

初夏の味かい 尽くしフェア

【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!



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。



お届け形態
おすすめ
組み合わせ
自由に
組み合わせ可能

【栄養価(1食あたり)】

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

880円(税別)
税込950円

5月2日(火)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。



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	食塩相当量	カリウム	リン
413 kcal	18.4 g	7.9 g	65.8 g	3.0 g	448 mg	237 mg
			うち糖質 60.8g			

5月10日(水)お届け

五目あんかけ焼きそば



副菜
・海老の錦糸包みと結び湯葉

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)



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。

【栄養価(1食あたり)】

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
430 kcal	17.7 g	17.1 g	49.6 g	3.0 g	587 mg	243 mg
			うち糖質 43.1g			

880円(税別)
税込950円

5月18日(木)お届け

冷やし中華

ツルツとさっぱり!
野菜たっぷり

モリモリ具た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。酸味は控えてベロリと食べてしまうのに大満足の冷やし中華です。



880円(税別)
税込950円



1日の1/3
野菜使用
(158g)

副菜
・春巻き・焼売
・青のりポテト
・小松菜炒め

【栄養価(1食あたり)】

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
447 kcal	14.9 g	15.3 g	61.3 g	3.0 g	586 mg	200 mg
			うち糖質 56.4g			

5月24日(水)お届け

鶏飯風

奄美を代表する郷土料理で旅行気分!



副菜
・さつま芋入りがめ煮

副菜
・さつま揚げのきんぴら



880円(税別)
税込950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	食塩相当量	カリウム	リン
498 kcal	18.9 g	12.8 g	75.4 g	3.0 g	669 mg	207 mg
			うち糖質 69.5g			

5月30日(火)お届け

椿御膳

ジューシーな銀だらは絶品。



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
【やすらぎ膳の場合】
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合わせるとたんぱく質オーバー。

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	食塩相当量	カリウム	リン
309 kcal	13.8 g	14.7 g	30.4 g	1.9 g	406 mg	166 mg
			うち糖質 26.1g			

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



[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	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

※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。

ご注文方法
(自社配送の場合)
配達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)

弊社使用欄

営業所:

CD:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
5/1月 メニューB ごまパン 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 C 鶏肉のチーズクリームソースがけ	2火 ご飯付き S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司 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 C デミソースハンバーグ	3水 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 C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	4木 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 C 牛肉の赤ワイン煮	5金 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 C 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 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 C 筑前煮	7日 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 C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮
8月 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 C 鶏肉のトマトソース	9火 メニューB ミルクパン 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 C 豚肉のケチャップ炒め	10水 ご飯付き S 五目あんかけ焼きそば A 鱈ホッケの塩焼き たんぱく調整ご飯付き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	11木 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 C 鶏肉の唐揚げ	12金 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 C 大根おろしソースハンバーグ	13土 メニューA 赤飯 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 C 回鍋肉	14日 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 C チキンカツのおろしあんかけ
15月 ご飯付き S たらの芽と海老天のどろろうどん 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 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ	16火 メニューA ごまパン 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 C 豚肉のオイスターソース炒め	17水 メニューA 青菜ご飯 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 C 牛肉のすき煮	18木 ご飯付き S 冷やし中華 A 赤魚のみそ漬け焼き たんぱく調整ご飯付き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	19金 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 C ビーフカレー	20土 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 C 鶏肉の塩麹焼き	21日 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 C 豚肉の生姜焼き
22月 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 C 肉団子の甘酢あん	23火 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 C 酢豚	24水 ご飯付き S 鶏飯風 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 C 野菜と鶏肉の照り醤油だれ	25木 メニューB ミルクパン ご飯付き A たらの竜田揚げきのこソース 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 C ビーフシチュー	26金 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 C とり天	27土 ご飯付き A 鱈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 C チンジャオロース	28日 メニューB ごまパン 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 C 豚肉とキャベツの塩炒め
29月 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 C 油淋鶏風	30火 ご飯付き S 椿御膳 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 C 豚肉のピリ辛炒め	31水 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 C 鶏肉のジンジャーソース	6/1木 メニューA わかめご飯 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 C 豚肉焼	2金 ご飯付き S 海老天と穴子天のおろしうどん 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 C 鶏肉の西京焼き	3土 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 C 豚肉と彩り野菜のカレー	4日 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 C とんかつ
5月 ご飯付き A 鱈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 C 鶏肉の梅だれのせ	6火 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 C 牛肉の赤ワイン煮	7水 ご飯付き S 上海風海鮮焼きそば 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 C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	8木 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 C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	9金 メニューC ごまパン 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 C 鶏肉のチーズクリームソースがけ	10土 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 C 鶏肉のバーベキュー風味	11日 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 C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮

