

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	57.6g	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。

1日の1/2 野菜使用 (180g)

【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	42.7g	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

副菜
・菜の花のマヨネーズ和え

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

メニューS 5月20日金お届け

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。

1日の1/3 野菜使用 (146g)

【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	55.4g	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	55.7g	2.5 g	634 mg	268 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	17.7g	1.8 g	530 mg	237 mg

メニューS 5月28日火お届け

すこやか膳 1,100円(税別) 税込1,188円

やすらぎ膳 1,080円(税別) 税込1,166円

たんぱく 1,200円(税別) 税込1,296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
194 kcal	18.1 g	3.5 g	21.7 g	17.7g	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。)

(記入例)

S スモークサーモンと 菜の花のちらし寿司	1 個
A さけの バジルトマトソース	1 個
B 照り焼きチキン	1 個
C デミソース ハンバーグ	1 個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く

※お届け日は連続して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。

ご注文方法
ご飯付き (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は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
※たんぱく調整食をご注文の方は、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
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 全てたんぱく調整食

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 しょうゆ靴焼き	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

5月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

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 	
「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。				
5月1日 (水)	主食 さわらの菜種焼き 主菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 副菜 大根サラダ 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	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 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 アレルゲン 乳、卵、小麦	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 肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 ブロッコリーの鮭和え アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.3 g 食物繊維 5.2 g 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 主菜 キャベツの中華炒め 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	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 照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え アレルゲン 乳、卵、小麦	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 デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら オクラのおかか和え アレルゲン 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
5月3日 (金)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 つくね煮 副菜 ブロッコリーのツナ和え 小鉢 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 257 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g えびとそら豆のクリームシチュー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物 ☆	エネルギー 253 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.1 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 とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.2 g 糖質 21.8 g 食物繊維 3.4 g 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 主菜 ほうれん草とベーコンのソテー 副菜 きゅうりのツナ和え 小鉢 アレルゲン 卵、小麦	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 鶏肉のジンジャーソース えびカツ いんげんのごま和え アレルゲン 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 261 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g 牛肉のオイスターソース炒め 大根の鶏挽肉みそあんかけ 菜の花のわさびマヨ和え アレルゲン 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.7 g 食物繊維 4.2 g 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 主菜 小松菜炒め 副菜 なすの生姜和え 小鉢 アレルゲン 乳、小麦	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 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 アレルゲン 乳、卵、小麦	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 ★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 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.2 g 食物繊維 4.5 g 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 					
「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)			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
	主食	さばの煮付け	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	エネ	264 kcal	
5月10日 (金)	主菜	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質	17.5 g	鶏肉と野菜の煮物	たんぱく質	14.8 g	チキンカツ	たんぱく質	19.0 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質	11.8 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	8.2 g	いんげん炒め	脂質	11.3 g
5月11日 (土)	アレルギー	小麦	炭水化物	15.8 g	乳、卵、小麦、えび	炭水化物	22.3 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	22.3 g
			糖質	11.2 g		糖質	19.9 g		糖質	19.0 g
5月12日 (日)			食物繊維	4.6 g		食物繊維	2.4 g		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13日 (月)	主食	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
	主菜	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14日 (火)	副菜	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
	小鉢		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15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16日 (木)			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
	主食	さわらの照り焼き	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17日 (金)	主菜	なすの炒め物	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	キャベツサラダ	脂質	14.8 g	いんげんの玉子サラダ	脂質	15.0 g	もやしときょうりのサラダ	脂質	9.0 g
5月18日 (土)	アレルギー	小麦	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
			糖質	16.3 g		糖質	15.6 g		糖質	16.3 g
5月19日 (日)			食物繊維	4.7 g		食物繊維	3.4 g		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20日 (月)	主食	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
	主菜	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21日 (火)	副菜	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	脂質	10.2 g
	小鉢		炭水化物	16.2 g		炭水化物	21.8 g		炭水化物	21.0 g
5月22日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	11.7 g	乳、卵、小麦	糖質	17.1 g	乳、卵、小麦	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23日 (木)			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.5 g
	主食	さばの塩焼き	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24日 (金)	主菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	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	チンゲン菜の錦糸和え	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25日 (土)	アレルギー	卵、小麦	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	乳、卵、小麦	炭水化物	23.7 g
			糖質	14.8 g		糖質	10.9 g		糖質	18.5 g
5月26日 (日)			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27日 (月)	主食	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
	主菜	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28日 (火)	副菜	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
	小鉢		炭水化物	17.7 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	23.2 g
5月29日 (水)	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	14.8 g	乳、卵、小麦	糖質	14.9 g	乳、卵、小麦	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30日 (木)			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.3 g		食塩相当量	1.6 g

