

口福! 麺フェア

【冷蔵】
・すこやか膳・やすらぎ膳

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
すこやか膳
やすらぎ膳と
一緒に3食セットで
ご注文の際、
塩分が6g以下に
なります!

6月3日(月)お届け

海老天と穴子天のおろしうどん

ふっくらとした
穴子天ぷらがおすすめ!!

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



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

お品書き
・うどん(130g)
・天ぷら(海老、穴子、かぼちゃ)
・ほうれん草のお浸し
・わかめの和え物と湯葉浸し
・大根おろし
・とろろ昆布
・かまぼこ

880円(税別)
税込950円

6月7日(金)お届け

上海風海鮮焼きそば

自社製の麺に海老、いか、ほたてを使った
海鮮焼きそばです。

デザート
・クリーミー
杏仁豆腐



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

1日の1/3
野菜使用
(165g)

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
350 kcal	14.5 g	12.7 g	42.1 g	36.3g	3.0 g	506 mg	200 mg

6月13日(土)お届け

11品目の彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる
栄養満点なちらし寿司。

自由に
組み合わせ可能



副菜
・小豆と抹茶の
水羊羹風

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
436 kcal	12.3 g	2.4 g	88.9 g	84.1g	1.8 g	401 mg	196 mg

6月18日(火)お届け

冷やし中華

ツルツとさっぱり! 野菜たっぷり!!
タレがジューシーなので、麺や具材によく絡みます。

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



副菜
・春巻き・焼売
・青のりポテト
・小松菜炒め

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
425 kcal	15.0 g	14.7 g	55.8 g	48.7g	3.0 g	576 mg	191 mg

6月21日(金)お届け

盛岡じゃじゃ麺風うどん

香味野菜が効いた肉みそが食欲をかき立てる
岩手県を代表するじゃじゃ麺をアレンジしたメニューです。
うどんと甘めの肉みそ、細切り野菜を思い切りかき混ぜます。
コク深く複雑な味わいと野菜の食感が後引くおいしさです。
チータンタンと呼ばれる絶品玉子スープでめるのが本場流です。



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

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
475 kcal	16.8 g	21.2 g	53.9 g	50.1g	3.0 g	516 mg	168 mg

6月26日(水)お届け

冷しゃぶごまだれ 冷やし中華

しっとりジューシーな豚肉と
コクのあるごまだれが相性抜群!

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

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



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
525 kcal	16.5 g	31.5 g	39.6 g	33.3g	2.9 g	522 mg	196 mg



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



健康宅配®
注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ
0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

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

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

いつものお食事と
差し替え可能
徹底的に栄養管理
したい方は
ご家族も一緒に
次の日のおかわりに

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

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.6月



日替わりメニュー **A B C** と、お届け日限定メニュー **S** より
お好みのメニューを選び、必要数をご記入ください。自由な組み合わせで、
2食以上からのお届けとなります。
(主菜のメニューのみ記載しております。他に2種の副菜が付きます。)

