5月号 May. 2023

初夏の味わい尽くしフェア【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！

メニューS 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。

〈盛付例〉

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

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

メニューS 5月10日(水)お届け
五目あんかけ焼きそば

具だくさん！ 1/2日分の野菜がとれる！
香ばしく炒めた麺に、旨味が詰まったとろとろあんかけ。麺を刷新し、更においしくなりました！

〈盛付例〉

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。

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	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

メニューS 5月15日(月)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。冷やしでも温めても良し、お好きな食べ方でお楽しみください。

お届け形態

おすすめ組み合わせ
自由に組み合わせ可能

〈盛付例〉

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	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

メニューS 5月18日(木)お届け
冷やし中華

ツルッとさっぱり！ 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ル麺です。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。

〈盛付例〉

お届け形態

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。

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	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

メニューS 5月24日(水)お届け
鶏飯風（けいはん）

奄美を代表する郷土料理で旅行気分！

〈盛付例〉

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

鶏飯風具材
蒸し鶏、椎茸煮、錦糸玉子、人参煮、菜の花煮、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。

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	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

メニューS 5月30日(火)お届け
椿御膳

ジューシーな銀だらは絶品。

〈盛付例〉

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

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

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：お届け日限定メニュー 1個 ＋ 冷蔵おかずセット 1個
徹底的に栄養管理したい方は：お届け日限定メニュー 1個 ＋ 冷蔵おかずセット 2個
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 ＋ お届け日限定メニュー 1個

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。

[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)
ご飯付き ○ / たんぱく調整ご飯付き ○
- 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
注文締切は日曜を除く3日前
例)5/15メニューの場合、5/11(木)締切

※お届け日は連続していなくても大丈夫です。
※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。

ご飯付き(パン付き) ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例)Aごはん Bパン Cごはん
※たんぱく調整ご飯をご注文の方は、パン・味付けご飯はお選びいただけません。

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〉
フリーコール 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
5/1(月) メニューB ごまパン A さわらの西京焼き 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) 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 B 照り焼きチキン C デミソースハンバーグ	3(水) A たらの柚子胡椒南蛮漬け 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) A さわらの照り焼き 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) A 国産さばの白みそ煮 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 A さわらの粕漬け焼き B ポークビーンズとオムレツ C 筑前煮	7(日) A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮
8(月) A 国産さばの七味焼き 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 A たらの竜田揚げ和風あんかけ 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) S 五目あんかけ焼きそば  A 縞ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	11(木) A さけの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	12(金) A あじの南蛮漬け 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 A 赤魚の照り焼き B 豆腐のかにあんかけ C 回鍋肉	14(日) A 国産さばの煮付け 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) S たらの芽と海老天のとろろうどん  A さけの味噌漬け焼き 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 A 赤魚のイタリア風煮込み 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 A さわらのねぎ味噌焼き B トマトソースハンバーグ C 牛肉のすき煮	18(木) S 冷やし中華  A 赤魚のみそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	19(金) A たらの柚香煮 B チキンのハーブ焼き C ビーフカレー	20(土) A 国産さばの照り焼き B 豚肉のごまみそ炒め C 鶏肉の塩麹焼き	21(日) A たらの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 豚肉の生姜焼き
22(月) A さわらの菜種焼き 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) A 国産さばのみそ漬け焼き B 牛肉の肉じゃが C 酢豚	24(水) S 鶏飯風  A 赤魚の七味焼き 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 A たらの竜田揚げきのこソース 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) A さけの柚香焼き B 豚肉の甘辛炒め C とり天	27(土) A 縞ホッケの甘辛煮付け 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 A さけの柚胡椒焼き 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) A 国産さばの味噌煮 B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 C 油淋鶏風	30(火) S 椿御膳  A たらのムニエル B 豆腐と野菜の鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め	31(水) A 国産さばの塩焼き 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 A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 豚肉焼	2(金) S 海老天と穴子天のおろしうどん  A かじきフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	3(土) A たらのみそ漬け焼き 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) A 赤魚の粕漬け焼き B シーフードカレー C とんかつ
5(月) A 縞ホッケの醤油バター風味焼き 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) A さわらの照り焼き 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) S 上海風海鮮焼きそば  A さけのレモン醤油焼き 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) A たらの柚子胡椒南蛮漬け 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 A さわらの西京焼き 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) A 国産さばの白みそ煮 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) A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮

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】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲン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
フリーコール 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。

