

# 梅雨に食べたい!!

## 人気メニューフェア

【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  
ご注文の際は、  
塩分が6g以下に  
なります!

6月2日金お届け

### 海老天と穴子天のおろしうどん

ふっくらとした  
穴子天ぷらがおすすめ!!

大根おろしと合わせて、天ぷらだけで楽しむもよし、すべてをうどんにのせて、混ぜて楽しむもよし、お好きな召し上がり方で楽しみてください!



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。

お品書き

- ・うどん(150g)
- ・天ぷら(海老、穴子、かぼちゃ)
- ・ほうれん草のお浸し
- ・わかめの和え物と湯葉浸し
- ・大根おろし
- ・とろろ昆布
- ・かまぼこ

880円(税別)  
税込950円



1日の1/3  
野菜使用  
(157g)

【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
431 kcal	15.6 g	9.3 g	73.7 g	68.7g	3.0 g	563 mg	164 mg

6月7日水お届け

### 上海風海鮮焼きそば

自社製の麺に海老、いか、はたてを使った  
海鮮焼きそばです。

デザート  
・クリーミー  
杏仁豆腐



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。

1日の1/2  
野菜使用  
(184g)

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
378 kcal	17.4 g	9.1 g	56.5 g	51.3g	3.0 g	485 mg	213 mg

6月13日水お届け

### 13品目の 彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる  
栄養満点なちらし寿司。

1日の1/3  
野菜使用  
(137g)

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
377 kcal	17.2 g	4.1 g	67.0 g	61.1g	2.7 g	634 mg	256 mg



いくら  
増量しました!  
(当社従来品比)



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。

6月16日金お届け

### 冷やし中華

ツルツとさっぱり! 野菜たっぷり!!

1日の1/3  
野菜使用  
(161g)

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
451 kcal	14.9 g	15.4 g	61.8 g	56.8g	3.0 g	597 mg	201 mg

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。



副菜  
・春巻き・焼売  
・青のりポテト  
・小松菜炒め

6月26日月お届け

### 冷しゃぶごまだれ 冷やし中華

しっとりジューシーな豚肉と  
コクのあるごまだれが相性抜群!

しっとりジューシーな豚肉とコクのある  
ごまだれが相性抜群! オクラやトマト  
きゅうりなど野菜もしっかり摂れる冷や  
し中華です。

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。

1日の1/3  
野菜使用  
(150g)

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
563 kcal	17.4 g	33.4 g	45.7 g	41.1g	3.0 g	484 mg	192 mg



冷製湯葉の香味野菜添え  
湯葉のお浸しと香味野菜(大葉、  
みょうが、長葱)、わかめをあわせま  
した。だし醤油ジュレが口の中で溶  
けて、奥深い味わいに変化します。



6月22日木お届け

### 焼きうどん

醤油の香ばしさが食欲そそる焼きうどんです。  
さっぱりした副菜も美味。

1日の1/3  
野菜使用  
(167g)

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
367 kcal	13.0 g	14.7 g	43.5 g	40.0g	3.0 g	404 mg	156 mg

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。



もずく酢トマト

焼きうどん

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

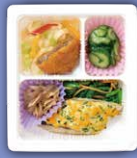


ご家族と一緒に  
次の日のおかわりに





[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳  
ご注文カレンダー 2023.6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) <b>S</b> 海老天と穴子天のおろしうどん	1 個
<b>A</b> かじきフライ	1 個
<b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め	1 個
<b>C</b> 鶏肉の西京焼き	1 個

1日合計2食以上からお届け  
注文締切は**3日前**  
日曜を除く  
例) 6/15メニューの場合、6/12(月)締切

※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: 〒 - -  
ご住所: - -  
電話: - -  
※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)

お名前: 〒 - -  
ご住所: - -  
電話: - -  
※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:  
備考:

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>6月の人気メニュー</b></p> <p>6月18日 <b>B</b> 鶏肉の粒マスタードソース (盛付例)</p> <p>6月23日 <b>C</b> 回鍋肉 (盛付例)</p> <p>6月29日 <b>A</b> さわらの菜種焼き (盛付例)</p> <p>6月23日 <b>B</b> 枝豆ごぼうおこわ (盛付例)</p>	<p><b>6/1 木</b> <b>メニュー-A</b> わかめご飯</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらの生姜焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐の五目うま煮</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉焼</p>	<p><b>2 金</b> <b>S</b> 海老天と穴子天のおろしうどん</p> <p>ご飯付き <b>A</b> かじきフライ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の西京焼き</p>	<p><b>3 土</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> たらのみそ漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 揚げだし豆腐の野菜あんかけ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉と彩り野菜のカレー</p>	<p><b>4 日</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 赤魚の粕漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> シーフードカレー</p> <p>ご飯付き <b>C</b> とんかつ</p>		
<p><b>5 月</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の梅だれのせ</p>	<p><b>6 火</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらの照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐ハンバーグのコンソメあん</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 牛肉の赤ワイン煮</p>	<p><b>7 水</b> <b>S</b> 上海風海鮮焼きそば</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さけのレモン醤油焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 深川風玉子とじ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ</p>	<p><b>8 木</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> たら柚子胡椒南蛮漬け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> シーフードと野菜のクリームシチュー</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 牛肉の韓国風ピリ辛炒め</p>	<p><b>9 金</b> <b>メニュー-C</b> ごまパン</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらの西京焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> ポークカレー</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のチーズクリームソースがけ</p>	<p><b>10 土</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばの白みそ煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のバーベキュー風味</p>	<p><b>11 日</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> あじのカレー揚げ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 麻婆なす</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 牛肉とぶなしめじのクリーム煮</p>
<p><b>12 月</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> さけの照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の唐揚げ</p>	<p><b>13 火</b> <b>S</b> 13品目の彩りちらし寿司</p> <p>ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの塩焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 水餃子スープ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉ときこのマヨ醤油炒め</p>	<p><b>14 水</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> あじの南蛮漬け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> チキンカレー</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 大根おろしソースハンバーグ</p>	<p><b>15 木</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばのみそ漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 牛肉の肉じゃが</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 酢豚</p>	<p><b>16 金</b> <b>S</b> 冷やし中華</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さけのバジルトマトソース</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 照り焼きチキン</p> <p>ご飯付き <b>C</b> デミソースハンバーグ</p>	<p><b>17 土</b> <b>メニュー-A</b> 生姜ご飯</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらの粕漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> えびしんじょ揚げのきのこあんかけ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 筑前煮</p>	<p><b>18 日</b> <b>メニュー-B</b> ミルクパン</p> <p>ご飯付き <b>A</b> たらのかき揚げ和風あんかけ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 鶏肉の粒マスタードソース <b>人気</b></p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉のケチャップ炒め</p>
<p><b>19 月</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばの煮付け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> えびと豆腐のトマトチリソース</p> <p>ご飯付き <b>C</b> チキンカツのおろしあんかけ</p>	<p><b>20 火</b> <b>メニュー-A</b> ごまパン</p> <p>ご飯付き <b>A</b> 赤魚のイタリア風煮込み</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 牛肉の肉豆腐</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p><b>21 水</b> <b>メニュー-A</b> 青菜ご飯</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらのねぎ味噌焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> トマトソースハンバーグ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 牛肉のすき煮</p>	<p><b>22 木</b> <b>S</b> 焼きうどん</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さけの味噌漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 麻婆豆腐</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ</p>	<p><b>23 金</b> <b>メニュー-B</b> 枝豆ごぼうおこわ</p> <p>ご飯付き <b>A</b> 赤魚の照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐のかにあんかけ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 回鍋肉 <b>人気</b></p>	<p><b>24 土</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> たら柚香煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> チキンのハーブ焼き</p> <p>ご飯付き <b>C</b> ビーフカレー</p>	<p><b>25 日</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばの照り焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豚肉のごまみそ炒め</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の塩麹焼き</p>
<p><b>26 月</b> <b>S</b> 冷しゃぶごまだれ冷やし中華</p> <p>ご飯付き <b>A</b> 赤魚のみそ漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 八宝菜</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 彩り野菜と塩だれ牛肉煮</p>	<p><b>27 火</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばの七味焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のトマトソース</p>	<p><b>28 水</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> たら粕漬け焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 揚げだし豆腐</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉の生姜焼き</p>	<p><b>29 木</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらの菜種焼き <b>人気</b></p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 明太ソースの豆腐ハンバーグ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 肉団子の甘酢あん</p>	<p><b>30 金</b> <b>メニュー-B</b> ミルクパン</p> <p>ご飯付き <b>A</b> たらのかき揚げのソース</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> チーズ焼きチキンのトマトソースがけ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> ビーフシチュー</p>	<p><b>7/1 土</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> さけの柚香焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豚肉の甘辛炒め</p> <p>ご飯付き <b>C</b> とり天</p>	<p><b>2 日</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 縞ホッケの甘辛煮付け</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> カレーハンバーグ</p> <p>ご飯付き <b>C</b> チンジャオロース</p>
<p><b>3 月</b> <b>メニュー-B</b> ごまパン</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さけの柚胡椒焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 野菜と鶏肉のトマト煮込み</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉とキャベツの塩炒め</p>	<p><b>4 火</b> <b>S</b> えびとオクラの冷やし中華</p> <p>ご飯付き <b>A</b> かじきフライ</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 玉子と豚肉の中華野菜炒め</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉の西京焼き</p>	<p><b>5 水</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばの味噌煮</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 鶏肉と玉子の炒り豆腐</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 油淋鶏風</p>	<p><b>6 木</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> たらムニエル</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐と野菜の鶏鍋風</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉のピリ辛炒め</p>	<p><b>7 金</b> <b>S</b> そうめん天ぷら盛り合わせ</p> <p>ご飯付き <b>A</b> 赤魚の七味焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆のキーマカレー</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 野菜と鶏肉の照り醤油だれ</p>	<p><b>8 土</b></p> <p>ご飯付き <b>A</b> 国産さばの塩焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> がんもどきと野菜の煮物</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 鶏肉のジンジャーソース</p>	<p><b>9 日</b> <b>メニュー-A</b> わかめご飯</p> <p>ご飯付き <b>A</b> さわらの生姜焼き</p> <p>たんぱく調整ご飯付き <b>B</b> 豆腐の五目うま煮</p> <p>ご飯付き <b>C</b> 豚肉焼</p>