(記入例) S 海老天と穴子天のおろしうどん	1 個
A 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
<p>6月・7月のおすすめメニュー</p> <p>6月6日 C 鶏肉と野菜の黒酢あん (盛付例)</p> <p>6月11日 C 牛肉のオイスターソース炒め (盛付例)</p> <p>6月20日 B チーズとオニオンソースのハンバーグ (盛付例)</p> <p>6月29日 C 鶏肉のトマト味噌ソースがけ (盛付例)</p> <p>7月1日 C ビーフハヤシ (盛付例)</p>	<p>6/1 ± A たららのムニエル 個 B 豆腐と野菜の鶏鍋風 個 C 豚肉のピリ辛炒め 個</p> <p>2日 ± A 赤魚の照り焼き 個 B 豆腐のかにあんかけ 個 C 回鍋肉 個</p>	<p>3日 S 海老天と穴子天のおろしうどん 個 A さけのバジルトマトソース 個 B 照り焼きチキン 個 C デミソースハンバーグ 個</p> <p>4日 火 A さばのみそ漬け焼き 個 B 酢豚 個 C 牛肉の肉じゃが 個</p> <p>5日 水 A たららの竜田揚げ和風あんかけ 個 B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き 個 C 豚肉のケチャップ炒め 個</p> <p>6日 木 A さわらの菜種焼き 個 B 明太ソースの豆腐ハンバーグ 個 C 鶏肉と野菜の黒酢あん おすすめ 個</p> <p>7日 金 S 上海風海鮮焼きそば 個 A 赤魚の七味焼き 個 B 野菜と鶏肉の照り醤油だれ 個 C 豚挽肉のキーマカレー 個</p> <p>8日 ± A たららの竜田揚げきのこソース 個 B ビーフシチュー 個 C チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 個</p> <p>9日 日 A 綿ホッケの甘辛煮付け 個 B 鶏肉のジンジャーソース 個 C チンジャオロース 個</p>	<p>10日 ± A たららの粕漬け焼き 個 B シーフードカレー 個 C とんかつ 個</p> <p>11日 火 A さわらの生姜焼き 個 B 豆腐の五目うま煮 個 C 牛肉のオイスターソース炒め おすすめ 個</p> <p>12日 水 A さばの煮付け 個 B えびと豆腐のトマトチリソース 個 C チキンカツ 個</p> <p>13日 木 S 11品目の彩りちらし寿司 個 A さけの味噌漬け焼き 個 B 麻婆豆腐 個 C 鶏肉のカレー風味唐揚げ 個</p> <p>14日 金 A あじの南蛮漬け 個 B チキンカレー 個 C 大根おろしソースハンバーグ 個</p> <p>15日 ± A さわらの照り焼き 個 B 豆腐ハンバーグのコンソメあん 個 C 親子煮風 個</p> <p>16日 日 A さばの塩焼き 個 B オムレツのデミソース 個 C 豚肉の生姜炒め 個</p>	<p>17日 ± A さけの照り焼き 個 B 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 個 C 鶏肉の唐揚げ 個</p> <p>18日 火 S 冷やし中華 個 A 赤魚のレモン醤油焼き 個 B 深川風玉子とじ 個 C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 個</p> <p>19日 水 A あじのカレー揚げ 個 B 麻婆なす 個 C 豚肉のごまみそ炒め 個</p> <p>20日 木 A さばの照り焼き 個 B チーズとオニオンソースのハンバーグ おすすめ 個 C 鶏肉の塩麹焼き 個</p> <p>21日 金 S 盛岡じゃじゃ麺風うどん 個 A 綿ホッケの塩焼き 個 B 水餃子スープ 個 C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 個</p> <p>22日 ± A たららの柚子胡椒南蛮漬け 個 B シーフードと野菜のクリームシチュー 個 C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 個</p> <p>23日 日 A さわらの粕漬け焼き 個 B えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 個 C 筑前煮 個</p>	<p>24日 ± A 赤魚のイタリア風煮込み 個 B 牛肉の肉豆腐 個 C 豚肉のオイスターソース炒め 個</p> <p>25日 火 A さばの白みそ煮 個 B 肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 個 C チキン南蛮 個</p> <p>26日 水 S 冷しゃぶごまだれ冷やし中華 個 A たららの粕漬け焼き 個 B 揚げだし豆腐 個 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き 個</p> <p>27日 木 A さわらのねぎ味噌焼き 個 B 豆腐ハンバーグ 個 C 牛肉のすき煮 個</p> <p>28日 金 A たららの柚香煮 個 B チキンのハーブ焼き 個 C ビーフカレー 個</p> <p>29日 ± A さばの七味焼き 個 B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 個 C 鶏肉のトマト味噌ソースがけ おすすめ 個</p> <p>30日 日 A さけの柚胡椒焼き 個 B 野菜と鶏肉のトマト煮込み 個 C 豚肉とキャベツの塩炒め 個</p>	<p>7/1日 ± A 綿ホッケの醤油バター風味焼き 個 B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 個 C ビーフハヤシ おすすめ 個</p> <p>2日 火 S えびとオクラの冷やし中華 個 A かじきフライ 個 B 玉子と豚肉の中華野菜炒め 個 C 鶏肉の西京焼き 個</p> <p>3日 水 A さばの味噌煮 個 B 鶏肉と玉子の炒り豆腐 個 C チキンカツのおろしあんかけ 個</p> <p>4日 木 A さけの柚香焼き 個 B とり天 個 C 豚肉の甘辛炒め 個</p> <p>5日 金 S そうめんと天ぷら盛り合わせ 個 A 赤魚のみそ漬け焼き 個 B 八宝菜 個 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮 個</p> <p>6日 ± A さわらの西京焼き 個 B 鶏肉のチーズクリームソースがけ 個 C ポークカレー 個</p> <p>7日 日 A たららのムニエル 個 B 豆腐と野菜の鶏鍋風 個 C 豚肉のピリ辛炒め 個</p>

