

**メニューS** 5月2日(金)お届け

### スモークサーモンと菜の花のちらし寿司

ほろ苦い菜の花とスモークサーモンがよく合います。

副菜  
・豆腐の海老玉子あんかけ

お届け形態

980円(税別) 税込1,058円

3食セットの方 おすすめ 組み合わせ  
自由にご組み合わせ可能です。

【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
390 kcal	17.3 g	7.7 g	61.2 g	57.6 g	2.4 g	385 mg	220 mg

**メニューS** 5月10日(金)お届け

### 五目あんかけ焼きそば

自社製の麺に海老、いかを使ったあんかけ焼きそば

香ばしく炒めた麺に、旨みが詰まったとろとろあんかけ。

武蔵野

副菜  
・焼き湯葉巻きと豆腐しんじょの炊き合わせ

お届け形態

880円(税別) 税込950円

3食セットの方 おすすめ 組み合わせ  
自由にご組み合わせ可能です。

【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
475 kcal	17.5 g	23.0 g	48.4 g	42.7 g	3.0 g	606 mg	250 mg

**メニューB** 5月3日(金) 5月8日(金)

### えびとそらのクリームシチュー

副菜  
・菜の花のマヨネーズ和え

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
475 kcal	17.5 g	23.0 g	48.4 g	42.7 g	3.0 g	606 mg	250 mg

**メニューS** 5月15日(金)お届け

### 海老天とろろうどん

なめらかなとろろがうどんに絡み、のどごしツルリ!  
海老天が2本のった食べ応えのあるうどんです。

武蔵野

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を組み合わせた塩分オーバー。

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
358 kcal	14.9 g	6.0 g	63.2 g	59.8 g	2.7 g	431 mg	154 mg

**メニューS** 5月20日(日)お届け

### 冷やし中華

つるつとさっぱり! 野菜たっぷり!!

武蔵野

副菜  
・春巻き・焼売  
・青のりポテト  
・小松菜炒め

お届け形態

880円(税別) 税込950円

3食セットの方 おすすめ 組み合わせ  
自由にご組み合わせ可能です。

【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
445 kcal	15.2 g	14.8 g	60.8 g	55.4 g	3.0 g	562 mg	191 mg

**メニューS** 5月24日(金)お届け

### 帆立と鶏肉の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯風です。

武蔵野

副菜  
・菜の花と湯葉のみそ汁

お届け形態

980円(税別) 税込1,058円

3食セットの方 おすすめ 組み合わせ  
自由にご組み合わせ可能です。

【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
364 kcal	18.6 g	5.4 g	59.9 g	55.7 g	2.5 g	634 mg	268 mg

**メニューB** 5月3日(金) 5月8日(金)

### えびとそらのクリームシチュー

副菜  
・菜の花のマヨネーズ和え

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
475 kcal	17.5 g	23.0 g	48.4 g	42.7 g	3.0 g	606 mg	250 mg

**メニューS** 5月28日(火)お届け

### 臈月御膳

爽やかな初夏の季節に合わせたメニューをご用意

武蔵野

副菜  
・炒め物  
・空豆とキャベツのきんぴらごぼう

お届け形態

980円(税別) 税込1,058円

3食セットの方 おすすめ 組み合わせ  
自由にご組み合わせ可能です。

【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
194 kcal	18.1 g	3.5 g	21.7 g	17.7 g	1.8 g	530 mg	237 mg

# [冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳 ご注文カレンダー 2024.5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。)

<b>(記入例)</b>	<b>S</b> スモークサーモンと 菜の花のちらし寿司	1 個
<b>ご飯付き</b>	<b>A</b> さけの バジルトマトソース	1 個
<b>たんぱく調整 ご飯付き</b>	<b>B</b> 照り焼きチキン	1 個
<b>ご飯付き</b>	<b>C</b> デミソース ハンバーグ	1 個

**1日合計2食以上からお届け  
注文締切は3日前  
日曜を除く**

※お届け日は連続して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** **ご飯付き**をご希望の日は○をご記入ください。  
(パン付き) **2食セット**から承ります。  
ご飯付きをご希望の日にご注文いただいたメニュー全てに主食が付きま  
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)  
**0120-016-113**  
電話受付: 9時~17時(月~土)  
※日曜定休、年末年始は休業日