☆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 	
「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13日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 234 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 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 1.5 g	あさりとそら豆の玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 277 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.1 g 糖質 12.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦
5月14日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 22.1 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.9 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦
5月15日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	水餃子スープ 菜の花とベーコンのソテー なすの生姜和え	エネルギー 276 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.9 g 糖質 15.2 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 276 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.1 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		乳、卵、小麦		卵、小麦
5月16日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 キャベツのソース炒め わかめのマリネサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.5 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦
5月17日 (金)	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 わかめの酢の物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 27.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 4.1 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 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.8 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 273 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦
5月18日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜の彩り炒め きゅうりのツナ和え	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 18.6 g 糖質 14.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦
5月19日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き 白菜とソーセージの炒め物 小松菜のお浸し	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.1 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 大根の柚みそあん オクラのサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.3 g 糖質 16.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 14.6 g 糖質 10.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月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 		
「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 スナッパえんどうのごまサラダ	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 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.3 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 大根サラダ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の黒胡椒焼き ブロッコリーの塩炒め 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 12.0 g 糖質 7.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
5月28日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 12.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 18.8 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 わかめサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、小麦	
5月29日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 273 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		※容器が通常と異なります 乳、卵、小麦	
5月30日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜とソーセージの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 10.3 g 糖質 7.7 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物	エネルギー 281 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 20.4 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦	
5月31日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.2 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.3 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 菜の花のおかか和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.9 g 糖質 19.7 g 食物繊維 5.2 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 キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月1日 (土)	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 276 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.9 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 1.8 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ごぼうサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦	
6月2日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 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 1.7 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦、かに		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 		
「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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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。
 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 	
「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。				
5月1日 (水)	主食 主菜 さわらの菜種焼き 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 キャベツとコーンのサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 604 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 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 432 mg リン 171 mg 肉団子の甘酢あん ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物 アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 340 mg リン 169 mg
5月2日 (木)	主食 主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 チンゲン菜の炒め物 小鉢 わかめの酢の物 アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 362 mg リン 131 mg 照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 490 mg リン 124 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 アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 188 mg
5月3日 (金)	主食 主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 キャベツのオイスターソース炒め 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 405 mg リン 177 mg えびとそら豆のクリームシチュー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物 ☆	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 488 mg リン 203 mg とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 439 mg リン 226 mg
5月4日 (土)	主食 主菜 鰯ホッケの甘辛煮付け 副菜 男爵コロッケ 小鉢 マカロニサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 158 mg 鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 461 mg リン 171 mg 牛肉のオイスターソース炒め つくね煮 いんげんサラダ アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 487 mg リン 157 mg
5月5日 (日)	主食 主菜 たらの竜田揚げきのこソース 副菜 小松菜炒め 小鉢 なすの生姜和え アレルゲン 乳、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 505 mg リン 204 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 329 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 445 mg リン 140 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 ナポリタン いんげんのツナ和え アレルゲン 乳、卵、小麦	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 165 mg