6月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1~2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4~11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12~19ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年6月





【ご確認ください】
献立表にアレルギーが表記されております。
アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。
特定原材料7品目は乳・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)

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。						
6月1日 (土)	主食 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 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 卵、小麦	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 卵、小麦	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
6月2日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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 小麦、かに	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 卵、小麦	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

☆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	縞ホツケの甘辛煮付け 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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月11日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★6月16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。									
6月10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー 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 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 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	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め いんげんのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け ほうれん草とベーコンのソテー ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 22.0 g 糖質 19.5 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	チキンカツ いんげん炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
6月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.7 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 1.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月14日 (金)	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 小松菜サラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.9 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	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 ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 24.6 g 糖質 17.6 g 食物繊維 7.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
6月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんの玉子サラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦
6月16日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.8 g	★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 菜の花とえびの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.8 g 糖質 10.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	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 258 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 2.0 g	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20日お届けAの主食は「赤飯」です。★6月23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。							
6月17日 (月)	主食 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	
6月18日 (火)	主食 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 豚挽肉とキャベツの炒め物 小鉢 オクラの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 237 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.5 g	
6月19日 (水)	主食 あじのカレー揚げ 副菜 いんげんと玉子のトマト炒め 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 g	
6月20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 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	チーズとオニオンソースのハンバーグ キャベツのソース炒め わかめと蒸し鶏のサラダ ☆	エネルギー 254 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g
6月21日 (金)	主食 縞ホツケの塩焼き 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 小鉢 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.2 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 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g
6月22日 (土)	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 わかめの酢の物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 26.4 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.0 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 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
6月23日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 副菜 さわらの粕漬け焼き 小鉢 チンゲン菜炒め もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 3.1 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 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月24日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★6月27日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。
★6月30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。						
6月24日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 白菜とベーコンの玉子炒め いんげんサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 12.4 g 糖質 9.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
6月25日 (火)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 きゅうりの和え物 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
6月26日 (水)	主食 たらの粕漬け焼き 主菜 牛肉と野菜の炒め物 副菜 キャベツとハムのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
6月27日 (木)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
6月28日 (金)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 大根サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
6月29日 (土)	主食 さばの七味焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
6月30日 (日)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 副菜 スナックえんどうのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月6日お届けB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。							
7月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 5.4 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 252 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ いんげん炒め 小松菜ともやしの和え物 	エネルギー 228 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 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 228 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 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 267 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦	
7月3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 235 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.2 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 268 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.1 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.1 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 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
7月4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 235 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 9.3 g 糖質 6.6 g 食物繊維 2.7 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 278 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.6 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 266 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.1 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	
7月5日 (金)	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 233 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 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 16.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 6.5 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 250 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、小麦	
7月6日 (土)	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 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 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 248 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 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 240 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.3 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	
7月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 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 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 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 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.0 g 食物繊維 4.2 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1日～6月9日の献立は、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。