## 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** **ご飯付き**  
全て **たんぱく調整  
ご飯付き** **たんぱく調整  
ご飯付き**

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
[メモ欄]		5/1水	2木	3金	4土	5日
		ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ たんぱく調整 ご飯付き C 肉団子の 甘酢あん	ご飯付き A さけの バジルトマトソース たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン たんぱく調整 ご飯付き C デミソース ハンバーグ	ご飯付き A 赤魚の 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B えびとそら豆の クリームシチュー たんぱく調整 ご飯付き C とんかつ	ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉の ジンジャーソース たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の オイスターソース炒め	ご飯付き A たらの竜田揚げ きのこソース たんぱく調整 ご飯付き B ピーフシチュー たんぱく調整 ご飯付き C チーズ焼きチキンの トマトソースがけ
6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日
ご飯付き A さわらの生姜焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の五目うま煮 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉焼	ご飯付き A さばの煮付け たんぱく調整 ご飯付き B えびと豆腐の トマトチリソース たんぱく調整 ご飯付き C チキンカツ	ご飯付き A あじの南蛮漬け たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と菜の花の カレー たんぱく調整 ご飯付き C 大根おろしソース ハンバーグ	ご飯付き A さわらの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグの コンソメあん たんぱく調整 ご飯付き C 親子煮風	ご飯付き A 五目あんかけ 焼きそば たんぱく調整 ご飯付き B さけの 味噌漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き C 麻婆豆腐 たんぱく調整 ご飯付き D 鶏肉の カレー風味唐揚げ	ご飯付き A さばの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き B オムレツの デミソース たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の生姜炒め	ご飯付き A さけの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと 豚挽肉のみそ炒め たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の唐揚げ
13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日
ご飯付き A 赤魚の レモン醤油焼き たんぱく調整 ご飯付き B あざりと そら豆の玉子とし たんぱく調整 ご飯付き C 揚げ鶏と野菜の 香味ソースがけ	ご飯付き A あじのカレー揚げ たんぱく調整 ご飯付き B 麻婆なす たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の ごまみそ炒め	ご飯付き A 海老天 とろろうどん たんぱく調整 ご飯付き B 縞ホッケの塩焼き たんぱく調整 ご飯付き C 水餃子スープ たんぱく調整 ご飯付き D 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	ご飯付き A さばの照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉とぶなしめじの クリーム煮 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の塩麹焼き	ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け たんぱく調整 ご飯付き B シーフードと野菜の クリームシチュー たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉と菜の花の 玉子炒め	ご飯付き A さばの七味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の トマトソース
20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日
ご飯付き A たらの粕漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 揚げだし豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の しょうゆ糀焼き	ご飯付き A さばの白みそ煮 たんぱく調整 ご飯付き B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉と野菜の ぼん酢炒め	ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐ハンバーグ たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉のすき煮	ご飯付き A たらの柚香煮 たんぱく調整 ご飯付き B チキンの ハーブ焼き たんぱく調整 ご飯付き C ピーフカレー	ご飯付き A 帆立と鶏肉の 釜飯風 たんぱく調整 ご飯付き B かじきフライ たんぱく調整 ご飯付き C 玉子と豚肉の 中華野菜炒め たんぱく調整 ご飯付き D 鶏肉の西京焼き	ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み たんぱく調整 ご飯付き B 牛肉の肉豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の オイスターソース炒め	ご飯付き A さけの 柚胡椒焼き たんぱく調整 ご飯付き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉とキャベツの 塩炒め
27月	28火	29水	30木	31金	6/1土	2日
ご飯付き A 縞ホッケの 醤油バター風味焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と豚挽肉の 生姜あんかけ たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉の 黒胡椒焼き	ご飯付き A 赤魚の みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 八宝菜 たんぱく調整 ご飯付き C 彩り野菜と 塩だれ牛肉煮	ご飯付き A さばの味噌煮 たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉と玉子の 炒り豆腐 たんぱく調整 ご飯付き C チキンカツの おろしあんかけ	ご飯付き A さけの柚香焼き たんぱく調整 ご飯付き B とり天 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の甘辛炒め	ご飯付き A さわらの西京焼き たんぱく調整 ご飯付き B ポークカレー たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉のチーズクリーム ソースがけ	ご飯付き A たらのムニエル たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉のピリ辛炒め	ご飯付き A 赤魚の照り焼き たんぱく調整 ご飯付き B 豆腐の かにあんかけ たんぱく調整 ご飯付き C 回鍋肉
3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日
ご飯付き A さけの バジルトマトソース たんぱく調整 ご飯付き B 照り焼きチキン たんぱく調整 ご飯付き C デミソース ハンバーグ	ご飯付き A さばの みそ漬け焼き たんぱく調整 ご飯付き B 酢豚 たんぱく調整 ご飯付き C 牛肉の肉じゃが	ご飯付き A たらの竜田揚げ 和風あんかけ たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉の塩レモン ペッパー焼き たんぱく調整 ご飯付き C 豚肉の ケチャップ炒め	ご飯付き A さわらの菜種焼き たんぱく調整 ご飯付き B 明太ソースの 豆腐ハンバーグ たんぱく調整 ご飯付き C 鶏肉と野菜の 黒酢あん	ご飯付き A 上海風海鮮 焼きそば たんぱく調整 ご飯付き B 赤魚の七味焼き たんぱく調整 ご飯付き C 野菜と鶏肉の 照り醤油だれ 豚挽肉の キーマカレー	ご飯付き A たらの竜田揚げ きのこソース たんぱく調整 ご飯付き B ピーフシチュー たんぱく調整 ご飯付き C チーズ焼きチキンの トマトソースがけ	ご飯付き A 縞ホッケの 甘辛煮付け たんぱく調整 ご飯付き B 鶏肉の ジンジャーソース たんぱく調整 ご飯付き C チンジャオロース