5月 冷蔵商品献立

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1~2ページをご覧ください。

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

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

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	さわらの西京焼き	エネルギー 247 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー 250 kcal	鶏肉のチーズクリームソースがけ	エネルギー 262 kcal	たんぱく質	たんぱく質 16.9 g
	主菜	たんぱく質 15.8 g	たんぱく質	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 15.3 g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
5月2日 (火)	副菜	ほうれん草炒め	脂質 11.9 g	オムレツのデミソース	脂質 13.8 g	えびカツ	脂質 13.6 g	脂質	脂質
	小鉢	スナッフえんどうのごまサラダ	炭水化物 20.0 g	たらものニエル	炭水化物 16.8 g	白菜サラダ	炭水化物 17.3 g	炭水化物	炭水化物
5月3日 (水)	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.6 g	菜の花のえび和え	糖質 12.2 g		糖質 14.4 g	糖質	糖質
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 5.4 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 2.9 g	食物繊維	食物繊維
5月4日 (木)	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量	食塩相当量
	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー 246 kcal	照り焼きチキン	エネルギー 258 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー 286 kcal	たんぱく質	たんぱく質 15.0 g
5月5日 (金)	主菜	八宝菜	たんぱく質 17.8 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	たんぱく質 18.5 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	副菜	わかめの和え物	脂質 12.4 g	大根サラダ	脂質 13.2 g	ひじきとオクラの和え物	脂質	脂質	脂質
5月6日 (土)	小鉢		炭水化物 16.0 g		炭水化物 13.0 g		炭水化物	炭水化物	炭水化物
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	糖質 12.8 g		糖質 10.1 g		糖質	糖質	糖質
5月7日 (日)	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 3.2 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 2.9 g	乳、卵、小麦	食物繊維	食物繊維	食物繊維
	アレルギー	乳、卵、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	食塩相当量	食塩相当量
5月8日 (月)	主食	たらの柚子胡椒南蛮漬け	エネルギー 272 kcal	シーフードと野菜のクリームシチュー	エネルギー 293 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー 267 kcal	たんぱく質	たんぱく質 18.9 g
	主菜	ひろうすと野菜の煮物	たんぱく質 16.1 g	鶏肉の粒マスタードソース	たんぱく質 16.3 g	餃子、いんげん炒め	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
5月9日 (火)	副菜	オクラのサラダ	脂質 9.8 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質 16.0 g	菜の花の和え物	脂質	脂質	脂質
	小鉢		炭水化物 28.5 g		炭水化物 19.8 g		炭水化物	炭水化物	炭水化物
5月10日 (水)	アレルギー	卵、小麦	糖質 23.8 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 16.5 g	乳、卵、小麦	糖質	糖質	糖質
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 4.7 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 3.3 g	乳、卵、小麦	食物繊維	食物繊維	食物繊維
5月11日 (木)	アレルギー	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	乳、卵、小麦	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
	主食	さわらの照り焼き	エネルギー 255 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー 259 kcal	牛肉の赤ワイン煮	エネルギー 256 kcal	たんぱく質	たんぱく質 17.0 g
5月12日 (金)	主菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 15.1 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 18.6 g	小松菜と鶏挽肉の炒め物	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	副菜	キャベツサラダ	脂質 10.5 g	いんげんのツナ和え	脂質 12.2 g	もやしサラダ	脂質	脂質	脂質
5月13日 (土)	小鉢		炭水化物 22.9 g		炭水化物 17.7 g		炭水化物	炭水化物	炭水化物
	アレルギー	卵、小麦	糖質 19.2 g	乳、卵、小麦	糖質 15.0 g	乳、卵、小麦	糖質	糖質	糖質
5月14日 (日)	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 3.7 g	乳、卵、小麦	食物繊維 2.7 g	乳、卵、小麦	食物繊維	食物繊維	食物繊維
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.1 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
5月15日 (月)	主食	国産さばの白みそ煮	エネルギー 226 kcal	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	エネルギー 256 kcal	鶏肉のバーベキュー風味	エネルギー 227 kcal	たんぱく質	たんぱく質 21.8 g
