

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

菜の花のほろ苦さと
スモークサーモンの味わいがたまらない
初夏にぴったりのちらし寿司です。
すまし汁は鰯の旨みを楽しめる一杯です。



副菜
・鰯しじょうのすまし汁

1,058円(税込)

[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
370 kcal	14.1 g	7.5 g	60.1 g	56.3g	2.5 g	362 mg	212 mg

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由に
組み合わせ可能

メニューS 5月20日火お届け

冷やし中華

つるつとさっぱり! 野菜たっぷり!!

副菜
・橙花焼売
・かぶのきんぴら



950円(税込)

[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
419 kcal	18.3 g	13.8 g	53.6 g	46.5g	3.0 g	544 mg	134 mg

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

1日の1/3
野菜使用
(14.4g)



メニューS 5月26日日お届け

帆立と海老の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした
釜飯風です。

- 釜飯 詳細
- ・生姜ご飯
 - ・帆立照り焼き
 - ・えび煮
 - ・栗甘露煮
 - ・しめじ、ごぼう煮
 - ・椎茸煮
 - ・ふき煮
 - ・ほうれん草のお浸し
 - ・花形人参煮



1,058円(税込)

3食セットの方
おすすめ
組み合わせ
自由に
組み合わせ可能



副菜
・菜の花と湯葉の
みそ汁

[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
302 kcal	14.1 g	1.6 g	58.5 g	54.2g	2.3 g	494 mg	244 mg

メニューS 5月8日木お届け

あんかけちゃんぽん

ちゃんぽんを汁なしあんかけ麺にアレンジしました。
あんかけが麺によく絡み、海鮮や野菜の旨みを存分に味わえます。

デザート・紫いもパナロア



950円(税込)

[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
491 kcal	14.9 g	22.8 g	52.7 g	47.2g	2.9 g	502 mg	215 mg

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



1日の1/3
野菜使用
(129g)

メニューS 5月14日水お届け

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。



950円(税込)

[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
389 kcal	16.0 g	7.6 g	63.9 g	60.3g	3.0 g	377 mg	154 mg

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



メニューS 5月30日金お届け

臯月御膳

爽やかな初夏の季節に合わせた
メニューをご用意



おかずのみ
950円(税込)

すこやか膳
ご飯付き
1,112円(税込)
やすらぎ膳
ご飯付き
1,090円(税込)

[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
326 kcal	13.1 g	18.2 g	23.3 g	19.1g	2.3 g	400 mg	207 mg



健康宅配



株式会社 武蔵野フーズ

注文はお電話1本



0120-016-113

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198円頂戴します。 ※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 2025.5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 赤魚の
レモン醤油焼き 1個
B 深川風玉子とじ 1個
C 揚げ鶏と野菜の
香味ソースがけ 1個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く
例) 5/15メニューの場合、5/12(月)締切

※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
ご注文日にご希望の日を○をご記入ください。
2食セットから承ります。
ご注文をご希望の日にご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん

ご注文方法
(自社配送の場合) 配送員にお渡しください。
(ヤマト運輸の場合)
返信用封筒に入れ、ご郵送ください。
(お電話でも承ります)
0120-016-113
電話受付: 9時~17時(月~土)
※日曜定休、年末年始は休業日

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所	-		

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

全て
ご注文

弊社使用欄

営業所:

備考:

月	火	水	木	金	土	日
前月号と重複している ご注文は、今月号に ご記入いただいた内容を 適用させていただきます。	[メモ欄]					
5月 ご注文 A さばの煮付け B えびと豆腐の トマトチリソース C チキンカツの おろしあんかけ	6火 ご注文 A 赤魚の イタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉と野菜の ぼん酢炒め	7水 ご注文 A たらの柚子胡椒 南蛮漬け B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	8木 ご注文 A さけの バジルトマトソース B デミソース ハンバーグ C 照り焼きチキン	9金 ご注文 A さわらの 粕漬け焼き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ C 筑前煮	10土 ご注文 A さばの照り焼き B 鶏肉の塩麹焼き C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	11日 ご注文 A さけの 味噌漬け焼き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味 唐揚げ
12月 ご注文 A 赤魚の粕漬け焼き B がんもどきと 野菜の煮物 C みそかつ	13火 ご注文 A さわらの ねぎ味噌焼き B ホワイトソース ハンバーグ C 牛肉のすき煮	14水 ご注文 A たらの柚子胡椒 南蛮漬け B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	15木 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー	16金 ご注文 A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	17土 ご注文 A 鶏肉の塩麹焼き B 水餃子スープ C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	18日 ご注文 A さけの 味噌漬け焼き B 麻婆豆腐 C 鶏肉のカレー風味 唐揚げ
19月 ご注文 A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	20火 ご注文 A たらの粕漬け焼き B ホワイトソース ハンバーグ C 牛肉のすき煮	21水 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー	22木 ご注文 A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	23金 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー	24土 ご注文 A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	25日 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー
26月 ご注文 A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	27火 ご注文 A たらの粕漬け焼き B ホワイトソース ハンバーグ C 牛肉のすき煮	28水 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー	29木 ご注文 A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	30金 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー	31土 ご注文 A さけの柚胡椒焼き B 野菜と鶏肉の トマト煮込み C 豚肉とキャベツの 塩炒め	6/1日 ご注文 A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズ ホワイトソースがけ C ポークカレー
2月 ご注文 A さばの塩焼き B チキンの ハーブ焼き C 豚肉の生姜炒め	3火 ご注文 A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉の キーマカレー C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	4水 ご注文 A さわらの生姜焼き B 豆腐の五目うま煮 C 牛肉の オイスターソース炒め	5木 ご注文 A たらのムニエル B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め	6金 ご注文 A さけの照り焼き B 厚揚げと豚挽肉の みそ炒め C 鶏肉の唐揚げ	7土 ご注文 A さばの みそ漬け焼き B ハンバーグ 和風玉ねぎソース C 牛肉の肉じゃが	8日 ご注文 A さわらの照り焼き B 親子煮風 C トマトソース ハンバーグ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025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8品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料8品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えび・くるみです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

★は主食です。★5月1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8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 (木)	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 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 2.4 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」 チキンのハーブ焼き 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.9 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉の生姜炒め ひじき煮 小松菜サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
5月2日 (金)	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 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	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 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3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのしそ和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ わかめのマリネサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.0 g 糖質 19.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
5月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、菜の花炒め 根菜のサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、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6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9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8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5日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け 小松菜とソーセージの炒め物 ナムル	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.8 g 食物繊維 5.3 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 キャベツサラダ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 28.0 g 糖質 22.9 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
5月6日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 赤魚のイタリア風煮込み チンゲン菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 11.7 g 糖質 8.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉の肉豆腐 もやしと青菜の中華炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 20.0 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉と野菜のぼん酢炒め 桃色焼売、小松菜炒め 大根なます	エネルギー 270 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 30.5 g 糖質 26.2 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		卵、小麦、えび	
5月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け かぼちゃ煮、白菜炒め きゅうりのしそ和え	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 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 215 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 餃子、いんげん炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.0 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
5月8日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース いんげん炒め わかめの和え物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 13.9 g 糖質 10.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	照り焼きチキン チンゲン菜とベーコンの炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.2 g 糖質 11.8 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月9日 (金)	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 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 271 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 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 1.9 g	筑前煮 キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 22.5 g 糖質 16.2 g 食物繊維 6.3 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10日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 コールスローサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 白菜と豚肉の彩り炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 245 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き いんげんサラダ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉の黒胡椒焼き 大豆と野菜のトマト煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.6 g 糖質 11.6 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.6 g	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.6 g 糖質 20.1 g 食物繊維 3.5 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	



