



6月号
Jun. 2023

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、
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、好きな召し上がり方で楽しみください!!

お届け形態



3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
S+A+C
がおすすめ。
Bを組み合
わせると塩分
オーバー。

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

【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

1日の1/3
野菜使用
(157g)

副菜
・春巻き・焼売
・青のりボテト
・小松菜炒め

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、ほたてを使った
海鮮焼きそばです。

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐

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。

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)

いくら
増量しました!
(当社従来品比)

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

副菜
・白菜と大根の
豆乳味噌スープ

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)

お届け形態



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

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。

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



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

もずく酢トマト

1日の1/3
野菜使用
(167g)

副菜
・春巻き・焼売
・青のりボテト
・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。

お届け形態



健康宅配®

株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本

0120-016-113

(受付:月~土 9時~17時)
※日曜定休

※ヤマト運輸でのお届けは、別途送料132円頂戴致します。 ※原材料の仕入状況により、変更の可能性があります。

お届け日限定
メニューのご案内

塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定
メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。
お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

ご注文・キャンセル
日曜を除く3日前17時まで
消費期限
お届け日翌日 14時まで

いつものお食事と
差し替え可能

お届け日
限定メニュー
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

ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

お届け日
限定メニュー
1個

[冷蔵]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)	S 海老天と穴子天のおろしうどん	1 個
A かじきフライ		1 個
B 玉子と豚肉の中華野菜炒め		1 個
C 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

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

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所			

★注文日全てにご飯をつけたい方はここに○するだけで完了です。(日別に○をご記入頂くなくても大丈夫です)

全てご飯付き ☐ 全てたんぱく調整食付き ☐

弊社使用欄

営業所:

備考:

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

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 				
「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)	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		
	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	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
	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
	アレルギー	小麦	リン	172 mg	卵、小麦、えび	リン	112 mg	乳、卵、小麦	リン	160 mg
6月2日 (金)	主食		エネルギー	232 kcal	エネルギー	263 kcal	エネルギー	298 kcal		
	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
	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	146 mg	卵、小麦、かに	リン	249 mg	卵、小麦	リン	131 mg
6月3日 (土)	主食		エネルギー	229 kcal	エネルギー	282 kcal	エネルギー	277 kcal		
	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
	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
	アレルギー	卵、小麦	リン	202 mg	小麦、えび	リン	123 mg	乳、卵、小麦	リン	163 mg
6月4日 (日)	主食		エネルギー	266 kcal	エネルギー	251 kcal	エネルギー	242 kcal		
	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
	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
	アレルギー	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	鰯ホッケの醤油バター風味焼き なすの炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 596 mg リン 187 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 451 mg リン 121 mg	鶏肉の梅だれのせ メンチカツ 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 367 mg リン 140 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
6月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 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 スナッペンどうのお浸し、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	リン	乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦、えび	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
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	リン	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン



★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 	
「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)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ 乳、卵、小麦	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
6月13日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	綿ホツケの塩焼き かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ 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	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 乳、卵、小麦	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
6月14日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ 卵、小麦	エネルギー 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	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め オクラのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 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
6月15日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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
6月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 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	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 乳、卵、小麦	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
6月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	★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 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	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 卵、小麦	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
6月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらの竜田揚げ和風あんかけ 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 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 乳、卵、小麦	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 591 mg リン 172 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 乳、卵、小麦	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





★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 		
「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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	247 kcal 13.2 g 13.7 g 21.6 g 1.9 g 446 mg 167 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	255 kcal 11.5 g 12.8 g 24.1 g 1.8 g 426 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	296 kcal 12.2 g 16.2 g 26.9 g 1.9 g 547 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	249 kcal 14.0 g 14.7 g 15.6 g 1.5 g 491 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 11.4 g 18.0 g 27.2 g 1.8 g 434 mg 132 mg	豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	314 kcal 9.3 g 17.9 g 29.1 g 1.5 g 496 mg 124 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			小麦		
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 ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	293 kcal 12.3 g 14.0 g 28.1 g 1.5 g 520 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	283 kcal 13.8 g 15.7 g 22.4 g 2.0 g 507 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	298 kcal 11.0 g 16.4 g 25.0 g 1.9 g 418 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	244 kcal 12.5 g 11.0 g 22.9 g 1.5 g 504 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	262 kcal 12.4 g 14.0 g 21.1 g 1.9 g 493 mg 103 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 金平ごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	265 kcal 9.5 g 14.8 g 24.1 g 1.3 g 464 mg 138 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、小麦			乳、卵、小麦		
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	238 kcal 10.4 g 12.1 g 21.5 g 1.7 g 509 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	204 kcal 9.8 g 10.4 g 17.8 g 1.6 g 321 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	338 kcal 11.0 g 21.0 g 23.5 g 2.0 g 414 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	237 kcal 12.5 g 10.5 g 22.0 g 2.0 g 414 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	299 kcal 11.1 g 17.3 g 23.2 g 1.8 g 487 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	281 kcal 9.8 g 17.4 g 20.9 g 2.0 g 404 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	237 kcal 12.5 g 14.4 g 16.7 g 2.0 g 468 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	320 kcal 9.8 g 22.2 g 20.9 g 1.8 g 569 mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	252 kcal 11.9 g 13.9 g 20.2 g 1.8 g 435 mg 186 mg
	アレルギー	卵、小麦			小麦			乳、卵、小麦		



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26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き 春巻き キャベツサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 415 mg リン 163 mg	八宝菜 さつま芋煮、大根炒め チンゲン菜の和え物 乳、小麦、えび	エネルギー 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 卵、小麦、えび	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
6月27日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、小麦	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 スナックえんどうのお浸し、大根のゆめそあん わかめの和え物 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこの粕漬け焼き メンチカツ ポテトサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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
6月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの菜種焼き ★ かぼちゃ煮、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 13.7 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 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
6月30日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこ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	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス 乳、卵、小麦	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 444 mg リン 130 mg
7月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの柚香焼き 大根の鶏挽肉みそあんかけ キャベツサラダ 卵、小麦	エネルギー 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 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
7月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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

★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 	
「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)	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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、えび	リン
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	リン	卵、小麦、かに	リン	卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
7月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらふのムニエル 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	リン	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
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	リン	卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン

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	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(メーブル風シ 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(メーブル風シ 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