☆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。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」「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 				
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。											
5月6日 (月)	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 277 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 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 330 mg リン 132 mg	豚肉焼 もやしのザーサイ炒め ごぼうサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 446 mg リン 146 mg	アレルギー	小麦	乳、卵、小麦、えび	卵、小麦
5月7日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	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 246 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 334 mg リン 109 mg	チキンカツ いんげん炒め ポテトサラダ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 441 mg リン 139 mg	アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦、えび	乳、卵、小麦
5月8日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 393 mg リン 152 mg	鶏肉と菜の花のカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 253 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 478 mg リン 166 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	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 612 mg リン 180 mg	アレルギー	小麦	※容器が通常と異なります	乳、小麦
5月9日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 576 mg リン 168 mg	豆腐ハンバーグのコンソメあん いんげんと玉子のトマト炒め コールスローサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 469 mg リン 198 mg	親子煮風 小松菜の炒め物 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 423 mg リン 194 mg	アレルギー	小麦	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦
5月10日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロッケ オクラのサラダ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 520 mg リン 148 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 463 mg リン 111 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 483 mg リン 130 mg	アレルギー	乳、卵、小麦	乳、小麦	卵、小麦
5月11日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ひじきと豆腐の彩り煮 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 216 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 172 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 オムレツのデミソース 小松菜とソーセージの炒め物 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 424 mg リン 181 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 380 mg リン 139 mg	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦
5月12日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 463 mg リン 214 mg	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 249 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 431 mg リン 158 mg	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナックえんどうのごまサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 489 mg リン 173 mg	アレルギー	乳、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。★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。
 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「赤飯」「生姜ご飯」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
5月13日 (月)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 里芋の明太マヨ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 480 mg リン 139 mg	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 458 mg リン 216 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 458 mg リン 216 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 538 mg リン 146 mg	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 538 mg リン 146 mg
5月14日 (火)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 ひじきと豆腐の彩り煮 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 488 mg リン 174 mg	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 491 mg リン 144 mg 卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 491 mg リン 144 mg 卵、小麦	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 149 mg	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 459 mg リン 149 mg
5月15日 (水)	主食 縞ホッケの塩焼き 副菜 かぼちゃ入りコロッケ 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 164 mg	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 206 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 431 mg リン 206 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.2 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 523 mg リン 149 mg
5月16日 (木)	主食 ★赤飯 副菜 さばの照り焼き 小鉢 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 468 mg リン 179 mg	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 164 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 164 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 420 mg リン 145 mg	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 420 mg リン 145 mg
5月17日 (金)	主食 たらの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 がんとどきと野菜の煮物 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 519 mg リン 241 mg	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 529 mg リン 194 mg 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 529 mg リン 194 mg 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 205 mg	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 205 mg
5月18日 (土)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬け焼き 小鉢 メンチカツ もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 237 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	エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 470 mg リン 136 mg 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 470 mg リン 136 mg 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 203 mg	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 493 mg リン 203 mg
5月19日 (日)	主食 さばの七味焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 571 mg リン 165 mg	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 436 mg リン 162 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 436 mg リン 162 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 435 mg リン 150 mg	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 435 mg リン 150 mg

☆ 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。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯ご注文のお客様は「青菜ご飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
5月20日 (月)	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 250 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 200 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 436 mg リン 184 mg	鶏肉のしょうゆ糍焼き チンゲン菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 524 mg リン 132 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
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 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 161 mg	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 264 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 445 mg リン 139 mg	豚肉と野菜のぼん酢炒め 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 463 mg リン 169 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 163 mg	豆腐ハンバーグ 菜の花炒め キャベツサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 514 mg リン 262 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 10.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 418 mg リン 151 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、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 マカロニサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 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 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 475 mg リン 149 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 405 mg リン 129 mg
	アレルギー	乳、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 214 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 351 mg リン 154 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 259 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 402 mg リン 244 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		卵、小麦、かに		卵、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 247 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 235 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 311 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 529 mg リン 127 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
5月26日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 白菜とソーセージの炒め物 ひじきとコーンのサラダ	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 499 mg リン 176 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 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 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 465 mg リン 167 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		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」は選ばません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
5月27日 (月)	主食 主菜 鱈ホツケの醤油バター風味焼き 副菜 春雨の炒め物 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 乳、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 175 mg	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 423 mg リン 125 mg	エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 134 mg	鶏肉の黒胡椒焼き なすの炒め物 小松菜ともやしの和え物	☆	
5月28日 (火)	主食 主菜 赤魚のみそ漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 150 mg	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 569 mg リン 160 mg	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 165 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ	卵、小麦、えび	
5月29日 (水)	主食 主菜 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 大根サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 551 mg リン 153 mg	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 503 mg リン 166 mg	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 422 mg リン 145 mg	鶏肉と玉子の炒り豆腐 野菜の煮物 きゅうりのしそ和え	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの炒り煮 小松菜ともやしの和え物 ※容器が通常と異なります	
5月30日 (木)	主食 主菜 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 いんげんサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 533 mg リン 163 mg	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 317 mg リン 128 mg	エネルギー 355 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 489 mg リン 137 mg	とり天 ピリ辛豆腐 わかめの和え物	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ	乳、小麦
5月31日 (金)	主食 主菜 さわらの西京焼き 副菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 小鉢 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 573 mg リン 168 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 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 499 mg リン 166 mg	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 415 mg リン 160 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	★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 ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え	乳、卵、小麦
6月1日 (土)	主食 主菜 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 243 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 460 mg リン 202 mg	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 469 mg リン 160 mg	エネルギー 280 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 526 mg リン 135 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め もやしサラダ	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	小麦
6月2日 (日)	主食 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 218 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 527 mg リン 192 mg	エネルギー 212 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 346 mg リン 59 mg	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	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 なすの生姜和え	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	小麦、かに