「アレルゲン」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。

お届け日		A　魚がメイン			B　色々メニュー			C　肉がメイン		
	主食		エネルギー	222 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	290 kcal		エネルギー	315 kcal
5月1日	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	12.4 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	12.3 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質	12.0 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質	10.4 g	オムレツのデミソース	脂質	19.2 g	えびカツ	脂質	18.3 g
(月)	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	20.0 g	たらのムニエル	炭水化物	16.9 g	里芋の柚みそ和え	炭水化物	24.4 g
			食塩相当量	1.6 g	もやしときゅうりのサラダ	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	492 mg		カリウム	415 mg		カリウム	451 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	156 mg	乳、卵、小麦	リン	202 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	161 mg
	主食		エネルギー	230 kcal		エネルギー	240 kcal		エネルギー	318 kcal
5月2日	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	12.2 g	照り焼きチキン	たんぱく質	8.9 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	14.1 g
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	11.1 g	キャベツ炒め	脂質	14.6 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	19.4 g
(火)	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	20.7 g	ポテトサラダ	炭水化物	16.7 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	22.1 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	410 mg		カリウム	485 mg		カリウム	516 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	156 mg	乳、卵、小麦	リン	125 mg	乳、卵、小麦	リン	200 mg
	主食		エネルギー	252 kcal		エネルギー	241 kcal		エネルギー	338 kcal
5月3日	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	たんぱく質	12.7 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	11.4 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	10.9 g
	副菜	ひろうすと野菜の煮物	脂質	10.3 g	スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質	10.6 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	脂質	22.9 g
(水)	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	26.8 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物	23.5 g	春雨サラダ	炭水化物	20.7 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
			カリウム	549 mg		カリウム	481 mg		カリウム	397 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	209 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	186 mg	卵、小麦	リン	151 mg
	主食		エネルギー	257 kcal		エネルギー	270 kcal		エネルギー	320 kcal
5月4日	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	11.9 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん	たんぱく質	10.7 g	牛肉の赤ワイン煮	たんぱく質	11.2 g
	副菜	大根のみそあん、甘煮豆	脂質	9.3 g	のっぺい煮	脂質	14.9 g	小松菜の炒め物	脂質	22.0 g
(木)	小鉢	玉ねぎとわかめのサラダ	炭水化物	29.4 g	コールスローサラダ	炭水化物	23.0 g	もやしサラダ	炭水化物	17.7 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	484 mg		カリウム	506 mg		カリウム	423 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	157 mg	乳、卵、小麦	リン	153 mg
	主食		エネルギー	247 kcal		エネルギー	219 kcal		エネルギー	296 kcal
5月5日	主菜	国産さばの白みそ煮	たんぱく質	11.6 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	9.9 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質	10.0 g
	副菜	ぜんまい煮、いんげん炒め	脂質	15.1 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	10.8 g	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	18.0 g
(金)	小鉢	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	18.8 g	ポテトサラダ	炭水化物	20.3 g	マカロニサラダ	炭水化物	21.9 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	497 mg		カリウム	469 mg		カリウム	511 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	162 mg	乳、卵、小麦	リン	140 mg	乳、卵、小麦	リン	135 mg
	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	244 kcal		エネルギー	323 kcal		エネルギー	270 kcal
5月6日	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	13.6 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質	12.0 g	筑前煮	たんぱく質	11.1 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.9 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質	20.6 g	ビーフン炒め	脂質	13.4 g
(土)	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	23.3 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	25.9 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	477 mg		カリウム	540 mg		カリウム	476 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	180 mg	乳、卵、小麦	リン	169 mg	卵、小麦	リン	149 mg
	主食		エネルギー	267 kcal		エネルギー	295 kcal		エネルギー	303 kcal
5月7日	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	12.7 g	麻婆なす	たんぱく質	11.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	10.5 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	15.7 g	餃子、いんげん炒め	脂質	18.4 g	キャベツのソース炒め	脂質	20.0 g
(日)	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	17.9 g	もやしサラダ	炭水化物	22.3 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	20.2 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	522 mg		カリウム	490 mg		カリウム	459 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	172 mg	卵、小麦	リン	146 mg	乳、卵、小麦	リン	162 mg