★はおおすすめメニューです。★は主食です。★5月13日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★5月15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8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12日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬け焼き 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 13.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 16.5 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.9 g 糖質 21.8 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	
	5月13日 (火)	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 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	アレルギー	卵、小麦、かに	エネルギー 269 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.5 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 216 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.9 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
5月14日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ ナムル	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 12.9 g 糖質 9.7 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 22.0 g 糖質 17.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	小麦	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 18.8 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー		
	5月15日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め なすの生姜和え	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 16.3 g 糖質 11.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	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」 鶏肉のチーズホワイトソースがけ チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 糖質 20.2 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー
5月16日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き かぼちゃ煮、小松菜炒め スナッペンとごまサラダ	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	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.3 g 糖質 18.5 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー		
	5月17日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの塩焼き キャベツと豚肉の炒め物 いんげんのサラダ	エネルギー 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	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.5 g 糖質 19.3 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	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 18.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	
5月18日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの七味焼き がんもどきと野菜の煮物 大根サラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 菜の花のお浸し	エネルギー 286 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.8 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 1.9 g	アレルギー	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★5月22日お届けBの主食は「栗おこわ」です。★5月24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8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19日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 g	とり天 鰹しんじょうと野菜の煮物 ほうれん草の和え物	エネルギー 259 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.1 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 32.7 g 糖質 27.7 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		小麦	
5月20日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 12.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	揚げだし豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のしょうゆ粕焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	エネルギー 240 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.9 g 糖質 12.9 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦、えび	
5月21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 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 チンゲン菜炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 215 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.9 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 もやしサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		乳、卵、小麦	
5月22日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め ほうれん草のツナ和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 13.0 g 糖質 9.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	★栗おこわ 炒り豆腐 キャベツの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 222 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 17.9 g 糖質 11.8 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.5 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23日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き チンゲン菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	回鍋肉 餃子 大根サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	鶏肉のバーベキュー風味 菜の花炒め きゅうりの和え物	エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.0 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
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月24日 (土)	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 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.6 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」 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 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
5月25日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 218 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 20.8 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	肉団子の甘酢あん ぜんまい煮 チンゲン菜の和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	

☆ はおすすめメニューです。

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8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26日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ 菜の花とえびの炒め物 ナムル	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	252 kcal 16.4 g 10.6 g 22.2 g 17.6 g 4.6 g 1.7 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	229 kcal 13.3 g 11.6 g 16.4 g 13.1 g 3.3 g 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	265 kcal 15.7 g 11.3 g 24.5 g 18.6 g 5.9 g 1.5 g
	アレルギー	卵、小麦、えび			卵、小麦、かに			小麦		
5月27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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	225 kcal 15.8 g 11.1 g 16.9 g 13.2 g 3.7 g 1.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	240 kcal 11.7 g 12.7 g 17.7 g 13.0 g 4.7 g 2.0 g	チキン南蛮 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	277 kcal 15.6 g 14.6 g 20.0 g 15.1 g 4.9 g 1.8 g
	アレルギー	小麦、えび			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
5月28日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらこ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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	248 kcal 13.9 g 14.2 g 17.0 g 12.0 g 5.0 g 1.6 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ いんげん炒め 根菜のサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	244 kcal 15.9 g 11.8 g 17.6 g 12.8 g 4.8 g 1.6 g	ビーフシチュー ほうれん草と玉子のソテー 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	255 kcal 14.2 g 10.5 g 25.5 g 21.2 g 4.3 g 2.0 g
	アレルギー	乳、小麦			乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		
5月29日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	鶏ホッケの醤油バター風味焼き 鱧しんじょうと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	288 kcal 14.5 g 18.5 g 16.4 g 11.4 g 5.0 g 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	264 kcal 13.7 g 16.2 g 13.8 g 9.3 g 4.5 g 2.0 g	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	237 kcal 14.3 g 11.3 g 18.7 g 14.0 g 4.7 g 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
5月30日 (金)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	229 kcal 16.8 g 9.8 g 17.1 g 14.0 g 3.1 g 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	221 kcal 14.4 g 9.0 g 20.0 g 14.4 g 5.6 g 1.3 g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	284 kcal 12.7 g 14.6 g 23.7 g 19.9 g 3.8 g 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			卵、小麦			乳、卵、小麦		
5月31日 (土)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	247 kcal 16.9 g 14.5 g 14.9 g 9.3 g 5.6 g 1.8 g	ハンバーグ和風玉ねぎソース チンゲン菜と豚肉の中華炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	269 kcal 13.6 g 13.5 g 20.4 g 16.8 g 3.6 g 1.8 g	牛肉の肉じゃが 豚挽肉とキャベツの炒め物 切干大根の和風マリネ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	228 kcal 13.6 g 7.8 g 24.4 g 20.2 g 4.2 g 1.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			乳、卵、小麦			卵、小麦		
6月1日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	234 kcal 15.0 g 10.5 g 19.1 g 14.5 g 4.6 g 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	288 kcal 14.8 g 15.4 g 23.3 g 17.2 g 6.1 g 1.9 g	豚肉焼 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ ほうれん草の錦糸和え	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食物繊維 食塩相当量	253 kcal 13.7 g 12.8 g 20.7 g 17.2 g 3.5 g 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦			小麦			卵、小麦		