# 6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6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。★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。				
6月1日 (木)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	<b>エネルギー</b> 244 kcal <b>たんぱく質</b> 15.5 g <b>脂質</b> 12.3 g <b>炭水化物</b> 16.9 g <b>糖質</b> 12.4 g <b>食物繊維</b> 4.5 g <b>食塩相当量</b> 1.6 g	<b>エネルギー</b> 222 kcal <b>たんぱく質</b> 15.4 g <b>脂質</b> 9.7 g <b>炭水化物</b> 20.4 g <b>糖質</b> 16.3 g <b>食物繊維</b> 4.1 g <b>食塩相当量</b> 1.7 g	<b>エネルギー</b> 288 kcal <b>たんぱく質</b> 18.5 g <b>脂質</b> 14.3 g <b>炭水化物</b> 19.5 g <b>糖質</b> 15.7 g <b>食物繊維</b> 3.8 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
6月2日 (金)	<b>主食</b> かじきフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩炒め <b>副菜</b> ナムル <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 250 kcal <b>たんぱく質</b> 14.8 g <b>脂質</b> 10.8 g <b>炭水化物</b> 24.5 g <b>糖質</b> 20.3 g <b>食物繊維</b> 4.2 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g	<b>エネルギー</b> 236 kcal <b>たんぱく質</b> 15.5 g <b>脂質</b> 12.3 g <b>炭水化物</b> 14.9 g <b>糖質</b> 11.8 g <b>食物繊維</b> 3.1 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g	<b>エネルギー</b> 270 kcal <b>たんぱく質</b> 17.8 g <b>脂質</b> 11.6 g <b>炭水化物</b> 23.5 g <b>糖質</b> 17.7 g <b>食物繊維</b> 5.8 g <b>食塩相当量</b> 1.5 g
6月3日 (土)	<b>主食</b> たらのみそ漬け焼き <b>主菜</b> 鶏肉と野菜の煮物 <b>副菜</b> ほうれん草サラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	<b>エネルギー</b> 228 kcal <b>たんぱく質</b> 17.4 g <b>脂質</b> 8.4 g <b>炭水化物</b> 21.2 g <b>糖質</b> 16.2 g <b>食物繊維</b> 5.0 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g	<b>エネルギー</b> 287 kcal <b>たんぱく質</b> 16.5 g <b>脂質</b> 14.0 g <b>炭水化物</b> 23.4 g <b>糖質</b> 18.4 g <b>食物繊維</b> 5.0 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g	<b>エネルギー</b> 275 kcal <b>たんぱく質</b> 15.8 g <b>脂質</b> 11.2 g <b>炭水化物</b> 26.5 g <b>糖質</b> 22.1 g <b>食物繊維</b> 4.4 g <b>食塩相当量</b> 2.0 g
6月4日 (日)	<b>主食</b> 赤魚の粕漬け焼き <b>主菜</b> つくね煮 <b>副菜</b> ブロッコリーのツナ和え <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>エネルギー</b> 271 kcal <b>たんぱく質</b> 17.2 g <b>脂質</b> 13.7 g <b>炭水化物</b> 19.0 g <b>糖質</b> 14.6 g <b>食物繊維</b> 4.4 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g	<b>エネルギー</b> 255 kcal <b>たんぱく質</b> 16.6 g <b>脂質</b> 11.6 g <b>炭水化物</b> 20.5 g <b>糖質</b> 17.4 g <b>食物繊維</b> 3.1 g <b>食塩相当量</b> 1.9 g	<b>エネルギー</b> 241 kcal <b>たんぱく質</b> 14.9 g <b>脂質</b> 8.8 g <b>炭水化物</b> 25.7 g <b>糖質</b> 22.2 g <b>食物繊維</b> 3.5 g <b>食塩相当量</b> 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 	
<b>「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。</b>				
6月5日 (月)	<b>主食</b> 縞ホッケの醤油バター風味焼き <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、小麦	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 卵、小麦	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 乳、小麦	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
6月6日 (火)	<b>主食</b> さわらの照り焼き <b>主菜</b> 大根の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> キャベツサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月7日 (水)	<b>主食</b> さけのレモン醤油焼き <b>主菜</b> 豚挽肉とキャベツの炒め物 <b>副菜</b> ごぼうサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、小麦	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
6月8日 (木)	<b>主食</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け <b>主菜</b> がんもどきと野菜の煮物 <b>副菜</b> オクラのサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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
6月9日 (金)	<b>主食</b> さわらの西京焼き <b>主菜</b> ほうれん草炒め <b>副菜</b> スナップえんどうのごまサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦、えび	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
6月10日 (土)	<b>主食</b> 国産さばの白みそ煮 <b>主菜</b> ぜんまいの煮物 <b>副菜</b> きゅうりの和え物 <b>小鉢</b> アレルギー 小麦、えび	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 乳、卵、小麦	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 鶏肉のパーベキュー風味 チンゲン菜と豚肉の中華炒め 切干大根の梅おかかかえ 乳、小麦	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
6月11日 (日)	<b>主食</b> あじのカレー揚げ <b>主菜</b> いんげんと玉子のトマト炒め <b>副菜</b> ごぼうサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	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 小麦	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 乳、卵、小麦	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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月17日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★6月18日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。			
6月12日 (月)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>主菜</b> 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら <b>副菜</b> きゅうりと玉子のサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 17.9 g 糖質 15.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
6月13日 (火)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>主菜</b> キャベツと豚肉の炒め物 <b>副菜</b> いんげんのサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
6月14日 (水)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>主菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> 小松菜サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
6月15日 (木)	<b>主食</b> 国産さばのみそ漬け焼き <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> 菜の花とかまぼこの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦
6月16日 (金)	<b>主食</b> さけのバジルトマトソース <b>主菜</b> 八宝菜 <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.1 g 糖質 12.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.4 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
6月17日 (土)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>主菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>副菜</b> チンゲン菜炒め <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦
6月18日 (日)	<b>主食</b> たらの竜田揚げ和風あんかけ <b>主菜</b> チンゲン菜の彩り炒め <b>副菜</b> 菜の花のわさびマヨ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 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 21.2 g 糖質 17.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
		エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 2.0 g <b>アレルギー</b> 乳、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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦
		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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.1 g 糖質 12.4 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.8 g <b>アレルギー</b> 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 260 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 <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月20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。  
★6月21日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★6月23日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ」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 
<b>「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。</b>			
6月19日 (月)	<b>主食</b> 国産さばの煮付け <b>主菜</b> ブロッコリーの塩だれ <b>副菜</b> ひじきの和風サラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.1 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 <b>乳、小麦</b>
6月20日 (火)	<b>主食</b> ★ごまパン(乳・卵・小麦) <b>主菜</b> 「メープル風シロップとマーガリン」 <b>副菜</b> 赤魚のイタリア風煮込み <b>小鉢</b> キャベツとベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.3 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 <b>乳、卵、小麦、えび</b>	エネルギー 232 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g <b>卵、小麦、えび</b>
6月21日 (水)	<b>主食</b> ★青菜ご飯 <b>主菜</b> さわらのねぎ味噌焼き <b>副菜</b> 大根の枝豆あん <b>小鉢</b> もやしサラダ <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦、かに、えび</b>	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.2 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g <b>卵、小麦</b>
6月22日 (木)	<b>主食</b> さけの味噌漬け焼き <b>主菜</b> 白菜の炒め物 <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 251 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 15.1 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.5 g <b>乳、卵、小麦</b>	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 <b>卵、小麦</b>
6月23日 (金)	<b>主食</b> 赤魚の照り焼き <b>主菜</b> キャベツとベーコンの炒め物 <b>副菜</b> オクラの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.7 g <b>小麦、かに</b>	エネルギー 249 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 1.6 g <b>卵、小麦</b>
6月24日 (土)	<b>主食</b> たらしの柚香煮 <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> いんげんのごま和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>乳、卵、小麦</b>	エネルギー 246 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.7 g 糖質 13.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g <b>乳、卵、小麦</b>
6月25日 (日)	<b>主食</b> 国産さばの照り焼き <b>主菜</b> 豆腐しんじょの炊き合わせ <b>副菜</b> ブロッコリーのツナ和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 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 <b>卵、小麦</b>	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 <b>乳、卵、小麦</b>