# 冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年5月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月5日お届けC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。</b>								
5月1日 (水)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	245 kcal	主食	肉団子の甘酢あん	エネルギー	275 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質	19.4 g	主菜	ぜんまい煮	たんぱく質	13.6 g
	副菜	大根サラダ	脂質	10.9 g	副菜	ブロッコリーの鮭和え	脂質	16.8 g
	小鉢		炭水化物	19.4 g	小鉢		炭水化物	18.5 g
			糖質	14.4 g			糖質	13.3 g
			食物繊維	5.0 g			食物繊維	5.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
5月2日 (木)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー	244 kcal	主食	デミソースハンバーグ	エネルギー	245 kcal
	主菜	キャベツの中華炒め	たんぱく質	17.1 g	主菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	13.9 g
	副菜	わかめの和え物	脂質	12.6 g	副菜	オクラのおかか和え	脂質	11.3 g
	小鉢		炭水化物	16.2 g	小鉢		炭水化物	23.0 g
			糖質	12.8 g			糖質	17.1 g
			食物繊維	3.4 g			食物繊維	5.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g
5月3日 (金)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	257 kcal	主食	とんかつ	エネルギー	239 kcal
	主菜	つくね煮	たんぱく質	16.9 g	主菜	チンゲン菜とえびの炒め物	たんぱく質	15.0 g
	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質	13.0 g	副菜	切干大根の梅おかか和え	脂質	9.0 g
	小鉢		炭水化物	18.6 g	小鉢		炭水化物	25.2 g
			糖質	14.4 g			糖質	21.8 g
			食物繊維	4.2 g			食物繊維	3.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g
5月4日 (土)	主食	縞ホッケの甘辛煮付け	エネルギー	259 kcal	主食	牛肉のオイスターソース炒め	エネルギー	238 kcal
	主菜	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	16.0 g	主菜	大根の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質	15.6 g
	副菜	きゅうりのツナ和え	脂質	14.7 g	副菜	菜の花のわさびマヨ和え	脂質	10.7 g
	小鉢		炭水化物	17.0 g	小鉢		炭水化物	19.9 g
			糖質	13.5 g			糖質	15.7 g
			食物繊維	3.5 g			食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
5月5日 (日)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー	269 kcal	主食	★ミルクパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	306 kcal
	主菜	小松菜炒め	たんぱく質	14.7 g	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	19.7 g
	副菜	なすの生姜和え	脂質	15.9 g	副菜	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	脂質	17.8 g
	小鉢		炭水化物	17.7 g	小鉢	いんげん炒め	炭水化物	16.7 g
			糖質	12.9 g		根菜と鮭のサラダ	糖質	12.2 g
			食物繊維	4.8 g			食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.7 g	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.3 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月6日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★5月11日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 					
<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>										
5月6日 (月)	主食	★わかめご飯	エネルギー	239 kcal	エネルギー	255 kcal	エネルギー	287 kcal		
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	15.5 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	14.0 g	豚肉焼	たんぱく質	18.6 g
5月7日 (火)	副菜	キャベツ炒め	脂質	12.5 g	春巻き	脂質	12.4 g	鶏肉のザーサイ炒め	脂質	14.1 g
	小鉢	切干大根の柚和え	炭水化物	16.8 g	もやしサラダ	炭水化物	24.1 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	19.8 g
5月8日 (水)	アレルギー	乳、小麦	糖質	12.3 g	乳、卵、小麦、えび	糖質	19.6 g	乳、卵、小麦	糖質	15.9 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.9 g
5月9日 (木)	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
			エネルギー	225 kcal	えびと豆腐のトマトチリソース	エネルギー	224 kcal	チキンカツ	エネルギー	264 kcal
5月10日 (金)	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	17.5 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質	14.8 g	いんげん炒め	たんぱく質	19.0 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	11.8 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	8.2 g	ブロッコリーのツナ和え	脂質	11.3 g
5月11日 (土)	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	15.8 g	乳、卵、小麦、えび	炭水化物	22.3 g	乳、小麦	炭水化物	22.3 g
	アレルギー	小麦	糖質	11.2 g		糖質	19.9 g		糖質	19.0 g