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月2日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。★6月4日お届けAの主食は「わかめご飯」です。
★6月5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。

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8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2日 (月)	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 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 2.4 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」 チキンのハーブ焼き いんげん炒め コールスローサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.0 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 1.5 g	豚肉の生姜炒め ひじき煮 小松菜サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.7 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月3日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き 小松菜の炒り煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.8 g 糖質 11.5 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 1.7 g	豚挽肉のキーマカレー 白菜炒め 菜の花のお浸し	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め がんとどきと野菜の煮物 オクラのおかか和え	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.0 g 糖質 10.6 g 食物繊維 6.4 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび		乳、小麦		卵、小麦	
6月4日 (水)	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 13.9 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 247 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 21.4 g 糖質 16.7 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 13.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 15.9 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		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦	
6月5日 (木)	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」 たらふくニエル えびカツ きゅうりのしそ和え	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.9 g 糖質 17.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.4 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 16.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 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 229 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.5 g 糖質 23.3 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6日 (金)	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 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	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 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	
6月7日 (土)	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 きゅうりのしそ和え	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉のジンジャーソース えびカツ わかめのマリネサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.0 g 糖質 19.4 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.7 g	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月8日 (日)	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 268 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.4 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	親子煮風 小松菜炒め もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.1 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g	トマトソースハンバーグ 菜の花とえびの炒め物 ナムル	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 12.7 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦、えび	