☆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	
「アレルゲン」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。							
	主食		エネルギー 222 kcal		エネルギー 284 kcal		エネルギー 259 kcal
5月8日	主菜	国産さばの七味焼き	たんぱく質 11.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 12.6 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質 11.2 g
	副菜	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質 13.0 g	スナップえんどうのお浸し、大根の柚みそあん	脂質 16.9 g	白菜の彩り炒め	脂質 15.2 g
（月）	小鉢	小松菜のお浸し	炭水化物 18.4 g	わかめの和え物	炭水化物 18.6 g	きゅうりのサラダ	炭水化物 19.6 g
			食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.7 g
			カリウム 542 mg		カリウム 421 mg		カリウム 444 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 164 mg	卵、小麦	リン 166 mg	乳、卵、小麦	リン 148 mg
	主食		エネルギー 213 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 343 kcal		エネルギー 351 kcal
5月9日	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質 11.7 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 10.7 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質 11.2 g
	副菜	白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮	脂質 10.3 g	鶏肉の粒マスタードソース	脂質 24.1 g	ポテトグラタン風	脂質 23.1 g
（火）	小鉢	菜の花のわさびマヨ和え	炭水化物 19.9 g	なすの炒め物	炭水化物 20.9 g	キャベツサラダ	炭水化物 23.4 g
			食塩相当量 1.8 g	いんげんサラダ ☆	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 477 mg		カリウム 592 mg		カリウム 431 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 198 mg	乳、卵、小麦	リン 156 mg	乳、卵、小麦	リン 161 mg
	主食		エネルギー 288 kcal		エネルギー 248 kcal		エネルギー 278 kcal
5月10日	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質 9.7 g	水餃子スープ	たんぱく質 12.2 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質 10.3 g
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質 17.3 g	切り昆布煮、菜の花の黄金和え	脂質 12.5 g	キャベツ炒め、チンゲン菜のバター風味	脂質 19.9 g
（水）	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物 23.0 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 21.0 g	ナムル	炭水化物 16.0 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 529 mg		カリウム 409 mg		カリウム 523 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 167 mg	乳、卵、小麦	リン 152 mg	乳、卵、小麦	リン 149 mg
	主食		エネルギー 263 kcal		エネルギー 252 kcal		エネルギー 300 kcal
5月11日	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 14.5 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質 12.4 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質 10.5 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 14.4 g	かぼちゃ煮、ビーフン炒め	脂質 11.8 g	野菜のあんかけ	脂質 16.6 g
（木）	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 17.8 g	わかめの和え物	炭水化物 24.8 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物 25.1 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.5 g
			カリウム 473 mg		カリウム 437 mg		カリウム 479 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 195 mg	小麦	リン 161 mg	乳、卵、小麦	リン 147 mg
	主食		エネルギー 253 kcal		エネルギー 268 kcal		エネルギー 291 kcal
5月12日	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 14.6 g	チキンカレー	たんぱく質 9.3 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質 12.3 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 12.2 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	脂質 14.7 g	ビーフン炒め	脂質 14.2 g
（金）	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 20.4 g	春雨サラダ	炭水化物 24.5 g	オクラのサラダ	炭水化物 28.7 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g
			カリウム 417 mg		カリウム 412 mg		カリウム 550 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 166 mg	乳、卵、小麦	リン 118 mg	乳、卵、小麦	リン 177 mg
	主食	★赤飯	エネルギー 241 kcal		エネルギー 245 kcal		エネルギー 338 kcal
5月13日	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質 10.4 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質 11.6 g	回鍋肉	たんぱく質 11.0 g
	副菜	切り昆布煮、野菜炒め	脂質 12.1 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質 8.2 g	餃子、いんげん炒め	脂質 21.0 g
（土）	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物 22.3 g	かぼちゃのいとこ煮	炭水化物 31.7 g	わかめときゅうりの酢の物	炭水化物 23.5 g
			食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 494 mg		カリウム 484 mg		カリウム 414 mg
	アレルゲン	小麦	リン 145 mg	小麦、かに	リン 89 mg	小麦	リン 129 mg
	主食		エネルギー 247 kcal		エネルギー 259 kcal		エネルギー 296 kcal
5月14日	主菜	国産さばの煮付け	たんぱく質 13.2 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質 12.5 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質 12.2 g
	副菜	コーンコロッケ	脂質 13.7 g	野菜の煮物	脂質 12.8 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 16.2 g
（日）	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物 21.6 g	スパゲッティサラダ	炭水化物 24.1 g	いんげんサラダ	炭水化物 26.9 g
			食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 446 mg		カリウム 433 mg		カリウム 547 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン 167 mg	乳、卵、小麦、えび	リン 134 mg	乳、卵、小麦	リン 145 mg