5月12日 (日)	アレルギー	小麦	食物繊維	4.6 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維	2.4 g	乳、卵、小麦	食物繊維	3.3 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g
5月6日 (月)	主菜	あじの南蛮漬け	エネルギー	292 kcal	鶏肉と菜の花のカレー	エネルギー	231 kcal	大根おろしソースハンバーグ	エネルギー	263 kcal
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	たんぱく質	18.2 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め	たんぱく質	16.7 g	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質	13.3 g
5月7日 (火)	小鉢	小松菜サラダ	脂質	14.3 g	チンゲン菜の柚浸し	脂質	8.5 g	ほうれん草と玉子の和え物	脂質	12.5 g
	アレルギー	卵、小麦	炭水化物	20.5 g	※容器が通常と異なります	炭水化物	21.8 g		炭水化物	24.6 g
5月8日 (水)	アレルギー	卵、小麦	糖質	17.6 g	乳、卵、小麦	糖質	16.2 g	乳、卵、小麦	糖質	18.0 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.6 g		食物繊維	6.6 g
5月9日 (木)	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
			エネルギー	275 kcal	豆腐ハンバーグのコンソメあん	エネルギー	284 kcal	親子煮風	エネルギー	231 kcal
5月10日 (金)	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	15.9 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	17.8 g	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	17.2 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	14.8 g	いんげんの玉子サラダ	脂質	15.0 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	9.0 g
5月11日 (土)	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	21.0 g	乳、卵、小麦	炭水化物	19.0 g	乳、卵、小麦	炭水化物	19.6 g
	アレルギー	小麦	糖質	16.3 g		糖質	15.6 g		糖質	16.3 g
5月12日 (日)	アレルギー	小麦	食物繊維	4.7 g	乳、卵、小麦	食物繊維	3.4 g	乳、卵、小麦	食物繊維	3.3 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
5月6日 (月)	主菜	さけの味噌漬け焼き	エネルギー	248 kcal	麻婆豆腐	エネルギー	276 kcal	鶏肉のカレー風味唐揚げ	エネルギー	240 kcal
	副菜	白菜の炒め物	たんぱく質	18.2 g	かぼちゃ煮、小松菜炒め	たんぱく質	14.7 g	チンゲン菜炒め	たんぱく質	15.6 g
5月7日 (火)	小鉢	オクラのサラダ	脂質	12.5 g	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	14.9 g	ひじきの梅風味サラダ	たんぱく質	10.2 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	16.2 g	乳、卵、小麦	炭水化物	21.8 g	卵、小麦	炭水化物	21.0 g
5月8日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	11.7 g		糖質	17.1 g		糖質	16.4 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	4.6 g
5月9日 (木)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
			エネルギー	262 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」	エネルギー	237 kcal	豚肉の生姜炒め	エネルギー	264 kcal
5月10日 (金)	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	16.9 g	オムレツのデミソース	たんぱく質	15.5 g	ぜんまい煮	たんぱく質	16.9 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	15.6 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	13.0 g	ブロッコリーのわさびマヨ和え	脂質	11.3 g
5月11日 (土)	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.9 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物	15.8 g		炭水化物	23.7 g
	アレルギー	卵、小麦	糖質	14.8 g	乳、卵、小麦、えび	糖質	10.9 g		糖質	18.5 g
5月12日 (日)	アレルギー	卵、小麦	食物繊維	2.1 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	5.2 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g
5月6日 (月)	主菜	さけの照り焼き	エネルギー	230 kcal	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	エネルギー	222 kcal	鶏肉の唐揚げ	エネルギー	288 kcal
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	たんぱく質	17.7 g	かぼちゃ煮、菜の花の和え物	たんぱく質	16.3 g	野菜のあんかけ	たんぱく質	14.6 g
5月7日 (火)	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	脂質	9.9 g	わかめの酢の物	脂質	9.4 g	スナッブえんどうのごまサラダ	脂質	14.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	炭水化物	17.7 g	卵、小麦	炭水化物	20.4 g	乳、卵、小麦	炭水化物	23.2 g
5月8日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	14.8 g		糖質	14.9 g		糖質	19.4 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.8 g
5月9日 (木)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.3 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
			エネルギー	239 kcal		エネルギー	255 kcal		エネルギー	287 kcal