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月1日	751	1123.3	50.8	31.4	65.4	53.3	2234	5.7	1744	201	689	3.3	846	167	0.94	0.66	10.7	150	202	12.1
2日	768	826.8	47.1	36.1	62.3	49.8	2156	5.5	1547	186	510	2.3	712	216	1.02	0.49	8.3	134	85	12.5
3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
4日	718	788.6	50.1	32.2	61.5	48.5	2173	5.5	1841	243	647	4.9	1025	291	1.14	0.74	14.8	137	132	13.0
5日	795	756.1	51.4	41.6	54.8	40.1	2120	5.4	1856	268	758	4.3	1137	304	0.81	0.72	9.9	193	173	14.7
6日	749	788.4	52.4	31.6	64.9	50.3	2195	5.6	1795	317	687	4.7	979	280	0.46	0.68	13.1	111	153	14.6
7日	776	831.1	47.7	36.0	64.7	50.7	1974	5.0	1669	279	630	4.3	1434	278	0.79	0.55	9.6	112	162	14.0
8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	132	147	13.8
9日	803	916.1	49.4	38.8	62.0	49.7	2257	5.7	1707	269	676	3.7	1167	371	0.71	0.54	9.3	152	143	12.3
平均	772	853.5	49.7	36.7	61.1	47.8	2104	5.3	1713	257	658	3.9	1014	260	0.78	0.63	10.8	139	152	13.4

※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
ミルクパン (あん&マーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップ&マーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0

* 6月10日～7月7日の献立は、八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月10日	744	751.6	44.6	33.1	63.7	51.9	2219	5.6	1503	302	700	3.7	909	409	0.24	0.39	6.0	118	168	11.8
11日	770	808.7	42.7	40.5	57.3	43.2	1998	5.1	1749	257	543	4.6	777	346	0.40	0.71	11.0	218	95	14.1
12日	732	807.0	49.2	33.4	59.1	47.5	2126	5.4	1494	206	623	3.5	852	381	0.47	0.55	10.9	103	143	11.6
13日	761	749.8	44.9	37.2	59.3	44.8	1868	4.7	1731	271	619	4.3	580	366	0.64	0.66	11.4	161	194	14.5
14日	791	897.6	44.9	35.8	69.4	53.7	2340	5.9	1795	332	695	5.5	820	570	0.55	0.69	11.1	181	166	15.7
15日	779	917.4	45.6	37.8	60.1	47.9	2308	5.9	1828	246	679	4.3	586	239	0.49	0.80	12.8	200	193	12.2
16日	755	755.8	44.6	39.5	56.0	42.9	2095	5.3	1423	284	625	4.7	1066	371	0.88	0.72	12.8	119	250	13.1
17日	734	752.9	43.9	33.4	60.8	48.3	1925	4.9	1603	254	722	3.5	1068	271	0.61	0.62	10.8	96	197	12.5
18日	742	851.7	45.1	38.0	55.1	41.6	1952	5.0	1714	221	710	3.3	358	304	0.60	0.58	8.7	178	193	13.5
19日	779	817.0	44.3	37.0	64.4	48.7	2089	5.3	1936	246	687	4.1	1040	233	1.04	0.68	12.2	80	151	15.7
20日	707	765.1	43.5	34.3	54.4	41.0	2234	5.7	1610	288	617	4.1	949	372	0.55	0.59	13.6	86	124	13.4
21日	803	867.1	44.5	46.7	49.8	35.8	1966	5.0	1717	226	649	3.0	1181	235	0.54	0.53	8.8	98	119	14.0
22日	743	881.7	45.0	28.7	70.6	57.8	2164	5.5	1736	348	712	5.9	1360	368	0.39	0.60	8.7	126	198	12.8
23日	753	783.1	43.2	38.8	55.8	42.7	2104	5.3	1770	260	623	4.2	595	343	0.39	0.71	12.1	171	175	13.1
24日	711	801.2	46.7	31.1	60.6	47.9	2097	5.3	1731	277	660	5.5	792	403	0.71	0.59	8.9	147	151	12.7
25日	787	984.1	45.2	42.7	54.1	41.4	2275	5.8	1657	242	602	3.9	908	331	7.33	0.60	13.7	133	126	12.7
26日	745	855.8	44.5	36.9	55.9	42.0	1906	4.8	1662	365	596	4.9	1081	429	0.40	0.52	8.5	129	139	13.9
27日	743	774.5	42.4	36.2	59.8	45.0	2062	5.2	1784	315	661	5.4	777	382	0.50	0.69	10.8	110	111	14.8
28日	714	837.2	46.9	29.4	62.0	48.0	2144	5.4	1950	320	667	5.7	1252	361	0.72	0.66	11.0	128	164	14.0
29日	717	743.1	45.0	36.6	52.1	39.7	2292	5.8	1744	253	701	4.3	640	304	0.76	0.67	13.7	123	137	12.4
30日	759	836.6	44.0	35.9	61.7	46.8	2004	5.1	1613	225	598	3.5	783	348	0.81	0.55	11.2	160	106	14.9
平均	751	820.9	44.8	36.3	59.1	45.6	2103	5.3	1702	273	652	4.4	875	351	0.91	0.62	10.9	136	157	13.5