	主菜	ぜんまいの煮物	たんぱく質 15.8 g	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質 13.7 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
5月16日 (火)	副菜	きゅうりの和え物	脂質 11.0 g	いんげんサラダ	脂質 13.8 g	切干大根の梅おかか和え	脂質	脂質	脂質
	小鉢		炭水化物 18.9 g		炭水化物 18.0 g		炭水化物	炭水化物	炭水化物
5月17日 (水)	アレルギー	小麦、えび	糖質 15.3 g	乳、卵、小麦	糖質 13.6 g	乳、小麦	糖質	糖質	糖質
	アレルギー	小麦、えび	食物繊維 3.6 g	乳、卵、小麦	食物繊維 4.4 g	乳、小麦	食物繊維	食物繊維	食物繊維
5月18日 (木)	アレルギー	小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 241 kcal	ポークビーンズとオムレツ	エネルギー 274 kcal	筑前煮	エネルギー 249 kcal	たんぱく質	たんぱく質 16.6 g
5月19日 (金)	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質 15.7 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	たんぱく質 16.0 g	白菜とソーセージの炒め物	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質 11.4 g	きゅうりのしそ和え	脂質 15.2 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	脂質	脂質
5月20日 (土)	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 17.6 g		炭水化物 17.7 g		炭水化物	炭水化物	炭水化物
	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.5 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 13.5 g	乳、卵、小麦	糖質	糖質	糖質
5月21日 (日)	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 3.1 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維 4.2 g	乳、卵、小麦	食物繊維	食物繊維	食物繊維
	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 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
5月22日 (月)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー 275 kcal	麻婆なす	エネルギー 295 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー 237 kcal	たんぱく質	たんぱく質 15.9 g
	主菜	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質 16.4 g	筑前煮	たんぱく質 17.4 g	キャベツのソース炒め	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
5月23日 (火)	副菜	ごぼうサラダ	脂質 15.5 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質 15.4 g	わかめのマリネサラダ	脂質	脂質	脂質
	小鉢		炭水化物 17.5 g		炭水化物 21.6 g		炭水化物	炭水化物	炭水化物
5月24日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 12.4 g	小麦	糖質 16.9 g	乳、卵、小麦	糖質	糖質	糖質
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維 5.1 g	小麦	食物繊維 4.7 g	乳、卵、小麦	食物繊維	食物繊維	食物繊維
5月25日 (木)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

☆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	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 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 大根のゆみそあん わかめの和え物	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	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	アレルギー	乳、小麦
5月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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 ☆	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	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	アレルギー	卵、小麦
5月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	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	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	鶏肉ときこのマヨ醤油炒め ピリ辛豆腐 ナムル	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	アレルギー	乳、卵、小麦
5月11日 (木)	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 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
5月12日 (金)	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 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	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	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	アレルギー	卵、小麦
5月13日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
5月14日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー	小麦