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月16日お届けAの主食は「赤飯」です。★5月18日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
<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>									
5月13日 (月)	主食	赤魚のレモン醤油焼き	エネルギー 234 kcal	★	エネルギー	247 kcal	★	エネルギー	277 kcal
	主菜	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質		15.0 g	たんぱく質		18.4 g	
5月14日 (火)	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質 12.1 g	麻婆なす	たんぱく質	17.0 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	17.6 g
	小鉢	オクラの和え物	炭水化物 15.0 g	筑前煮	脂質	15.2 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	7.6 g
5月15日 (水)	アレルギー	卵、小麦	糖質 11.8 g	★	炭水化物	22.1 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	21.2 g
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 3.2 g	小麦	糖質	17.4 g	卵、小麦	糖質	15.9 g
5月16日 (木)	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維	4.7 g	卵、小麦	食物繊維	5.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
5月17日 (金)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー 283 kcal	麻婆なす	エネルギー	293 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー	219 kcal
	主菜	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質	16.4 g	たんぱく質	17.0 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質	17.6 g
5月18日 (土)	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質 15.6 g	筑前煮	脂質	15.2 g	ほうれん草の錦糸和え	脂質	7.6 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物 18.1 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	22.1 g	卵、小麦	炭水化物	21.2 g
5月19日 (日)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質 12.9 g	小麦	糖質	17.4 g	卵、小麦	糖質	15.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食物繊維 5.2 g	乳、卵、小麦	食物繊維	4.7 g	卵、小麦	食物繊維	5.3 g
5月15日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
5月16日 (木)	主食	★赤飯	エネルギー 221 kcal	★	エネルギー	239 kcal	★	エネルギー	237 kcal
	主菜	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質	15.7 g	たんぱく質	15.9 g	たんぱく質	15.2 g	
5月17日 (金)	副菜	さばの照り焼き	脂質 11.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	脂質	10.3 g	鶏肉の塩麹焼き	脂質	10.1 g
	小鉢	豆腐しんじょの炊き合わせ	炭水化物 14.9 g	キャベツのソース炒め	炭水化物	20.5 g	ぜんまい煮	炭水化物	20.7 g
5月18日 (土)	アレルギー	卵、小麦	糖質 10.9 g	わかめのマリネサラダ	糖質	15.5 g	きゅうりのサラダ	糖質	16.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 4.0 g	乳、卵、小麦	食物繊維	5.0 g	乳、卵、小麦	食物繊維	4.4 g
5月19日 (日)	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
5月13日 (月)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 230 kcal	★	エネルギー	277 kcal	★	エネルギー	257 kcal
	主菜	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質	15.7 g	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	18.2 g	
5月14日 (火)	副菜	さわらの粕漬け焼き	脂質 11.4 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	脂質	15.9 g	豚肉と菜の花の玉子炒め	脂質	11.3 g
	小鉢	チンゲン菜炒め	炭水化物 17.1 g	小松菜の彩り炒め	炭水化物	18.6 g	野菜のコンソメあん	炭水化物	21.8 g
5月15日 (水)	アレルギー	卵、小麦	糖質 14.1 g	★	糖質	14.8 g	★	糖質	15.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食物繊維 3.0 g	乳、卵、小麦、えび	食物繊維	3.8 g	乳、卵、小麦	食物繊維	6.0 g
5月16日 (木)	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
5月17日 (金)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー 240 kcal	★	エネルギー	240 kcal	★	エネルギー	245 kcal
	主菜	たんぱく質 14.9 g	たんぱく質	14.9 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	17.5 g	
5月18日 (土)	副菜	さばの七味焼き	脂質 14.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	脂質	9.5 g	鶏肉のトマトソース	脂質	13.2 g
	小鉢	白菜とソーセージの炒め物	炭水化物 15.1 g	大根の柚みそあん	炭水化物	20.3 g	いんげん炒め	炭水化物	14.6 g
5月19日 (日)	アレルギー	乳、小麦	糖質 10.8 g	オクラのサラダ	糖質	16.3 g	きゅうりのサラダ	糖質	10.6 g
	アレルギー	乳、小麦	食物繊維 4.3 g	卵、小麦	食物繊維	4.0 g	乳、卵、小麦	食物繊維	4.0 g