★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		
「アレルゲン」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。										
	主食		エネルギー	240 kcal		エネルギー	262 kcal		エネルギー	265 kcal
5月15日	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	12.5 g	麻婆豆腐	たんぱく質	12.4 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質	9.5 g
	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
(月)	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
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.3 g
			カリウム	493 mg		カリウム	493 mg		カリウム	464 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	163 mg	乳、小麦	リン	103 mg	乳、卵、小麦	リン	138 mg
	主食	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	251 kcal		エネルギー	320 kcal		エネルギー	314 kcal
5月16日	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	14.0 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	11.4 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	9.3 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.8 g	春雨の炒め物	脂質	18.0 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質	17.9 g
(火)	小鉢	キャベツとベーコンの玉子炒め	炭水化物	15.6 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	27.2 g	大根なます	炭水化物	29.1 g
		きゅうりのサラダ	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	491 mg		カリウム	434 mg		カリウム	496 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	174 mg	乳、卵、小麦	リン	132 mg	小麦	リン	124 mg
	主食	★青菜ご飯	エネルギー	268 kcal		エネルギー	283 kcal		エネルギー	298 kcal
5月17日	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	12.7 g	トマトソースハンバーグ	たんぱく質	13.8 g	牛肉のすき煮	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	15.7 g	ひじき煮	脂質	16.4 g
(水)	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	22.4 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	25.0 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	492 mg		カリウム	507 mg		カリウム	418 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	163 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg	卵、小麦	リン	132 mg
	主食		エネルギー	262 kcal		エネルギー	232 kcal		エネルギー	318 kcal
5月18日	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	13.2 g	八宝菜	たんぱく質	8.9 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	10.7 g
	副菜	メンチカツ	脂質	17.0 g	さつま芋煮、大根炒め	脂質	9.6 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	18.6 g
(木)	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	13.6 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	27.2 g	わかめの和え物	炭水化物	24.9 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	431 mg		カリウム	586 mg		カリウム	469 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	182 mg	乳、小麦、えび	リン	142 mg	卵、小麦、えび	リン	143 mg
	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	298 kcal		エネルギー	281 kcal
5月19日	主菜	たらの柚香煮	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	ビーフカレー	たんぱく質	9.7 g
	副菜	春巻き	脂質	10.5 g	ナポリタン	脂質	17.2 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	17.4 g
(金)	小鉢	マカロニサラダ	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	菜の花のおかか和え	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
			カリウム	414 mg		カリウム	482 mg		カリウム	406 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	211 mg	乳、卵、小麦	リン	135 mg	乳、卵、小麦	リン	130 mg
	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	320 kcal		エネルギー	252 kcal
5月20日	主菜	国産さばの照り焼き	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	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	11.9 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	14.4 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	22.2 g	ぜんまい煮、チンゲン菜炒め	脂質	13.9 g
(土)	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	16.7 g	いんげんのお浸し	炭水化物	20.9 g	ごぼうサラダ	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
			カリウム	468 mg		カリウム	569 mg		カリウム	435 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	178 mg	小麦	リン	141 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg
	主食		エネルギー	254 kcal		エネルギー	289 kcal		エネルギー	275 kcal
5月21日	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	12.6 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質	10.0 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	11.1 g
	副菜	メンチカツ	脂質	10.2 g	つくね煮	脂質	16.6 g	野菜入りさつま揚げ、白菜炒め	脂質	14.9 g
(日)	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	26.4 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	25.3 g	マカロニサラダ	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
			カリウム	499 mg		カリウム	434 mg		カリウム	387 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	202 mg	乳、卵、小麦	リン	184 mg	卵、小麦	リン	142 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		
「アレルゲン」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。										
	主食		エネルギー	262 kcal		エネルギー	295 kcal		エネルギー	260 kcal
5月22日	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	13.6 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	11.7 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	8.6 g
	副菜	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	脂質	12.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	15.4 g	野菜の煮物	脂質	14.5 g
（月）	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	23.5 g	春雨サラダ	炭水化物	26.4 g	きゅうりとザーサイの和え物	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