★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	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 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
5月16日 (火)	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 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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
5月17日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★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	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦、かに
5月18日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます	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	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 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	アレルギー	乳、卵、小麦
5月19日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんのごま和え	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	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	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	アレルギー	小麦
5月20日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	鶏肉の塩麴焼き キャベツとベーコンの玉子炒め ごぼうサラダ	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	アレルギー	卵、小麦
5月21日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	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。★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	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	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	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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
5月23日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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	アレルギー	卵、小麦
5月24日 (水)	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 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	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	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	アレルギー	卵、小麦
5月25日 (木)	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	★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	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	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
5月26日 (金)	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 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 がんとどきと野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	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	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	アレルギー	卵、小麦
5月27日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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
5月28日 (日)	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 スナックえんどうのごまサラダ	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

★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	国産さばの味噌煮	エネルギー 238 kcal	鶏肉と玉子の炒り豆腐	エネルギー 260 kcal	油淋鶏風	エネルギー 291 kcal
	主菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質 16.7 g	キャベツの炒め物	たんぱく質 17.3 g	菜の花炒め	たんぱく質 19.2 g
5月30日 (火)	副菜	いんげんのごま和え	脂質 13.5 g	きゅうりの和え物	脂質 13.9 g	オクラのサラダ	脂質 15.8 g
	小鉢		炭水化物 14.5 g		炭水化物 15.8 g		炭水化物 17.7 g
5月31日 (水)	アレルギー	小麦	糖質 11.7 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 11.9 g	卵、小麦	糖質 13.3 g
	アレルギー		食物繊維 2.8 g		食物繊維 3.9 g		食物繊維 4.4 g
6月1日 (木)	アレルギー		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.0 g
	主食	たらのムニエル	エネルギー 256 kcal	豆腐と野菜の鶏鍋風	エネルギー 242 kcal	豚肉のピリ辛炒め	エネルギー 239 kcal
6月2日 (金)	主菜	えびカツ	たんぱく質 15.7 g	いんげんと玉子のトマト炒め	たんぱく質 17.6 g	ひろうすと野菜の煮物	たんぱく質 17.3 g
	副菜	わかめの和え物	脂質 12.3 g	ごぼうサラダ	脂質 10.8 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質 8.2 g
6月3日 (土)	小鉢		炭水化物 19.3 g		炭水化物 17.8 g		炭水化物 24.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	糖質 15.8 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 12.9 g	卵、小麦	糖質 19.9 g
6月4日 (日)	アレルギー		食物繊維 3.5 g		食物繊維 4.9 g		食物繊維 4.2 g
	アレルギー		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.0 g
5月31日 (水)	主食	国産さばの塩焼き	エネルギー 263 kcal	がんとどきと野菜の煮物	エネルギー 236 kcal	鶏肉のジンジャーソース	エネルギー 247 kcal
	主菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質 16.4 g	菜の花とえびの炒め物	たんぱく質 15.5 g	ぜんまい煮	たんぱく質 16.1 g
6月1日 (木)	副菜	チンゲン菜の錦糸和え	脂質 15.4 g	キャベツサラダ	脂質 12.8 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質 10.3 g
	小鉢		炭水化物 18.1 g		炭水化物 15.8 g		炭水化物 22.0 g
6月2日 (金)	アレルギー	卵、小麦	糖質 16.1 g	卵、小麦、えび	糖質 11.0 g	卵、小麦	糖質 16.2 g
	アレルギー		食物繊維 2.0 g		食物繊維 4.8 g		食物繊維 5.8 g
6月3日 (土)	アレルギー		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g
	主食	★わかめご飯	エネルギー 244 kcal	豆腐の五目うま煮	エネルギー 222 kcal	豚肉焼	エネルギー 288 kcal
6月4日 (日)	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質 15.5 g	いんげん炒め	たんぱく質 15.4 g	鶏肉のザーサイ炒め	たんぱく質 18.5 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質 12.3 g	もやしサラダ	脂質 9.7 g	ほうれん草のツナ和え	脂質 14.3 g
6月5日 (月)	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物 16.9 g		炭水化物 20.4 g		炭水化物 19.5 g
	アレルギー	乳、小麦	糖質 12.4 g	卵、小麦、えび	糖質 16.3 g	乳、卵、小麦	糖質 15.7 g
6月6日 (火)	アレルギー		食物繊維 4.5 g		食物繊維 4.1 g		食物繊維 3.8 g
	アレルギー		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g
6月7日 (水)	主食	かじきフライ	エネルギー 250 kcal	玉子と豚肉の中華野菜炒め	エネルギー 236 kcal	鶏肉の西京焼き	エネルギー 270 kcal
	主菜	ブロッコリーの塩炒め	たんぱく質 14.8 g	大根のかに湯葉あんかけ	たんぱく質 15.5 g	なすの炒め物	たんぱく質 17.8 g