5月20日 (月)	アレルギー	乳、小麦	食塩相当量 2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月22日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★5月25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26日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<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>							
5月20日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 16.2 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の袖胡椒和え	エネルギー 293 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のしょうゆ靴焼き 菜の花とえびの炒め物 大根の和風サラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		小麦、えび	
5月21日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 227 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.1 g 糖質 15.5 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 いんげん炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と野菜のぼん酢炒め 照り焼きチキン 白菜サラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.7 g 糖質 18.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦、えび		乳、卵、小麦		卵、小麦	
5月22日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 大根の枝豆あん もやしサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18.2 g 糖質 14.3 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.7 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		卵、小麦	
5月23日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 大根サラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	チキンのハーブ焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月24日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.0 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.5 g 糖質 17.7 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
5月25日 (土)	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」 赤魚のイタリヤ風煮込み 白菜とベーコンの玉子炒め きゅうりのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 13.0 g 糖質 10.4 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.6 g	牛肉の肉豆腐 もやしと野菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のオイスターソース炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 237 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.7 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	
5月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの袖胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 23.4 g 糖質 17.5 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.6 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 17.9 g 糖質 13.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦、えび	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月31日お届けの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日		A 魚がメイン			B 色々メニュー			C 肉がメイン		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。										
5月27日 (月)	主食	エネルギー	294 kcal	エネルギー	258 kcal	エネルギー	245 kcal	★	エネルギー	245 kcal
	主菜	たんぱく質	16.4 g	たんぱく質	18.8 g	たんぱく質	17.2 g		主菜	たんぱく質
5月28日 (火)	副菜	脂質	19.0 g	脂質	12.7 g	脂質	14.5 g	★	脂質	14.5 g
	小鉢	炭水化物	16.6 g	炭水化物	15.6 g	炭水化物	12.0 g		小鉢	炭水化物
5月29日 (水)	アレルギー	糖質	11.3 g	糖質	12.3 g	糖質	7.6 g	★	糖質	7.6 g
	アレルギー	食物繊維	5.3 g	食物繊維	3.3 g	食物繊維	4.4 g		アレルギー	食物繊維
5月30日 (木)	アレルギー	食塩相当量	2.0 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
	アレルギー	乳、小麦		アレルギー	卵、小麦、えび		アレルギー		乳、卵、小麦	
5月31日 (金)	アレルギー	エネルギー	238 kcal	エネルギー	268 kcal	エネルギー	265 kcal	★	エネルギー	265 kcal
	主菜	たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	18.8 g	たんぱく質	18.6 g		主菜	たんぱく質
6月1日 (土)	副菜	脂質	13.0 g	脂質	12.3 g	脂質	9.9 g	★	脂質	9.9 g
	小鉢	炭水化物	15.6 g	炭水化物	21.4 g	炭水化物	24.3 g		小鉢	炭水化物
6月2日 (日)	アレルギー	糖質	12.4 g	糖質	15.4 g	糖質	19.6 g	★	糖質	19.6 g
	アレルギー	食物繊維	3.2 g	食物繊維	6.0 g	食物繊維	4.7 g		アレルギー	食物繊維
5月27日 (月)	アレルギー	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.8 g	★	食塩相当量	1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		アレルギー	小麦、えび		アレルギー		乳、小麦	