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 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。
* 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	781	790.9	49.1	39.4	56.0	42.8	2082	5.3	1514	329	668	4.8	995	416	1.00	0.67	16.2	90	182	13.2
2日	738	835.6	45.0	38.0	54.0	40.9	1952	5.0	1642	222	703	3.2	340	300	0.59	0.57	8.5	154	193	13.1
3日	763	924.1	43.4	36.7	62.0	49.3	2189	5.6	1706	284	669	3.5	878	454	0.74	0.55	9.1	172	140	12.7
4日	755	740.4	43.8	37.7	59.3	44.9	1816	4.6	1647	279	610	4.6	584	379	0.69	0.62	11.0	152	162	14.4
5日	750	948.3	45.7	35.8	62.8	49.7	2250	5.7	1391	273	563	4.3	938	441	0.50	0.53	10.9	143	96	13.1
6日	749	794.9	48.6	33.7	62.2	49.7	2201	5.6	1667	299	648	5.4	1227	452	0.84	0.56	9.9	114	148	12.5
7日	695	889.2	41.9	24.1	71.9	59.0	2025	5.1	1785	288	648	4.9	1028	293	0.40	0.59	8.9	156	198	12.9
8日	747	752.3	42.6	39.8	51.1	38.7	1963	5.0	1591	288	675	4.2	773	446	0.66	0.60	11.2	112	166	12.4
9日	727	789.2	43.7	34.0	58.9	45.6	2029	5.2	1647	260	609	4.3	571	349	0.64	0.75	12.8	169	176	13.3
10日	738	858.7	44.0	37.5	56.0	41.3	2289	5.8	1646	291	645	5.0	1102	362	0.59	0.70	14.2	142	151	14.7
11日	747	788.9	45.3	36.7	57.0	44.9	2035	5.2	1766	230	600	5.0	1092	281	0.72	0.65	11.2	146	148	12.1
12日	756	838.7	44.5	37.4	59.6	47.7	2170	5.5	1359	269	688	4.2	1081	434	0.26	0.36	4.7	90	100	11.9
13日	717	791.0	43.0	32.6	59.5	45.1	1933	4.9	1723	246	660	5.3	764	278	0.63	0.70	12.7	117	141	14.4
14日	735	818.7	43.8	32.8	59.7	45.9	1924	4.9	1626	316	601	5.4	1176	475	0.76	0.56	9.8	150	155	13.8
15日	749	746.7	41.7	38.2	58.6	45.6	2118	5.4	1787	300	663	4.9	1074	379	0.83	0.79	14.0	100	191	13.0
16日	750	842.8	44.3	32.2	68.1	52.4	2098	5.3	1639	238	631	4.2	919	425	0.88	0.65	11.6	178	144	15.7
17日	736	836.0	42.5	34.3	61.4	47.4	2155	5.5	1640	227	648	3.8	1325	276	0.61	0.51	8.0	111	97	14.0
18日	768	752.6	47.1	40.8	56.0	41.3	2193	5.6	1727	256	674	4.4	894	296	0.83	0.72	14.9	159	116	14.7
19日	764	819.2	42.9	33.9	69.3	55.9	2122	5.4	1661	271	590	4.3	1141	427	0.90	0.61	11.8	148	145	13.4
20日	748	805.0	44.2	38.5	54.3	40.8	1922	4.9	1561	365	568	4.6	945	469	0.58	0.50	8.7	127	138	13.5
21日	759	880.9	44.2	33.2	68.2	54.2	2203	5.6	1750	312	656	4.9	720	431	0.54	0.59	11.1	173	152	14.0
22日	737	854.0	42.6	37.4	57.1	43.2	2168	5.5	1435	257	670	3.7	832	291	0.53	0.63	11.1	96	135	13.9
23日	732	799.6	43.1	32.6	63.5	48.3	2272	5.8	1775	299	650	4.2	901	393	0.87	0.67	10.2	197	173	15.2
24日	774	760.8	46.1	40.7	55.9	40.5	2056	5.2	1820	248	709	4.3	937	531	0.83	0.71	9.8	199	172	15.4
25日	716	710.3	43.2	35.2	54.9	40.3	2059	5.2	1602	348	689	5.2	1010	445	10.92	0.78	13.1	136	155	14.6
26日	746	887.9	45.4	33.5	63.1	49.3	2049	5.2	1548	251	714	4.2	856	279	0.74	0.67	13.9	153	234	13.8
27日	742	937.6	43.1	38.4	54.6	41.3	2197	5.6	1528	249	580	4.1	763	417	7.32	0.60	13.3	152	120	13.3
28日	747	866.9	44.0	36.5	60.1	46.0	2055	5.2	1728	276	654	4.9	957	417	0.47	0.65	9.2	125	163	14.1
29日	789	929.1	42.5	46.0	48.9	34.7	2300	5.8	1393	360	642	4.5	1092	589	0.46	0.50	7.1	109	127	14.2
30日	734	752.9	43.9	33.4	60.8	48.3	1930	4.9	1547	254	721	3.5	1068	271	0.61	0.62	10.8	96	197	12.5
31日	744	767.2	44.1	35.8	59.7	46.3	2112	5.4	1760	266	666	5.5	957	324	0.89	0.72	14.9	126	135	13.4
平均	746	822.9	44.2	36.0	59.5	45.8	2092	5.3	1633	279	649	4.5	934	388	1.22	0.62	11.1	138	153	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
栗おこわ(150g)	291	100.7	5.5	1.2	64.0	63.0	54	0.1	124	15	83	0.3	0	0	0.11	0.02	1.2	8	0	1.0
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(メーブル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1