6月8日 (木)	副菜	ナムル	脂質 10.8 g	わかめサラダ	脂質 12.3 g	オクラのおかか和え	脂質 11.6 g
	小鉢		炭水化物 24.5 g		炭水化物 14.9 g		炭水化物 23.5 g
6月9日 (金)	アレルギー	卵、小麦	糖質 20.3 g	卵、小麦、かに	糖質 11.8 g	小麦	糖質 17.7 g
	アレルギー		食物繊維 4.2 g		食物繊維 3.1 g		食物繊維 5.8 g
6月10日 (土)	アレルギー		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.5 g
	主食	たらのみそ漬け焼き	エネルギー 228 kcal	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	エネルギー 287 kcal	豚肉と彩り野菜のカレー	エネルギー 275 kcal
6月11日 (日)	主菜	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質 17.4 g	牛肉の中華炒め	たんぱく質 16.5 g	いんげん炒め	たんぱく質 15.8 g
	副菜	ほうれん草サラダ	脂質 8.4 g	菜の花のお浸し	脂質 14.0 g	きゅうりとハムのサラダ	脂質 11.2 g
6月12日 (月)	小鉢		炭水化物 21.2 g		炭水化物 23.4 g		炭水化物 26.5 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質 16.2 g	卵、小麦、えび	糖質 18.4 g	乳、卵、小麦	糖質 22.1 g
6月13日 (火)	アレルギー		食物繊維 5.0 g		食物繊維 5.0 g		食物繊維 4.4 g
	アレルギー		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g
6月14日 (水)	主食	赤魚の粕漬焼き	エネルギー 271 kcal	シーフードカレー	エネルギー 255 kcal	とんかつ	エネルギー 241 kcal
	主菜	つくね煮	たんぱく質 17.2 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	たんぱく質 16.6 g	チンゲン菜とえびの炒め物	たんぱく質 14.9 g
6月15日 (木)	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質 13.7 g	小松菜と玉子の和え物	脂質 11.6 g	切干大根の梅おかかか和え	脂質 8.8 g
	小鉢		炭水化物 19.0 g		炭水化物 20.5 g		炭水化物 25.7 g
6月16日 (金)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 14.6 g	乳、卵、小麦、かに、えび	糖質 17.4 g	乳、卵、小麦、えび	糖質 22.2 g
	アレルギー		食物繊維 4.4 g		食物繊維 3.1 g		食物繊維 3.5 g
6月17日 (土)	アレルギー		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.0 g

★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	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 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 がんとどきと野菜の煮物 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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。
 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 里芋の袖みそ和え	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 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 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 スナップえんどうのお浸し、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	

☆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。
 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」「赤飯」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8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 222 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 542 mg リン 164 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 284 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 421 mg リン 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 259 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 444 mg リン 148 mg
アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		
5月9日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たら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 213 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 477 mg リン 198 mg	★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	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 592 mg リン 156 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 161 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
5月10日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 529 mg リン 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 248 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 409 mg リン 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 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
5月11日 (木)	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 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	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 437 mg リン 161 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッブえんどうのごまサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 479 mg リン 147 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦		
5月12日 (金)	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 253 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 166 mg	チキンカレー プロックリーともやしのオイスターソース炒め 春雨サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 412 mg リン 118 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 291 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 550 mg リン 177 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
5月13日 (土)	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 241 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 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 245 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.2 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 484 mg リン 89 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 338 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 129 mg
アレルギー	小麦		小麦、かに		小麦		
5月14日 (日)	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 247 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 446 mg リン 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 259 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 433 mg リン 134 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 296 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 547 mg リン 145 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		