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月30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。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>				
6月26日 (月)	<b>主食</b> 赤魚のみそ漬け焼き <b>主菜</b> 春巻き <b>副菜</b> 大根なます <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g 八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え 小麦、えび	エネルギー 269 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.4 g 糖質 15.4 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
6月27日 (火)	<b>主食</b> 国産さばの七味焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> 小松菜のお浸し <b>小鉢</b> アレルギー 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 大根の袖みそあん 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 13.4 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
6月28日 (水)	<b>主食</b> たらの粕漬け焼き <b>主菜</b> 牛肉と野菜の炒め物 <b>副菜</b> キャベツとハムのコールスローサラダ <b>小鉢</b> アレルギー 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 小松菜の袖胡椒和え 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 ブロッコリーの鮭和え 乳、卵、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 17.9 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.7 g
6月29日 (木)	<b>主食</b> さわらの菜種焼き  <b>主菜</b> かぼちゃ煮、白菜炒め <b>副菜</b> 大根の和風サラダ <b>小鉢</b> アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 16.2 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 15.5 g 炭水化物 20.5 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g
6月30日 (金)	<b>主食</b> たらの竜田揚げきのこソース <b>主菜</b> もやしのザーサイ炒め <b>副菜</b> なすの生姜和え <b>小鉢</b> アレルギー 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 根菜と鮭のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.5 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.3 g ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス 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
7月1日 (土)	<b>主食</b> さけの柚香焼き <b>主菜</b> 大根の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> ブロッコリーのわさびマヨ和え <b>小鉢</b> アレルギー 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 小松菜の袖胡椒和え 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
7月2日 (日)	<b>主食</b> 縞ホッケの甘辛煮付け <b>主菜</b> ほうれん草とベーコンのソテー <b>副菜</b> きゅうりのツナ和え <b>小鉢</b> アレルギー 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 大根の彩り甘酢漬け 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 274 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 23.2 g 糖質 18.1 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