※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)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	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)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 献立表

2024年6月





【ご確認ください】
献立表にアレルギーが表記されております。
アレルギーの欄には特定原材料7品目を含まれるものを表記しております。
特定原材料7品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えびです。

 株式会社武蔵野フーズ
健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 			
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。										
6月1日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	243 kcal 12.4 g 11.7 g 21.3 g 2.0 g 460 mg 202 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	265 kcal 14.1 g 15.5 g 16.5 g 1.7 g 469 mg 160 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜の柚浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	280 kcal 8.9 g 16.2 g 24.0 g 1.8 g 526 mg 135 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび			乳、卵、小麦			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 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	218 kcal 13.1 g 9.7 g 20.8 g 1.7 g 527 mg 192 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	212 kcal 9.5 g 12.6 g 15.0 g 1.7 g 346 mg 59 mg	回鍋肉 餃子、いんげん炒め わかめときゅうりの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム リン	338 kcal 11.0 g 21.0 g 23.5 g 2.0 g 414 mg 129 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦			小麦、かに			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 	
「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 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 アレルギー 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 アレルギー 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 アレルギー 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
6月4日 (火)	主食 主菜 さばのみそ漬け焼き 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	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 ビーファン炒め コールスローサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 456 mg リン 149 mg 牛肉の肉じゃが ぜんまいの煮物 オクラのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 529 mg リン 153 mg
6月5日 (水)	主食 主菜 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 春雨の炒め物 小鉢 菜の花のわさびマヨ和え アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
6月6日 (木)	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 アレルギー 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 アレルギー 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 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
6月7日 (金)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 卵、小麦	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 アレルギー 乳、小麦	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
6月8日 (土)	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 アレルギー 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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 アレルギー 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
6月9日 (日)	主食 主菜 縞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 アレルギー 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ァン炒め わかめときゅうりの酢の物 アレルギー 卵、小麦、えび	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 アレルギー 乳、卵、小麦	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

☆はおすすりメニューです。★は主食です。★6月11日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★6月16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。				
6月10日 (月)	主食 赤魚の粕漬け焼き 主菜 キャベツのオイスターソース炒め 副菜 ブロッコリーの錦糸和え 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 441 mg リン 185 mg シーフードカレー ナポリタン 小松菜と玉子の和え物 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 240 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 380 mg リン 193 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 乳、卵、小麦	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 229 mg
6月11日 (火)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 538 mg リン 162 mg 豆腐の五目うま煮 コーンコロッケ マカロニサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 346 mg リン 96 mg 牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ 卵、小麦	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 583 mg リン 156 mg
6月12日 (水)	主食 さばの煮付け 主菜 春巻き 副菜 ひじきの和風サラダ 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 451 mg リン 160 mg えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 なすの生姜和え 乳、小麦、えび	エネルギー 222 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 399 mg リン 106 mg チキンカツ いんげん炒め 大根サラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 481 mg リン 138 mg
6月13日 (木)	主食 さけの味噌漬け焼き 主菜 男爵コロッケ 副菜 オクラのサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 543 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 乳、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 500 mg リン 114 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 卵、小麦	エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 501 mg リン 134 mg
6月14日 (金)	主食 あじの南蛮漬け 主菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 153 mg チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め チンゲン菜の油浸し 乳、小麦	エネルギー 227 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 494 mg リン 126 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 根菜と鮭のサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 641 mg リン 203 mg
6月15日 (土)	主食 さわらの照り焼き 主菜 なすの炒め物 副菜 玉ねぎのおかか和え 小鉢 アレルギー 小麦	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 626 mg リン 166 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 乳、卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 477 mg リン 199 mg 親子煮風 小松菜の炒め物 もやしときゅうりのサラダ 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 467 mg リン 201 mg
6月16日 (日)	主食 さばの塩焼き 主菜 ひじきと豆腐の彩り煮 副菜 チンゲン菜の錦糸和え 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 494 mg リン 174 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 乳、卵、小麦	エネルギー 253 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 448 mg リン 186 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 卵、小麦	エネルギー 346 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 413 mg リン 144 mg