★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。
 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」「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。							
5月15日 (月)	主食	さけの味噌漬け焼き	エネルギー 240 kcal	麻婆豆腐	エネルギー 262 kcal	鶏肉のカレー風味唐揚げ	エネルギー 265 kcal
	主菜	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質	たんぱく質 12.4 g	たんぱく質	たんぱく質 9.5 g	たんぱく質
5月16日 (火)	副菜	男爵コロッケ	脂質 10.9 g	山芋の炒り煮、小松菜炒め	脂質 14.0 g	金平ごぼう、チンゲン菜炒め	脂質 14.8 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物 22.4 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物 21.1 g	ポテトサラダ	炭水化物 24.1 g
5月17日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.3 g
	アレルギー	リン 493 mg	カリウム 163 mg	乳、小麦	カリウム 493 mg	乳、卵、小麦	カリウム 464 mg
5月18日 (木)	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 103 mg	小麦	リン 138 mg
	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 132 mg	小麦	リン 124 mg
5月19日 (金)	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg	卵、小麦	リン 132 mg
	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg	卵、小麦	リン 132 mg
5月20日 (土)	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg	卵、小麦	リン 132 mg
	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg	卵、小麦	リン 132 mg
5月21日 (日)	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg	卵、小麦	リン 132 mg
	アレルギー	リン 174 mg	リン 174 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg	卵、小麦	リン 132 mg

☆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。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」「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。									
5月22日 (月)	主 主 副 小 アレルゲン	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、ぜんまい煮 キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 564 mg リン 194 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め 春雨サラダ 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 411 mg リン 170 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 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 178 mg		
5月23日 (火)	主 主 副 小 アレルゲン	国産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 小麦	エネルギー 235 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 157 mg	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ 卵、小麦	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 153 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 149 mg		
5月24日 (水)	主 主 副 小 アレルゲン	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 乳、卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 413 mg リン 159 mg	豆のキーマカレー コーンコロッケ 春雨サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 379 mg リン 138 mg	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜炒め わかめの酢の物 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 475 mg リン 162 mg		
5月25日 (木)	主 主 副 小 アレルゲン	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	★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 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 369 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 487 mg リン 156 mg	ビーフンチュー 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		
5月26日 (金)	主 主 副 小 アレルゲン	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 228 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 506 mg リン 168 mg	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 297 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 142 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		
5月27日 (土)	主 主 副 小 アレルゲン	縞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		
5月28日 (日)	主 主 副 小 アレルゲン	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		

★は主食です。★6月1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。						
5月29日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	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	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	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
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦	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 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	
5月31日 (水)	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	がんとどきと野菜の煮物 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	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	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 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	豆腐の五目うま煮 いんげん炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 387 mg リン 112 mg	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	卵、小麦、えび	卵、小麦	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 232 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 401 mg リン 146 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 263 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 411 mg リン 249 mg	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	卵、小麦	
6月3日 (土)	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 282 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 344 mg リン 123 mg	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	卵、小麦	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 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	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	卵、小麦	乳、卵、小麦	