★は主食です。★7月3日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月9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。			
7月3日 (月)	<b>主食</b> さけの柚胡椒焼き <b>主菜</b> 白菜とソーセージの炒め物 <b>副菜</b> スナッフえんどうのごまサラダ <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	<b>★ごまパン(乳・卵・小麦)</b> <b>「あんとマーガリン」</b> 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 <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal <b>豚肉とキャベツの塩炒め</b> ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
7月4日 (火)	<b>主食</b> かじきフライ <b>主菜</b> ブロッコリーの塩炒め <b>副菜</b> ナムル <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 250 kcal <b>玉子と豚肉の中華野菜炒め</b> <b>大根のかに湯葉あんかけ</b> <b>わかめサラダ</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦、かに	エネルギー 236 kcal <b>鶏肉の西京焼き</b> <b>なすの炒め物</b> <b>オクラのおかか和え</b> <b>アレルギー</b> 小麦
7月5日 (水)	<b>主食</b> 国産さばの味噌煮 <b>主菜</b> 白菜と豚肉の彩り炒め <b>副菜</b> いんげんのごま和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 小麦	エネルギー 238 kcal <b>鶏肉と玉子の炒り豆腐</b> <b>キャベツの炒め物</b> <b>きゅうりの和え物</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 260 kcal <b>油淋鶏風</b> <b>菜の花炒め</b> <b>オクラのサラダ</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦
7月6日 (木)	<b>主食</b> たらのムニエル <b>主菜</b> えびカツ <b>副菜</b> わかめの和え物 <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 256 kcal <b>豆腐と野菜の鶏鍋風</b> <b>いんげんと玉子のトマト炒め</b> <b>ごぼうサラダ</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 240 kcal <b>豚肉のピリ辛炒め</b> <b>がんとときと野菜の煮物</b> <b>チンゲン菜の黄金和え</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦
7月7日 (金)	<b>主食</b> 赤魚の七味焼き <b>主菜</b> 青菜入り切干大根煮 <b>副菜</b> ブロッコリーの錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 276 kcal <b>豆のキーマカレー</b> <b>白菜炒め</b> <b>ほうれん草のえび和え</b> <b>アレルギー</b> 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 264 kcal <b>野菜と鶏肉の照り醤油だれ</b> <b>小松菜と高野豆腐の炒り煮</b> <b>大根なます</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび
7月8日 (土)	<b>主食</b> 国産さばの塩焼き <b>主菜</b> 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>副菜</b> チンゲン菜の錦糸和え <b>小鉢</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦	エネルギー 263 kcal <b>がんとときと野菜の煮物</b> <b>菜の花とえびの炒め物</b> <b>キャベツサラダ</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 236 kcal <b>鶏肉のジンジャーソース</b> <b>ぜんまい煮</b> <b>ブロッコリーのわさびマヨ和え</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦
7月9日 (日)	<b>主食</b> ★わかめご飯 <b>主菜</b> さわらの生姜焼き <b>副菜</b> キャベツ炒め <b>小鉢</b> 切干大根の柚和え <b>アレルギー</b> 乳、小麦	エネルギー 244 kcal <b>豆腐の五目うま煮</b> <b>いんげん炒め</b> <b>もやしサラダ</b> <b>アレルギー</b> 卵、小麦、えび	エネルギー 220 kcal <b>豚肉焼</b> <b>鶏肉のザーサイ炒め</b> <b>ほうれん草のツナ和え</b> <b>アレルギー</b> 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)
6月1日	754	810.1	49.4	36.3	56.8	44.4	2122	5.4	1764	258	591	3.5	689	232	0.79	0.71	12.7	216	162	12.4
2日	756	876.1	48.1	34.7	62.9	49.8	1986	5.0	1594	182	598	3.6	834	152	0.85	0.69	13.4	170	222	13.1
