

**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。

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	42.7 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

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	59.8 g	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	55.4 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

**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。)

(記入例)

<b>S</b> スモークサーモンと 菜の花のちらし寿司	1 個
<b>A</b> さけの バジルトマトソース	1 個
<b>B</b> 照り焼きチキン	1 個
<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いても大丈夫です。  
※原材料の仕入れ状況により変更となる場  
合がございます。  
※塩分・カロリー調整食とたんぱく調整食では  
メニューが異なる場合がございます。

ご注文方法  
(自社配送の場合) 配達員にお渡しください。  
(ヤマト運輸の場合)  
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。  
(お電話でも承ります)  
**0120-016-113**  
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  
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

# 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 			
<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 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	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	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	エネルギー	281 kcal
	主菜		たんぱく質	13.2 g		たんぱく質	11.5 g		たんぱく質	9.5 g
	副菜		脂質	12.9 g		脂質	15.2 g		脂質	15.5 g
	小鉢		炭水化物	21.8 g		炭水化物	21.7 g		炭水化物	27.1 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	604 mg		カリウム	432 mg		カリウム	340 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	218 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	169 mg
5月2日 (木)	主食	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	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	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
	主菜		たんぱく質	10.0 g		たんぱく質	8.9 g		たんぱく質	11.5 g
	副菜		脂質	10.7 g		脂質	14.8 g		脂質	18.1 g
	小鉢		炭水化物	19.4 g		炭水化物	16.9 g		炭水化物	22.8 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	362 mg		カリウム	490 mg		カリウム	523 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	131 mg	乳、卵、小麦	リン	124 mg	乳、小麦	リン	188 mg
5月3日 (金)	主食	赤魚の粕漬け焼き キャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー	261 kcal	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	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	エネルギー	242 kcal
	主菜		たんぱく質	13.0 g		たんぱく質	11.4 g		たんぱく質	10.7 g
	副菜		脂質	15.9 g		脂質	9.5 g		脂質	10.5 g
	小鉢		炭水化物	17.7 g		炭水化物	30.1 g		炭水化物	26.3 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	405 mg		カリウム	488 mg		カリウム	439 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	177 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	203 mg	乳、卵、小麦	リン	226 mg
5月4日 (土)	主食	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	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	牛肉のオイスターソース炒め つくね煮 いんげんサラダ	エネルギー	255 kcal
	主菜		たんぱく質	10.5 g		たんぱく質	10.9 g		たんぱく質	15.5 g
	副菜		脂質	14.3 g		脂質	10.4 g		脂質	14.0 g
	小鉢		炭水化物	29.6 g		炭水化物	21.1 g		炭水化物	16.0 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	521 mg		カリウム	461 mg		カリウム	487 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	158 mg	卵、小麦、えび	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	157 mg
5月5日 (日)	主食	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	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	★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
	主菜		たんぱく質	11.0 g		たんぱく質	10.5 g		たんぱく質	14.6 g
	副菜		脂質	14.9 g		脂質	19.9 g		脂質	23.4 g
	小鉢		炭水化物	17.2 g		炭水化物	26.8 g		炭水化物	22.1 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	505 mg		カリウム	445 mg		カリウム	441 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	204 mg	乳、卵、小麦	リン	140 mg	乳、卵、小麦	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 		
<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 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	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、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、卵、小麦	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	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	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	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 スナッパ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	リン	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 	
<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)	<b>主食</b> 赤魚のレモン醤油焼き <b>副菜</b> キャベツの炒め物 <b>小鉢</b> 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)	<b>主食</b> あじのカレー揚げ <b>副菜</b> ひじきと豆腐の彩り煮 <b>小鉢</b> 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)	<b>主食</b> 縞ホッケの塩焼き <b>副菜</b> かぼちゃ入りコロッケ <b>小鉢</b> いんげんのサラダ  アレルギー乳、卵、小麦	エネルギー 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)	<b>主食</b> ★赤飯 <b>副菜</b> さばの照り焼き <b>小鉢</b> 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)	<b>主食</b> たらの柚子胡椒南蛮漬け <b>副菜</b> がんとどきと野菜の煮物 <b>小鉢</b> 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)	<b>主食</b> ★生姜ご飯(小麦) <b>副菜</b> さわらの粕漬け焼き <b>小鉢</b> 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)	<b>主食</b> さばの七味焼き <b>副菜</b> キャベツの炒め物 <b>小鉢</b> 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(あんともーガリン)」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 	
<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 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) 「あんともーガリン」 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」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
<b>「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については( )内に表記しております。</b>						
5月27日 (月)	<b>主食</b> 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	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め きゅうりの和え物 卵、小麦	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)	<b>主食</b> 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	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
5月29日 (水)	<b>主食</b> 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 乳、卵、小麦	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 乳、小麦
5月30日 (木)	<b>主食</b> 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 卵、小麦、えび	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)	<b>主食</b> 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 乳、卵、小麦	★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)	<b>主食</b> 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 乳、卵、小麦	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)	<b>主食</b> 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 小麦、かに	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

☆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 		
<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>							
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
アレルゲン	乳、小麦		乳、卵、小麦		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
アレルゲン	卵、小麦		卵、小麦		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」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き 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
アレルゲン	卵、小麦		乳、卵、小麦		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
アレルゲン	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		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
アレルゲン	卵、小麦		卵、小麦		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
アレルゲン	乳、小麦		乳、卵、小麦		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
アレルゲン	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		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