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月20日お届けAの主食は「赤飯」です。★6月23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。				
6月17日 (月)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 504 mg リン 221 mg 小麦	主食 主菜 厚揚げと豚挽肉のみそ炒め 副菜 かぼちゃ煮、ビーフン炒め 小鉢 わかめの和え物 エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 433 mg リン 157 mg 乳、卵、小麦	主食 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 野菜のあんかけ 小鉢 スナップえんどうのごまサラダ エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 499 mg リン 177 mg
6月18日 (火)	主食 主菜 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 206 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 502 mg リン 139 mg 乳、卵、小麦	主食 主菜 深川風玉子とじ 副菜 ブロッコリーの袖胡椒風味 小鉢 大根サラダ エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 470 mg リン 204 mg 卵、小麦	主食 主菜 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 いんげんサラダ エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 574 mg リン 157 mg
6月19日 (水)	主食 主菜 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 256 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 514 mg リン 174 mg 卵、小麦	主食 主菜 麻婆なす 副菜 餃子、いんげん炒め 小鉢 もやしサラダ エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 536 mg リン 147 mg 卵、小麦	主食 主菜 豚肉のごまみそ炒め 副菜 ブロッコリーの塩だれ 小鉢 わかめの和え物 エネルギー 256 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 525 mg リン 157 mg
6月20日 (木)	主食 ★赤飯 主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 ブロッコリーの和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 488 mg リン 184 mg 乳、卵、小麦	主食 主菜 チーズとオニオンソースのハンバーグ 副菜 キャベツのソース炒め 小鉢 マカロニサラダ エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 476 mg リン 168 mg 卵、小麦	主食 主菜 鶏肉の塩麴焼き 副菜 ぜんまい煮 小鉢 チンゲン菜とコーンのサラダ エネルギー 228 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 441 mg リン 150 mg
6月21日 (金)	主食 主菜 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 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 549 mg リン 165 mg 乳、卵、小麦	主食 主菜 水餃子スープ 副菜 菜の花炒め 小鉢 きゅうりとコーンのサラダ エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 452 mg リン 208 mg 卵、小麦	主食 主菜 鶏肉とこのこのマヨ醤油炒め 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 春雨サラダ エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 564 mg リン 152 mg
6月22日 (土)	主食 主菜 たらしの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 がんもどきと野菜の煮物 小鉢 キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 546 mg リン 239 mg 乳、卵、小麦、えび	主食 主菜 シーフードと野菜のクリームシチュー 副菜 スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ 小鉢 なすの生姜和え エネルギー 245 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 558 mg リン 197 mg 卵、小麦	主食 主菜 牛肉の韓国風ピリ辛炒め 副菜 菜の花炒め 小鉢 ナムル エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 447 mg リン 208 mg
6月23日 (日)	主食 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 もやしサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 181 mg 乳、卵、小麦、えび	主食 主菜 えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 副菜 小松菜炒め、かぼちゃ煮 小鉢 キャベツサラダ エネルギー 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 483 mg リン 135 mg 乳、卵、小麦	主食 主菜 筑前煮 副菜 ビーフン炒め 小鉢 ブロッコリーと玉子のサラダ エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 501 mg リン 150 mg

