g 糖質 20.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 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 266 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.2 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 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
6月10日 (土)	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 18.1 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.2 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	
6月11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 277 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 5.3 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 294 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 4.6 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)
5月1日	759	775.4	48.0	39.3	54.1	41.2	1986	5.0	1732	408	684	5.6	1488	369	0.38	0.82	11.6	115	257	12.9
2日	790	776.4	51.3	41.2	51.1	39.7	1967	5.0	1614	315	650	3.5	893	213	0.67	0.54	12.5	122	192	11.4
3日	832	862.0	51.3	36.1	71.6	59.2	2273	5.8	1703	348	709	5.0	1596	227	0.37	0.61	8.7	123	208	12.4
4日	770	946.8	50.7	35.3	57.9	47.3	2282	5.8	1651	311	603	4.6	1029	197	0.42	0.68	13.1	121	150	10.6
5日	709	976.2	51.3	31.4	55.9	43.6	2341	5.9	1728	245	626	4.2	1039	244	7.42	0.69	15.7	103	165	12.3
6日	764	724.4	48.3	38.7	53.3	40.3	2010	5.1	1720	295	660	4.8	902	177	0.54	0.80	12.0	133	300	13.0
7日	807	811.4	49.7	41.2	59.3	44.7	2155	5.5	1730	214	656	3.8	945	169	0.70	0.59	12.4	82	147	14.6
8日	718	739.8	48.6	37.3	48.5	37.2	2292	5.8	1609	227	628	4.0	621	202	0.74	0.70	13.8	133	142	11.3
9日	804	704.3	50.3	42.4	57.3	43.0	2058	5.2	1830	269	739	4.3	1296	377	0.88	0.77	11.1	161	182	14.3
10日	778	869.1	50.0	42.5	50.5	37.1	1956	5.0	1692	221	623	3.0	1286	241	0.52	0.56	10.0	111	131	13.4
11日	753	741.6	51.4	34.5	59.7	47.2	2114	5.4	1516	302	674	4.6	1367	222	0.59	0.65	10.8	99	202	12.5
12日	811	876.6	52.9	35.7	66.9	52.9	2353	6.0	1708	344	666	4.7	902	305	0.54	0.65	12.3	159	193	14.0
13日	730	871.8	45.7	32.4	61.1	48.2	2256	5.7	1565	212	500	2.2	864	191	0.95	0.48	7.7	119	123	12.9
14日	728	908.7	49.3	31.8	65.6	53.2	2375	6.0	1590	203	569	3.4	922	262	0.50	0.51	11.8	104	131	12.4
15日	766	714.7	47.8	38.8	57.8	44.4	1876	4.8	1601	256	567	3.9	646	236	0.57	0.69	11.4	158	194	13.4
16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
17日	744	802.7	48.5	33.8	60.9	46.0	2081	5.3	1674	354	598	4.8	977	238	0.56	0.70	12.9	142	136	14.9
18日	753	789.7	49.5	33.2	61.1	47.3	1926	4.9	1825	258	617	3.8	906	226	0.89	0.58	10.8	213	147	13.8
19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
20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
21日	788	898.1	48.4	40.1	55.7	44.8	2156	5.5	1471	306	587	3.6	942	178	0.75	0.53	7.7	102	143	10.9
22日	781	807.0	48.3	37.8	60.8	47.3	2313	5.9	1781	340	678	4.9	1007	217	10.35	0.64	13.6	118	155	13.5
23日	740	791.5	50.8	33.8	62.6	49.3	2249	5.7	1813	244	631	4.9	1055	300	1.12	0.73	15.6	136	135	13.3
24日	819	846.1	48.9	37.7	67.8	52.5	1983	5.0	1774	314	625	4.9	1371	264	0.88	0.53	9.4	98	172	15.3
25日	810	787.6	49.4	41.9	60.0	48.3	1899	4.8	1639	209	628	2.6	719	172	0.52	0.60	8.8	115	151	11.7
26日	752	872.5	52.7	30.8	64.9	53.6	2194	5.6	1659	239	630	3.9	1049	174	0.96	0.68	14.7	171	138	11.3
27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
28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
29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
30日	737	1090.4	50.6	31.3	61.2	48.6	2285	5.8	1627	276	660	4.2	1099	173	0.76	0.64	8.6	143	192	12.6
31日	746	1054.4	48.0	38.5	55.9	43.3	2162	5.5	1427	278	591	4.4	978	344	0.34	0.56	12.5	105	151	12.6
平均	768	838.4	50.1	36.9	58.8	46.0	2159	5.5	1667	284	635	4.2	1029	246	1.21	0.64	11.7	131	169	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
ミルクパン(メープル風シ ロップ＆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