3日	790	913.0	49.7	33.6	71.1	56.7	2319	5.9	1723	282	640	4.3	1002	287	0.79	0.61	8.0	130	142	14.4
4日	767	757.1	48.7	34.1	65.2	54.2	2272	5.8	1622	302	674	3.6	1095	191	0.25	0.41	8.2	113	184	11.0
5日	764	1028.9	47.5	39.7	54.3	41.2	2268	5.8	1551	265	613	4.1	1204	197	0.54	0.54	8.5	95	134	13.1
6日	769	946.9	50.6	35.3	57.7	47.1	2255	5.7	1667	311	603	4.6	1029	197	0.42	0.68	13.1	121	150	10.6
7日	738	832.2	49.6	36.7	51.6	39.4	1985	5.0	1638	194	658	3.0	378	256	0.68	0.67	11.8	189	181	12.2
8日	832	862.0	51.3	36.1	71.6	59.2	2269	5.8	1705	348	709	5.0	1596	227	0.37	0.61	8.7	123	208	12.4
9日	800	761.2	47.7	40.0	63.2	49.6	2160	5.5	1876	307	645	4.9	1177	300	0.82	0.77	14.4	100	153	13.6
10日	709	970.7	51.3	31.4	56.0	43.9	2339	5.9	1728	244	626	4.2	1039	244	7.41	0.68	15.6	102	165	12.1
11日	808	813.7	49.6	41.2	59.6	44.9	2161	5.5	1731	215	656	3.8	961	169	0.70	0.59	12.4	82	147	14.7
12日	753	741.4	51.4	34.5	59.9	47.4	2137	5.4	1516	302	750	4.6	1367	222	0.59	0.65	10.8	99	200	12.5
13日	778	869.1	50.0	42.5	50.5	37.1	1965	5.0	1692	221	652	3.0	1286	241	0.52	0.56	10.0	111	131	13.4
14日	815	878.4	52.9	35.8	67.4	53.3	2353	6.0	1719	344	667	4.7	902	305	0.54	0.65	12.3	159	193	14.1
15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
16日	787	772.6	50.8	41.3	51.2	39.8	1964	5.0	1614	312	643	3.8	893	213	0.66	0.54	12.6	122	188	11.4
17日	770	741.8	47.8	39.1	55.1	42.5	2071	5.3	1670	273	647	4.3	799	190	0.45	0.71	12.9	133	194	12.6
18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
19日	724	902.9	48.3	31.8	65.6	53.2	2369	6.0	1583	199	556	3.6	922	262	0.49	0.51	11.8	104	122	12.4
20日	739	821.6	51.6	31.5	62.5	50.5	2149	5.5	1702	288	654	4.5	826	133	0.78	0.56	9.2	162	177	12.0
21日	745	802.0	48.4	33.9	61.0	46.1	2086	5.3	1675	354	616	4.9	977	238	0.55	0.70	13.0	142	135	14.9
22日	770	716.5	47.8	38.9	58.3	44.8	1866	4.7	1612	256	597	3.9	646	236	0.57	0.69	11.4	158	194	13.5
23日	735	870.4	45.6	33.4	60.3	47.4	2132	5.4	1577	212	500	2.2	864	193	0.95	0.48	7.7	119	123	12.9
24日	731	874.5	53.7	29.8	59.8	46.5	2182	5.5	1840	342	667	5.2	1357	254	0.59	0.72	11.5	119	172	13.3
25日	753	715.4	52.5	38.2	53.3	39.9	2254	5.7	1643	284	718	4.5	1060	353	1.01	0.80	15.6	107	189	13.4
26日	753	792.4	48.3	32.9	63.1	49.3	1908	4.8	1814	240	608	3.9	903	227	0.90	0.57	10.5	217	142	13.8
27日	718	739.8	48.6	37.2	48.5	37.2	2302	5.8	1609	227	662	4.0	621	202	0.74	0.70	13.8	133	142	11.3
28日	796	891.5	48.4	41.2	55.8	44.0	2185	5.5	1459	304	588	3.7	971	220	0.76	0.55	7.7	107	131	11.8
29日	781	806.1	48.4	37.9	60.9	47.4	2321	5.9	1783	340	701	5.1	1007	217	10.34	0.64	13.7	118	154	13.5
30日	818	787.1	49.5	42.7	59.8	48.1	1909	4.8	1641	209	620	2.6	720	172	0.49	0.60	9.1	112	152	11.7
平均	767	826.4	49.6	36.6	59.4	46.6	2153	5.5	1680	271	641	4.1	983	234	1.22	0.64	11.6	132	163	12.9