☆はおすすりメニューです。★は主食です。★6月24日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★6月27日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。
★6月30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「ごまパン」「青菜ご飯」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。			
6月24日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 キャベツとベーコンの玉子炒め いんげんサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 496 mg リン 238 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 463 mg リン 131 mg 乳、卵、小麦
6月25日 (火)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 きゅうりとコーンのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 461 mg リン 162 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 475 mg リン 143 mg 乳、卵、小麦
6月26日 (水)	主食 たららの粕漬け焼き 主菜 メンチカツ 副菜 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 502 mg リン 201 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 289 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 442 mg リン 185 mg 卵、小麦
6月27日 (木)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 536 mg リン 165 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 243 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 524 mg リン 263 mg 卵、小麦
6月28日 (金)	主食 たららの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 406 mg リン 212 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 516 mg リン 153 mg 乳、卵、小麦
6月29日 (土)	主食 さばの七味焼き 主菜 キャベツの炒め物 副菜 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 580 mg リン 165 mg 卵、小麦	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 462 mg リン 162 mg 乳、卵、小麦
6月30日 (日)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 522 mg リン 179 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 497 mg リン 177 mg 卵、小麦、えび

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月6日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。			
7月1日 (月)	主食 縞ホッケの醤油バター風味焼き 主菜 春雨の炒め物 副菜 オクラのサラダ 小鉢 アレルギー 乳、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 504 mg リン 174 mg 卵、小麦	エネルギー 240 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 452 mg リン 128 mg 乳、小麦
7月2日 (火)	主食 かじきフライ 主菜 ブロッコリーの塩炒め 副菜 ナムル 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 214 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 391 mg リン 159 mg 卵、小麦、かに	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 426 mg リン 245 mg 卵、小麦
7月3日 (水)	主食 さばの味噌煮 主菜 白菜の彩り炒め 副菜 大根サラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 558 mg リン 153 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 232 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 518 mg リン 167 mg 乳、小麦
7月4日 (木)	主食 さけの柚香焼き 主菜 チンゲン菜炒め 副菜 いんげんサラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 559 mg リン 164 mg 卵、小麦、えび	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 354 mg リン 133 mg 乳、小麦
7月5日 (金)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 メンチカツ 副菜 キャベツサラダ 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 447 mg リン 150 mg 卵、小麦、えび	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 588 mg リン 160 mg 卵、小麦、えび
7月6日 (土)	主食 さわらの西京焼き 主菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 副菜 春雨サラダ 小鉢 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 219 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 595 mg リン 168 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 441 mg リン 170 mg 乳、卵、小麦
7月7日 (日)	主食 たらのムニエル 主菜 えびカツ 副菜 わかめの和え物 小鉢 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 238 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 485 mg リン 206 mg 乳、卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 539 mg リン 165 mg 小麦

* 6月1日～6月9日の献立は、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。

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出してあります。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月1日	788	919.1	35.4	43.4	61.8	49.5	2179	5.5	1455	194	497	2.9	953	172	0.51	0.46	6.7	144	122	12.3
2日	768	753.5	33.6	43.3	59.3	46.7	2123	5.4	1287	191	380	2.2	621	243	0.45	0.41	4.9	145	87	12.6
3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	116	87	12.1
4日	818	765.6	37.0	43.3	72.1	58.6	2144	5.4	1392	162	478	3.6	863	157	0.78	0.52	10.9	108	109	13.5
5日	913	605.2	33.0	55.4	69.5	56.4	1775	4.5	1438	249	498	2.7	923	248	0.45	0.50	6.4	190	106	13.1
6日	776	756.5	36.3	39.2	71.4	56.4	1994	5.1	1424	296	541	4.2	1012	257	0.33	0.55	8.9	99	105	15.0
7日	783	785.8	36.6	39.9	69.3	55.7	1979	5.0	1491	269	505	3.7	1043	202	0.60	0.40	7.0	104	150	13.6
8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
9日	827	758.5	33.2	44.8	69.6	58.8	2251	5.7	1429	191	470	2.4	748	235	0.40	0.40	5.3	174	94	10.8
平均	817	752.6	34.6	45.7	66.5	53.5	2037	5.2	1409	225	480	3.2	893	212	0.47	0.46	7.1	130	107	13.0

※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
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