★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。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5日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツ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 367 mg リン 140 mg
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		
6月7日 (水)	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 300 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 17.1 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		
6月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとどきと野菜の煮物 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 スナックえんどうのお浸し、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 240 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 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 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		
6月9日 (金)	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	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 146 mg	★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 276 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 399 mg リン 152 mg
アレルギー	乳、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 20.4 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		
6月11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 269 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 531 mg リン 175 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 483 mg リン 144 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)
5月1日	827	685.4	36.7	47.9	61.3	52.5	2004	5.1	1358	260	519	3.5	1137	188	0.32	0.60	7.8	101	243	8.8
2日	788	665.8	35.2	45.1	59.5	47.6	1954	5.0	1411	281	481	3.0	814	220	0.40	0.46	9.4	113	101	11.9
3日	831	810.2	35.0	43.8	71.0	57.5	2203	5.6	1427	284	546	4.6	1705	167	0.30	0.47	5.2	167	155	13.5
4日	847	859.4	33.8	46.2	70.1	56.6	2182	5.5	1413	321	481	5.1	1209	159	0.35	0.46	7.5	118	89	13.5
5日	762	887.8	31.5	43.9	61.0	48.7	2240	5.7	1477	217	437	3.5	1187	266	6.99	0.49	9.9	118	79	12.3
6日	837	718.3	36.7	45.9	68.4	54.7	1940	4.9	1493	258	498	3.6	939	166	0.39	0.65	9.2	109	245	13.7
7日	865	799.8	34.9	54.1	60.4	46.6	2270	5.8	1471	199	480	2.8	958	154	0.52	0.39	7.3	103	76	13.8
8日	765	677.8	35.6	45.1	56.6	44.3	2104	5.3	1407	225	478	3.6	675	223	0.49	0.51	10.6	161	85	12.3
9日	907	660.5	33.6	57.5	64.2	51.5	1908	4.8	1500	272	515	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.7
10日	814	739.3	32.2	49.7	60.0	45.7	1925	4.9	1461	242	468	2.9	826	239	0.32	0.43	6.1	116	86	14.3
11日	815	706.9	37.4	42.8	67.7	55.6	2058	5.2	1389	208	503	2.7	1035	139	0.49	0.48	8.2	101	128	12.1
12日	812	766.3	36.2	41.1	73.6	60.5	2146	5.5	1379	278	461	3.5	991	183	0.36	0.46	7.5	142	90	13.1
13日	824	772.6	33.0	41.3	77.5	63.6	2203	5.6	1392	195	363	2.2	737	165	0.43	0.36	5.4	109	69	13.9
14日	802	908.5	37.9	42.7	72.6	59.2	2229	5.7	1426	267	446	3.0	921	262	0.32	0.39	7.7	112	69	13.4
15日	767	636.7	34.4	39.7	67.6	56.1	1851	4.7	1450	198	404	2.6	665	132	0.44	0.43	8.3	116	81	11.5
16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
17日	849	727.5	37.5	46.5	69.2	54.6	2104	5.3	1417	325	481	4.5	1143	209	0.37	0.59	9.9	142	99	14.6
18日	812	717.8	32.8	45.2	65.7	53.7	1991	5.1	1486	282	467	3.7	793	176	0.40	0.40	5.9	160	142	12.0
19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
20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
21日	818	608.2	33.7	41.7	74.3	62.9	2088	5.3	1320	342	528	3.5	1133	138	0.56	0.40	5.2	98	74	11.4
22日	817	753.2	33.9	42.8	75.5	60.5	2258	5.7	1442	315	542	4.6	924	208	10.35	0.50	8.1	103	86	15.0
23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
24日	818	763.9	33.6	43.4	71.8	57.4	1978	5.0	1267	232	447	3.4	723	197	0.55	0.37	5.7	119	116	14.4
25日	928	735.5	34.9	58.9	66.0	53.8	1878	4.8	1410	187	467	2.9	885	185	0.34	0.41	7.2	75	105	12.2
26日	821	862.4	36.4	43.3	68.6	56.7	2101	5.3	1433	197	460	2.6	983	175	0.57	0.47	9.3	126	102	11.9
27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
28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
29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
30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
31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
平均	825	762.5	34.8	46.7	65.9	53.1	2102	5.3	1419	248	474	3.4	986	193	0.97	0.47	7.8	124	108	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&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