※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
枝豆ごぼうおこわ(150g)	291	134.2	6.4	1.5	64.0	62.0	229	0.6	188	19	104	0.5	116	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
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



# 冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2023年6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。★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 		
<b>「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。</b>							
6月1日 (木)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 切干大根の柚和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	284 kcal 13.0 g 15.3 g 22.8 g 1.6 g 588 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	293 kcal 10.2 g 17.1 g 25.2 g 1.7 g 387 mg 112 mg	
	アレルギー 小麦			卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月2日 (金)	主食 かじきフライ 主菜 ブロッコリーの塩炒め 副菜 ナムル 小鉢	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	232 kcal 9.8 g 7.9 g 31.8 g 1.5 g 401 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	263 kcal 12.0 g 16.6 g 14.8 g 2.0 g 411 mg 249 mg	
	アレルギー 乳、卵、小麦			卵、小麦、かに		卵、小麦	
6月3日 (土)	主食 たらのみそ漬け焼き 主菜 野菜の煮物 副菜 マカロニサラダ 小鉢	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	229 kcal 11.0 g 9.8 g 24.4 g 1.8 g 544 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	282 kcal 12.7 g 16.1 g 21.9 g 1.7 g 344 mg 123 mg	
	アレルギー 卵、小麦			小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月4日 (日)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 ブロッコリーの錦糸和え 小鉢	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	266 kcal 13.0 g 15.9 g 18.0 g 1.9 g 410 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	251 kcal 11.9 g 10.0 g 27.9 g 1.9 g 338 mg 167 mg	
	アレルギー 乳、卵、小麦			卵、小麦、かに、えび		乳、卵、小麦	
						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	275 kcal 11.9 g 14.1 g 23.3 g 2.0 g 491 mg 160 mg
						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	298 kcal 10.2 g 18.4 g 22.9 g 1.5 g 486 mg 131 mg
						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	277 kcal 11.6 g 13.4 g 27.2 g 1.9 g 555 mg 163 mg
						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	242 kcal 10.9 g 10.5 g 26.3 g 1.9 g 660 mg 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 	
<b>「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。</b>						
6月5日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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
6月6日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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
6月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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
6月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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
6月9日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのレモン醤油焼き キャベツの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 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	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	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
6月10日 (土)	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 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	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	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
6月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 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	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	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月17日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。★6月18日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「生姜ご飯」「ミルクパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>						
6月12日 (月)	<b>主食</b> さけの照り焼き <b>副菜</b> 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら <b>小鉢</b> きゅうりと玉子のサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 473 mg リン 222 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 小麦	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	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 479 mg リン 174 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ
6月13日 (火)	<b>主食</b> 綿ホツケの塩焼き <b>副菜</b> かぼちゃコロケ <b>小鉢</b> いんげんのサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 168 mg	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	鶏肉と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
6月14日 (水)	<b>主食</b> あじの南蛮漬け <b>副菜</b> 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ <b>小鉢</b> 小松菜サラダ  アレルギー 卵、小麦	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 ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 春雨サラダ 乳、卵、小麦	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	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 614 mg リン 192 mg	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
6月15日 (木)	<b>主食</b> 国産さばのみそ漬け焼き <b>副菜</b> 小松菜炒め、切り昆布煮 <b>小鉢</b> 大根の和風サラダ  アレルギー 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	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	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ
6月16日 (金)	<b>主食</b> さけのバジルマトソース <b>副菜</b> チンゲン菜と筍の炒め物 <b>小鉢</b> わかめの酢の物  アレルギー 乳、小麦	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 乳、卵、小麦	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	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	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
6月17日 (土)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>副菜</b> さわらの粕漬け焼き メンチカツ <b>小鉢</b> もやしサラダ  アレルギー 乳、卵、小麦	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	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 きゅうりのサラダ 卵、小麦、えび	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 505 mg リン 109 mg	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 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
6月18日 (日)	<b>主食</b> たらの竜田揚げ和風あんかけ <b>副菜</b> 白滝の明太子炒め、ふきの甘辛煮 <b>小鉢</b> 菜の花のわさびマヨ和え  アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 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 591 mg リン 172 mg	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	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



☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月20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。★6月21日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。  
★6月23日お届けBの主食は「枝豆ごぼうおこわ」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」「枝豆ごぼうおこわ」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 		
<b>「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。</b>							
6月19日 (月)	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 255 kcal たんぱく質 11.5 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 426 mg リン 121 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		
6月20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 14.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 491 mg リン 215 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 434 mg リン 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 124 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦		
6月21日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ピーマン炒め もやしサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 520 mg リン 163 mg	トマトソースハンバーグ 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 菜の花の和え物	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 507 mg リン 186 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 418 mg リン 151 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
6月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 504 mg リン 164 mg	麻婆豆腐 山芋の炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 103 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 464 mg リン 138 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦		
6月23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 238 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 509 mg リン 146 mg	★枝豆ごぼうおこわ(小麦) 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 204 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 321 mg リン 71 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		卵、小麦、かに		小麦		
6月24日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 414 mg リン 211 mg	チキンのハーブ焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 136 mg	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 281 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 404 mg リン 129 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
6月25日 (日)	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 ブロッコリーの和え物	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 178 mg	豚肉のごまみそ炒め なすとピーマンの炒め物 いんげんのお浸し	エネルギー 320 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 569 mg リン 141 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 435 mg リン 186 mg
アレルギー	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。★6月30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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ミルクパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「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。</b>							
6月26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き キャベツサラダ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 415 mg リン 163 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 583 mg リン 137 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.1 g カリウム 469 mg リン 170 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦、えび		卵、小麦、えび	
6月27日 (火)	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 226 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 553 mg リン 165 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め スナップえんどうのお浸し、大根のゆめそあん 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	
6月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 499 mg リン 202 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 434 mg リン 184 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、白菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 387 mg リン 142 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.1 g カリウム 564 mg リン 218 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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月30日 (金)	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 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	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	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	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
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
7月1日 (土)	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 キャベツサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 511 mg リン 169 mg	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 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	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
	アレルギー	卵、小麦		小麦		卵、小麦	
7月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホツケの甘辛煮付け 男爵コロッケ マカロニサラダ	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	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	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
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	