			カリウム	564 mg		カリウム	411 mg		カリウム	467 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	194 mg	卵、小麦	リン	170 mg	乳、卵、小麦	リン	178 mg
	主食		エネルギー	235 kcal		エネルギー	329 kcal		エネルギー	272 kcal
5月23日	主菜	国産さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	11.4 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.9 g	酢豚	たんぱく質	12.9 g
	副菜	小松菜炒め、切り昆布煮	脂質	16.8 g	ぜんまいの煮物	脂質	18.2 g	ビーフン炒め	脂質	11.2 g
（火）	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	12.4 g	オクラのサラダ	炭水化物	28.8 g	コールスローサラダ	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
			カリウム	461 mg		カリウム	529 mg		カリウム	456 mg
	アレルゲン	小麦	リン	157 mg	卵、小麦	リン	153 mg	卵、小麦	リン	149 mg
	主食		エネルギー	231 kcal		エネルギー	310 kcal		エネルギー	277 kcal
5月24日	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	11.2 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	12.6 g	野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	9.8 g
	副菜	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	脂質	12.9 g	コーンコロッケ	脂質	14.6 g	小松菜炒め	脂質	15.9 g
（水）	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	17.0 g	春雨サラダ	炭水化物	31.1 g	わかめの酢の物	炭水化物	23.7 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
			カリウム	413 mg		カリウム	379 mg		カリウム	475 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	159 mg	乳、卵、小麦	リン	138 mg	卵、小麦	リン	162 mg
	主食		エネルギー	232 kcal	★ミルクパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	369 kcal		エネルギー	327 kcal
5月25日	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質	10.9 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.5 g	ビーフシチュー	たんぱく質	10.5 g
	副菜	もやしのザーサイ炒め	脂質	14.5 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質	24.4 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	20.0 g
（木）	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	16.0 g	かぼちゃコロッケ	炭水化物	23.5 g	カリフラワーのカレーピクルス	炭水化物	26.5 g
			食塩相当量	1.8 g	いんげんのツナ和え	食塩相当量	1.3 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	479 mg		カリウム	487 mg		カリウム	444 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	181 mg	乳、卵、小麦	リン	156 mg	乳、卵、小麦	リン	130 mg
	主食		エネルギー	228 kcal		エネルギー	297 kcal		エネルギー	296 kcal
5月26日	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	14.5 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	10.0 g	とり天 ☆	たんぱく質	11.9 g
	副菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	9.6 g	がんもどきと野菜の煮物	脂質	16.3 g	白菜の彩り炒め	脂質	17.4 g
（金）	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	19.9 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	27.5 g	マカロニサラダ	炭水化物	21.2 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	506 mg		カリウム	491 mg		カリウム	436 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	168 mg	小麦	リン	142 mg	卵、小麦	リン	150 mg
	主食		エネルギー	291 kcal		エネルギー	251 kcal		エネルギー	312 kcal
5月27日	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	10.6 g	カレーハンバーグ	たんぱく質	11.6 g	チンジャオロース	たんぱく質	11.7 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	14.2 g	白菜の彩り炒め	脂質	12.8 g	つくね煮	脂質	20.1 g
（土）	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	29.9 g	きゅうりの和え物	炭水化物	23.2 g	いんげんの辛子和え	炭水化物	18.9 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	529 mg		カリウム	511 mg		カリウム	449 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	158 mg	乳、卵、小麦	リン	166 mg	乳、卵、小麦	リン	143 mg
	主食		エネルギー	221 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	293 kcal		エネルギー	322 kcal
5月28日	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質	13.5 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	12.1 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	10.6 g
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質	11.8 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	脂質	17.2 g	ピリ辛豆腐	脂質	22.7 g
（日）	小鉢	ひじきとコーンのサラダ	炭水化物	14.7 g	金平ごぼう、キャベツのクリーム煮	炭水化物	22.6 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物	17.1 g
			食塩相当量	1.9 g	ブロッコリーの和え物	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	537 mg		カリウム	500 mg		カリウム	376 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	201 mg	乳、卵、小麦	リン	162 mg	卵、小麦、えび	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		
「アレルゲン」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。										
	主食		エネルギー	249 kcal		エネルギー	247 kcal		エネルギー	306 kcal
5月29日	主菜	国産さばの味噌煮	たんぱく質	12.1 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	10.5 g	油淋鶏風	たんぱく質	12.9 g
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質	17.2 g	キャベツのクリーム煮、ピリ辛こんにゃく	脂質	13.9 g	菜の花炒め	脂質	20.9 g
（月）	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	13.9 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物	19.2 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	17.2 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	482 mg		カリウム	433 mg		カリウム	430 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	157 mg	乳、卵、小麦	リン	141 mg	卵、小麦	リン	173 mg
	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	243 kcal		エネルギー	340 kcal
5月30日	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	12.1 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	12.9 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	11.0 g
	副菜	えびカツ	脂質	12.6 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	12.5 g	ひろうすと野菜の煮物	脂質	21.8 g