☆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。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 		
「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3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 211 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 362 mg リン 131 mg	照り焼きチキン キャベツ炒め ポテトサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 490 mg リン 124 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 523 mg リン 188 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、小麦	
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 もやしサラダ	エネルギー 217 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 407 mg リン 176 mg	酢豚 ビーフン炒め コールスローサラダ	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	牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ	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
	アレルギー	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	卵、小麦	
6月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あかけ 春雨の炒め物 菜の花のわさびマヨ和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 471 mg リン 191 mg	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 536 mg リン 146 mg	豚肉のケチャップ炒め ポテトグラタン風 キャベツサラダ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 431 mg リン 161 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 604 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 272 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 432 mg リン 171 mg	鶏肉と野菜の黒酢あん ぜんまいの煮物 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 259 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 388 mg リン 152 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	小麦	
6月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 234 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 577 mg リン 180 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 279 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 481 mg リン 150 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロッケ オクラのサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 433 mg リン 175 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、小麦	
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 241 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 505 mg リン 204 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 329 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 445 mg リン 140 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 ナポリタン いんげんのツナ和え	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 165 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	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 男爵コロッケ マカロニサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 521 mg リン 158 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー 226 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 461 mg リン 171 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 11.8 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 447 mg リン 141 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦、えび	リン	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	798	739.4	34.2	43.6	70.6	55.2	2158	5.5	1376	316	558	4.4	924	252	10.31	0.52	8.0	123	86	15.4
2日	754	662.2	30.4	43.6	59.1	47.0	1942	4.9	1375	237	443	3.1	818	209	0.37	0.42	7.9	115	87	12.1
3日	752	666.1	35.1	35.9	74.1	62.1	2258	5.7	1332	325	606	4.3	1074	220	0.28	0.42	4.8	128	126	12.0
4日	770	682.1	36.9	38.7	66.7	57.1	2177	5.5	1469	176	486	2.4	524	181	0.23	0.39	6.1	111	98	9.6
5日	930	766.7	36.1	58.2	66.1	52.5	1945	4.9	1391	237	509	3.9	1055	182	0.32	0.49	6.3	94	102	13.6