★は主食です。★7月3日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★7月9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「ごまパン」「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 		
<b>「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。</b>									
7月3日 (月)	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 ひじきとコーンのサラダ	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	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 505 mg リン 163 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	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	アレルギー	乳、卵、小麦
7月4日 (火)	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	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 486 mg リン 131 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月5日 (水)	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	油淋鶏風 菜の花炒め ひじきとオクラの和え物	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 435 mg リン 208 mg	アレルギー	卵、小麦
7月6日 (木)	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 19.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 159 mg	豚肉のピリ辛炒め がんもどきと野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	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
7月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	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 150 mg	アレルギー	乳、卵、小麦
7月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	国産さばの塩焼き 根菜煮、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 515 mg リン 156 mg	がんもどきと野菜の煮物 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 432 mg リン 159 mg	鶏肉のジンジャーソース ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 503 mg リン 150 mg	アレルギー	卵、小麦
7月9日 (日)	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 291 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 384 mg リン 107 mg	豚肉焼 白菜炒め、ひじきとコーンの煮物 ごぼうサラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 161 mg	アレルギー	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あります。  
\*糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出してあります。

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)
6月1日	852	712.0	35.1	46.5	71.3	59.1	2088	5.3	1466	190	444	2.6	414	99	0.67	0.49	8.3	132	85	12.2
2日	793	758.9	32.0	42.9	69.5	57.4	1983	5.0	1298	172	526	3.1	790	169	0.40	0.50	7.5	158	192	12.1
3日	788	857.3	35.3	39.3	73.5	59.2	2151	5.5	1443	238	488	3.6	780	180	0.58	0.44	4.7	108	72	14.3
4日	759	698.0	35.8	36.4	72.2	60.8	2225	5.7	1408	291	570	3.3	1019	224	0.22	0.33	3.9	117	152	11.4
5日	823	895.4	32.5	48.9	63.5	49.7	2183	5.5	1414	189	448	2.9	834	134	0.48	0.47	6.5	136	72	13.8
6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
7日	794	798.8	32.2	48.1	57.8	45.0	1947	4.9	1386	192	478	2.5	734	232	0.40	0.46	7.6	137	117	12.8
8日	830	810.3	34.9	43.8	70.9	57.4	2187	5.6	1437	284	547	4.6	1705	167	0.30	0.47	5.2	167	155	13.5
9日	835	636.7	33.5	50.2	62.8	52.8	2066	5.2	1390	202	454	3.0	867	176	0.47	0.56	9.3	117	147	10.0
10日	762	882.3	31.5	43.9	61.1	49.0	2238	5.7	1477	216	437	3.5	1187	266	6.98	0.48	9.8	117	79	12.1
11日	866	803.7	34.9	54.1	60.7	46.9	2277	5.8	1473	200	481	2.8	959	155	0.52	0.40	7.4	103	76	13.8
12日	815	706.7	37.4	42.8	67.9	55.8	2074	5.3	1389	208	557	2.7	1035	139	0.49	0.48	8.2	101	126	12.1
13日	814	739.3	32.2	49.7	60.0	45.7	1930	4.9	1461	242	484	2.9	826	239	0.32	0.43	6.1	116	85	14.3
14日	840	814.9	37.5	45.1	70.4	56.5	2156	5.5	1443	296	476	3.6	995	225	0.41	0.47	8.1	140	96	13.9
15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
16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
17日	827	764.2	32.4	44.9	73.1	59.1	1942	4.9	1458	241	458	3.0	872	182	0.31	0.55	8.5	115	121	14.0
18日	907	660.4	33.6	57.5	64.2	51.5	1898	4.8	1499	272	531	3.2	996	240	0.46	0.53	6.9	139	120	12.7
19日	798	902.7	36.9	42.7	72.6	59.2	2223	5.6	1419	263	433	3.2	921	262	0.31	0.39	7.7	112	60	13.4
20日	883	726.2	34.7	50.6	71.9	60.3	1898	4.8	1421	241	471	4.1	943	131	0.47	0.37	5.7	135	114	11.6
21日	874	733.8	37.1	46.1	75.5	61.5	2089	5.3	1445	331	500	4.6	1006	207	0.37	0.56	9.8	147	99	14.0
22日	771	638.5	34.4	39.8	68.1	56.5	1851	4.7	1461	198	405	2.6	665	132	0.44	0.43	8.3	116	81	11.6
23日	780	706.9	31.2	43.5	62.8	50.8	2089	5.3	1244	186	346	1.9	718	160	0.40	0.31	4.7	92	69	12.0
24日	817	707.7	33.4	45.2	66.1	54.8	2267	5.8	1305	227	476	3.9	1319	170	0.41	0.41	6.2	86	102	11.3
25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
26日	807	720.1	30.9	44.8	67.9	55.9	1955	5.0	1467	280	470	3.7	808	177	0.38	0.39	5.6	162	135	12.0
27日	769	679.6	35.6	45.2	57.1	44.7	2104	5.3	1418	225	479	3.6	675	223	0.49	0.51	10.6	161	85	12.4
28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
29日	817	753.2	34.0	42.8	75.5	60.5	2265	5.8	1442	315	566	4.6	924	208	10.35	0.50	8.1	103	85	15.0
30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
平均	822	748.1	34.2	46.1	67.1	54.3	2086	5.3	1418	242	482	3.4	933	183	0.99	0.46	7.5	122	103	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
枝豆ごぼうおこわ(150g)	291	134.2	6.4	1.5	64.0	62.0	229	0.6	188	19	104	0.5	116	0	0.12	0.03	1.3	2	0	2.0
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