（火）	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	18.0 g	春雨サラダ	炭水化物	18.9 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物	22.8 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	447 mg		カリウム	461 mg		カリウム	522 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	リン	196 mg	卵、小麦	リン	139 mg	卵、小麦	リン	154 mg
	主食		エネルギー	238 kcal		エネルギー	233 kcal		エネルギー	321 kcal
5月31日	主菜	国産さばの塩焼き	たんぱく質	12.2 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	10.2 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	11.6 g
	副菜	根菜煮、彩りひじき煮	脂質	13.4 g	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	14.5 g	ぜんまい煮	脂質	20.1 g
（水）	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	19.8 g	キャベツサラダ	炭水化物	16.0 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	22.5 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g
			カリウム	515 mg		カリウム	432 mg		カリウム	492 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	156 mg	乳、卵、小麦	リン	159 mg	卵、小麦	リン	149 mg
	主食	★わかめご飯	エネルギー	284 kcal		エネルギー	293 kcal		エネルギー	275 kcal
6月1日	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	13.0 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	10.2 g	豚肉焼	たんぱく質	11.9 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	15.3 g	いんげん炒め	脂質	17.1 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質	14.1 g
（木）	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物	22.8 g	スパゲッティサラダ	炭水化物	25.2 g	ごぼうサラダ	炭水化物	23.3 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	588 mg		カリウム	387 mg		カリウム	491 mg
	アレルゲン	小麦	リン	172 mg	卵、小麦、えび	リン	112 mg	乳、卵、小麦	リン	160 mg
	主食		エネルギー	232 kcal		エネルギー	263 kcal		エネルギー	298 kcal
6月2日	主菜	かじきフライ	たんぱく質	9.8 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	12.0 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	10.2 g
	副菜	ブロッコリーの塩炒め	脂質	7.9 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	16.6 g	なすの炒め物	脂質	18.4 g
（金）	小鉢	ナムル	炭水化物	31.8 g	わかめサラダ	炭水化物	14.8 g	コールスローサラダ	炭水化物	22.9 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
			カリウム	401 mg		カリウム	411 mg		カリウム	486 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	146 mg	卵、小麦、かに	リン	249 mg	卵、小麦	リン	131 mg
	主食		エネルギー	229 kcal		エネルギー	282 kcal		エネルギー	277 kcal
6月3日	主菜	たらのみそ漬け焼き	たんぱく質	11.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質	12.7 g	豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質	11.6 g
	副菜	野菜の煮物	脂質	9.8 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	16.1 g	いんげん炒め	脂質	13.4 g
（土）	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	24.4 g	菜の花のお浸し	炭水化物	21.9 g	きゅうりの和え物	炭水化物	27.2 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	544 mg		カリウム	344 mg		カリウム	555 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	202 mg	小麦、えび	リン	123 mg	乳、卵、小麦	リン	163 mg
	主食		エネルギー	266 kcal		エネルギー	251 kcal		エネルギー	242 kcal
6月4日	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	13.0 g	シーフードカレー	たんぱく質	11.9 g	とんかつ	たんぱく質	10.9 g
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質	15.9 g	ナポリタン	脂質	10.0 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	10.5 g
（日）	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	18.0 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	27.9 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	26.3 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	410 mg		カリウム	338 mg		カリウム	660 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	178 mg	卵、小麦、かに、えび	リン	167 mg	乳、卵、小麦	リン	225 mg

★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	
「アレルゲン」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 アレルゲン	 縞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 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
6月6日 （火）	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルゲン	 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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月7日 （水）	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルゲン	 さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 ブロッコリーの柚胡椒風味 大根サラダ 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
6月8日 （木）	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルゲン	 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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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
6月9日 （金）	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルゲン	 さわらの西京焼き キャベツ炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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
6月10日 （土）	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルゲン	 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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月11日 （日）	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルゲン	 あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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

栄養価一覧表

＊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。
※ABC（おかず）の栄養価を合算した値です。
＊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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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（あんとマーガリン）	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（あんとマーガリン）	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とマーガリン）	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