6日	808	683.2	36.4	43.2	69.7	58.3	2117	5.4	1364	207	450	2.9	600	139	0.62	0.49	7.9	129	80	11.4
7日	796	754.2	37.7	41.3	72.3	61.5	2112	5.4	1221	186	415	2.6	697	199	0.26	0.30	7.2	81	60	10.8
8日	774	845.4	35.4	39.5	67.9	53.0	2228	5.7	1483	270	498	3.5	866	297	0.38	0.52	7.4	153	103	14.9
9日	773	859.6	36.5	45.1	55.1	42.7	2142	5.4	1468	303	560	4.6	823	159	0.30	0.65	8.2	168	154	12.4
10日	753	647.4	32.5	39.3	67.7	55.1	1821	4.6	1466	229	389	3.3	880	149	0.43	0.41	7.5	115	75	12.6
11日	830	836.8	35.8	52.2	56.5	42.7	2126	5.4	1266	253	492	4.1	1253	196	0.49	0.55	8.7	103	199	13.8
12日	784	693.9	35.6	41.5	66.5	54.3	1882	4.8	1383	208	545	2.6	1071	181	0.49	0.48	7.7	117	120	12.2
13日	809	839.5	31.7	49.1	59.8	46.9	1951	5.0	1476	198	501	2.9	748	242	0.40	0.45	5.3	171	113	12.9
14日	821	759.0	34.4	50.2	59.1	45.0	2241	5.7	1438	179	467	2.6	879	122	0.71	0.48	7.8	133	72	14.1
15日	844	727.5	33.2	51.7	61.8	48.5	1951	5.0	1489	249	519	3.2	899	299	0.34	0.47	6.2	145	97	13.3
16日	777	732.0	33.4	46.4	59.0	44.2	2128	5.4	1350	236	488	3.2	1025	292	0.33	0.51	10.3	109	98	14.8
17日	864	818.6	36.8	47.6	70.0	56.3	2256	5.7	1471	325	640	5.1	1614	239	0.30	0.47	5.6	156	165	13.7
18日	862	788.2	34.1	52.1	65.8	50.7	2084	5.3	1440	306	519	3.9	1009	290	0.53	0.59	8.3	138	113	15.1
19日	780	727.1	36.4	45.4	59.1	45.2	1950	5.0	1442	206	477	3.3	978	191	0.48	0.49	10.3	114	83	13.9
20日	807	566.3	32.2	42.0	73.2	61.2	1918	4.9	1456	353	516	4.0	1047	159	0.33	0.39	5.3	104	81	12.0
21日	838	881.4	34.3	50.1	64.6	51.7	2274	5.8	1353	219	469	3.3	953	189	7.14	0.47	10.1	118	73	12.9
22日	803	745.8	36.1	44.3	66.9	52.2	2022	5.1	1424	360	576	4.8	1018	207	0.35	0.60	8.2	102	107	14.7
23日	819	700.2	34.1	45.5	66.0	53.9	2271	5.8	1269	221	489	3.7	1231	244	0.33	0.43	6.3	82	95	12.1
24日	771	745.9	31.6	44.2	62.7	50.7	2005	5.1	1239	165	529	3.1	794	173	0.38	0.49	7.9	152	176	12.0
25日	878	742.7	34.9	51.7	68.6	56.7	1925	4.9	1429	243	494	3.9	950	128	0.42	0.37	5.8	127	111	11.9
26日	818	793.7	34.6	52.4	50.3	37.0	2018	5.1	1340	180	445	1.8	752	287	0.42	0.39	7.3	160	89	13.3
27日	772	872.0	31.7	46.4	56.6	43.7	2027	5.1	1358	180	434	2.5	915	108	0.47	0.39	6.4	82	55	12.9
28日	800	724.1	31.0	49.6	58.1	44.8	1945	4.9	1482	280	475	4.0	958	211	0.34	0.41	5.7	146	118	13.3
29日	779	954.2	37.9	44.3	59.4	46.9	2293	5.8	1476	232	464	3.5	1146	171	0.29	0.47	7.7	123	54	12.5
30日	852	787.1	35.0	48.5	65.9	54.2	2078	5.3	1339	201	428	2.5	813	175	0.50	0.44	8.4	120	119	11.7
31日	880	640.2	33.7	52.9	70.4	58.6	1986	5.0	1487	218	494	4.2	1314	150	0.54	0.59	9.9	104	140	11.8
平均	810	754.3	34.5	46.3	64.2	51.3	2072	5.3	1398	242	496	3.5	956	201	0.94	0.47	7.4	123	105	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(170g)	286	102.0	4.3	0.5	63.1	62.6	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	0.5
低たんぱくご飯(180g)	281	115.2	0.4	0.7	68.2	66.8	2	0.0	4	0	13	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	1.4
赤飯(150g)	293	100.4	6.4	1.4	64.1	63.6	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	246	107.6	4.3	0.6	53.0	52.6	265	0.7	62	9	65	0.5	3	16	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	244	107.6	4.2	0.6	52.8	52.4	234	0.6	61	5	64	0.5	0	14	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	242	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 (あんとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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 (あんとうマーガリン)	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 ロップとうマーガリン)	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