* 6月10日～7月7日の献立は、八訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 糖質(g) = 炭水化物(g) - 食物繊維総量(g) で算出しております。

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月10日	743	696.0	32.5	35.6	70.3	57.5	2195	5.6	1286	298	607	3.6	855	440	0.22	0.35	4.1	119	150	12.8
11日	843	714.2	33.3	47.1	70.8	59.7	2080	5.3	1467	189	414	3.4	743	147	0.40	0.45	8.4	142	80	11.1
12日	748	792.5	35.3	39.1	64.0	52.3	2108	5.4	1331	178	404	2.6	778	195	0.25	0.29	6.9	78	59	11.7
13日	747	661.7	31.8	38.6	64.7	51.6	1823	4.6	1544	236	396	3.5	795	263	0.46	0.40	7.5	118	73	13.1
14日	749	827.6	32.5	37.8	66.4	52.1	2154	5.5	1549	244	482	3.4	646	291	0.39	0.47	7.7	148	89	14.3
15日	757	862.9	34.8	43.9	51.9	39.3	2145	5.4	1570	301	566	4.7	694	309	0.33	0.64	8.2	168	150	12.6
16日	813	845.9	33.7	51.7	52.6	38.0	2124	5.4	1355	260	504	4.3	1088	403	0.52	0.56	8.8	107	199	14.6
17日	773	699.3	33.6	40.4	63.6	50.7	1883	4.8	1436	211	555	2.6	1022	237	0.51	0.48	7.7	119	117	12.9
18日	781	847.2	29.7	48.3	54.0	37.4	1949	5.0	1546	207	500	2.9	728	287	0.41	0.45	5.3	175	110	16.6
19日	809	772.3	30.7	49.0	60.4	45.6	2237	5.7	1575	188	478	2.8	866	150	0.71	0.48	7.8	137	73	14.8
20日	752	678.8	33.4	41.9	58.5	43.6	2168	5.5	1405	286	502	3.8	884	351	0.37	0.51	10.1	89	91	14.9
21日	832	730.2	32.2	51.0	58.0	44.6	1956	5.0	1565	249	525	3.4	788	284	0.38	0.48	6.0	146	92	13.4
22日	818	854.5	34.5	44.3	66.0	51.4	2267	5.8	1551	324	644	5.1	1588	370	0.33	0.48	5.3	142	165	14.6
23日	794	769.2	30.9	42.0	69.6	55.0	1954	5.0	1496	261	466	3.3	796	290	0.33	0.51	8.3	106	102	14.6
24日	853	738.5	33.1	51.0	64.0	51.6	1941	4.9	1521	248	495	4.3	832	255	0.45	0.39	5.9	125	111	12.4
25日	769	1027.7	32.7	45.8	55.6	41.1	2223	5.6	1502	219	472	3.3	838	301	6.98	0.44	9.6	123	76	14.5
26日	793	572.1	31.7	41.2	71.6	59.2	1920	4.9	1490	354	523	4.3	933	274	0.35	0.39	5.2	106	78	12.4
27日	788	750.1	33.6	42.5	65.1	50.1	2023	5.1	1493	361	579	5.0	799	322	0.35	0.59	8.4	102	107	15.0
28日	794	703.0	32.8	44.3	62.0	49.6	2272	5.8	1367	218	494	3.8	957	237	0.36	0.43	6.2	81	92	12.4
29日	763	717.9	34.7	43.7	56.9	42.6	1987	5.0	1571	221	502	3.6	893	298	0.49	0.49	10.3	119	81	14.3
30日	805	803.4	33.9	51.9	48.3	34.2	2014	5.1	1413	188	460	2.3	731	315	0.43	0.40	7.2	162	85	14.1
平均	787	765.0	32.9	44.3	61.6	48.0	2068	5.3	1478	250	503	3.6	869	287	0.72	0.46	7.4	124	104	13.7

※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)	265	102.0	3.4	0.3	58.8	56.2	2	0.0	49	5	58	0.2	0	0	0.03	0.02	0.3	0	0	2.6
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	5.9	1.3	64.2	63.7	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)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんこマーガリン)	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