5月28日 (火)	アレルギー	エネルギー	239 kcal	エネルギー	273 kcal	エネルギー	255 kcal	★	エネルギー	255 kcal
	主菜	たんぱく質	16.0 g	たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	13.3 g		主菜	たんぱく質
5月29日 (水)	副菜	脂質	14.0 g	脂質	15.2 g	脂質	10.9 g	★	脂質	10.9 g
	小鉢	炭水化物	14.6 g	炭水化物	15.9 g	炭水化物	25.6 g		小鉢	炭水化物
5月30日 (木)	アレルギー	糖質	11.6 g	糖質	12.0 g	糖質	20.5 g	★	糖質	20.5 g
	アレルギー	食物繊維	3.0 g	食物繊維	3.9 g	食物繊維	5.1 g		アレルギー	食物繊維
5月31日 (金)	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	★	食塩相当量	2.0 g
	アレルギー	小麦		アレルギー	乳、卵、小麦、えび		アレルギー		乳、卵、小麦	
6月1日 (土)	アレルギー	エネルギー	234 kcal	エネルギー	281 kcal	エネルギー	274 kcal	★	エネルギー	274 kcal
	主菜	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	18.9 g	たんぱく質	16.4 g		主菜	たんぱく質
6月2日 (日)	副菜	脂質	14.6 g	脂質	13.1 g	脂質	8.4 g	★	脂質	8.4 g
	小鉢	炭水化物	10.3 g	炭水化物	20.4 g	炭水化物	31.8 g		小鉢	炭水化物
6月3日 (月)	アレルギー	糖質	7.7 g	糖質	17.0 g	糖質	27.5 g	★	糖質	27.5 g
	アレルギー	食物繊維	2.6 g	食物繊維	3.4 g	食物繊維	4.3 g		アレルギー	食物繊維
6月4日 (火)	アレルギー	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	★	食塩相当量	2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		アレルギー	卵、小麦、えび		アレルギー		乳、小麦	
6月5日 (水)	アレルギー	エネルギー	236 kcal	エネルギー	248 kcal	エネルギー	254 kcal	★	エネルギー	254 kcal
	主菜	たんぱく質	15.5 g	たんぱく質	16.2 g	たんぱく質	16.3 g		主菜	たんぱく質
6月6日 (木)	副菜	脂質	12.0 g	脂質	9.2 g	脂質	13.4 g	★	脂質	13.4 g
	小鉢	炭水化物	19.2 g	炭水化物	24.9 g	炭水化物	16.6 g		小鉢	炭水化物
6月7日 (金)	アレルギー	糖質	13.9 g	糖質	19.7 g	糖質	13.0 g	★	糖質	13.0 g
	アレルギー	食物繊維	5.3 g	食物繊維	5.2 g	食物繊維	3.6 g		アレルギー	食物繊維
6月8日 (土)	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.5 g	★	食塩相当量	1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		アレルギー	乳、卵、小麦		アレルギー		乳、卵、小麦	
6月9日 (日)	アレルギー	エネルギー	276 kcal	エネルギー	238 kcal	エネルギー	237 kcal	★	エネルギー	237 kcal
	主菜	たんぱく質	14.2 g	たんぱく質	18.2 g	たんぱく質	18.4 g		主菜	たんぱく質
6月10日 (月)	副菜	脂質	13.9 g	脂質	11.0 g	脂質	6.5 g	★	脂質	6.5 g
	小鉢	炭水化物	22.7 g	炭水化物	16.4 g	炭水化物	26.3 g		小鉢	炭水化物
6月11日 (火)	アレルギー	糖質	19.0 g	糖質	12.1 g	糖質	22.2 g	★	糖質	22.2 g
	アレルギー	食物繊維	3.7 g	食物繊維	4.3 g	食物繊維	4.1 g		アレルギー	食物繊維
6月12日 (水)	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	★	食塩相当量	2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		アレルギー	卵、小麦		アレルギー		卵、小麦	
6月13日 (木)	アレルギー	エネルギー	223 kcal	エネルギー	255 kcal	エネルギー	290 kcal	★	エネルギー	290 kcal
	主菜	たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	16.1 g	たんぱく質	16.7 g		主菜	たんぱく質
6月14日 (金)	副菜	脂質	9.9 g	脂質	12.9 g	脂質	13.3 g	★	脂質	13.3 g
	小鉢	炭水化物	20.1 g	炭水化物	17.4 g	炭水化物	24.8 g		小鉢	炭水化物
6月15日 (土)	アレルギー	糖質	14.7 g	糖質	13.9 g	糖質	21.2 g	★	糖質	21.2 g
	アレルギー	食物繊維	5.4 g	食物繊維	3.5 g	食物繊維	3.6 g		アレルギー	食物繊維
6月16日 (日)	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.0 g	★	食塩相当量	2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		アレルギー	小麦、かに		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5日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★6月8日お届けC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3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース キャベツの中華炒め わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g
6月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とハムの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.2 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	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
6月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、小麦	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 11.7 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根サラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め キャベツサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	小麦
6月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
6月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦

# 栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

\*五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。  
\*糖質(g)＝炭水化物(g)－食物繊維総量(g)で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
5月1日	758	716.1	48.3	38.8	57.2	42.6	2219	5.6	1619	339	675	4.9	967	244	10.40	0.59	11.5	108	140	14.6
2日	759	847.5	48.4	39.0	53.2	40.0	1947	4.9	1607	284	661	4.1	934	257	0.66	0.60	12.0	128	167	13.2
3日	749	722.2	48.0	33.1	66.5	55.2	2282	5.8	1554	331	700	4.3	1122	194	0.29	0.47	6.6	127	146	11.3
4日	758	946.1	49.3	34.9	61.6	49.2	2236	5.7	1833	332	683	4.4	1094	398	0.30	0.53	8.7	103	137	12.4
5日	831	804.0	49.8	43.4	61.2	47.4	1882	4.8	1651	264	668	3.7	896	174	0.45	0.66	9.4	131	147	13.8
6日	781	794.0	48.1	39.0	60.7	47.8	2119	5.4	1662	281	585	3.8	818	297	0.63	0.69	10.8	219	114	12.9
7日	713	783.7	51.3	31.3	60.4	50.1	2009	5.1	1492	193	577	3.0	716	252	0.56	0.52	12.1	111	130	10.3
8日	786	926.7	48.2	35.3	66.9	51.8	2349	6.0	1768	355	670	5.5	1125	384	0.51	0.69	11.2	173	160	15.1
9日	790	910.1	50.9	38.8	59.6	48.2	2308	5.9	1744	244	673	4.1	608	226	0.45	0.82	12.6	199	198	11.4
10日	764	732.9	48.5	37.6	59.0	45.2	1871	4.8	1665	260	609	4.0	689	229	0.59	0.68	11.8	157	196	13.8
11日	763	745.7	49.3	39.9	56.4	44.2	2096	5.3	1345	276	610	4.7	1195	333	0.84	0.71	12.9	113	250	12.2
12日	740	749.6	48.6	33.8	61.3	49.1	1923	4.9	1579	254	721	3.5	1177	230	0.59	0.63	11.1	97	200	12.2
13日	758	844.0	49.8	38.1	53.7	40.9	1957	5.0	1667	212	716	3.3	385	257	0.60	0.59	9.0	174	196	12.8
14日	795	806.4	51.0	38.4	61.4	46.2	2088	5.3	1847	261	686	4.4	1084	226	1.02	0.69	12.1	80	152	15.2
15日	812	865.7	48.9	46.8	50.3	36.5	1964	5.0	1703	228	649	3.0	1244	247	0.50	0.55	8.9	98	124	13.8
16日	697	818.5	46.8	32.3	56.1	42.7	2138	5.4	1605	231	619	3.6	1172	303	0.53	0.63	14.4	107	130	13.4
17日	765	874.2	50.7	30.1	70.3	57.7	2166	5.5	1681	348	722	5.1	1529	241	0.36	0.61	9.4	127	203	12.6
18日	764	774.9	49.5	38.6	57.5	44.7	2098	5.3	1691	283	666	4.7	933	262	0.82	0.76	12.3	163	182	12.8
19日	725	751.1	49.2	37.5	50.0	37.7	2260	5.7	1655	238	680	4.1	729	195	0.72	0.68	13.8	118	139	12.3
20日	760	852.6	48.8	37.2	55.6	41.9	1904	4.8	1653	364	595	4.7	1338	267	0.38	0.54	8.7	128	143	13.7
21日	758	922.2	50.7	37.1	56.6	45.8	2244	5.7	1576	191	606	3.3	847	206	7.68	0.66	15.5	131	140	10.8
22日	755	767.3	47.1	38.2	59.1	44.9	2065	5.2	1736	331	663	4.9	957	244	0.48	0.71	10.8	108	113	14.2
23日	740	830.4	52.9	30.5	60.4	47.0	2143	5.4	1885	319	675	4.8	1560	237	0.70	0.69	11.3	128	169	13.4
24日	751	876.8	47.9	34.3	62.9	49.7	1986	5.0	1581	182	682	3.6	836	152	0.85	0.69	13.7	170	214	13.2
25日	728	805.3	51.9	31.6	60.5	48.4	2084	5.3	1665	290	670	4.7	1018	196	0.70	0.58	8.9	151	154	12.1
26日	764	827.5	48.6	36.3	61.9	47.8	2009	5.1	1554	219	590	3.2	902	203	0.80	0.54	11.2	160	108	14.1
27日	797	1018.9	52.4	46.2	44.2	31.2	2284	5.8	1644	308	700	5.1	1300	257	0.60	0.58	9.1	146	162	13.0
28日	771	794.4	51.7	35.2	61.3	47.4	1868	4.7	1869	252	631	4.0	1063	230	0.90	0.59	11.4	210	179	13.9
29日	767	866.6	47.4	40.1	56.1	44.1	2301	5.8	1521	273	561	3.6	773	246	0.44	0.55	10.5	110	106	12.0
30日	789	815.6	50.9	36.1	62.5	52.2	2262	5.7	1490	239	615	3.3	1048	262	0.84	0.59	11.7	95	139	10.3
31日	738	749.8	48.0	34.6	60.7	46.6	2072	5.3	1840	357	683	5.0	1355	387	0.85	0.78	14.3	104	140	14.1
平均	762	823.9	49.4	36.9	58.9	45.9	2101	5.3	1657	275	653	4.1	1013	253	1.16	0.63	11.2	135	157	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
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	109.0	4.2	0.6	52.1	51.8	253	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