5月号
May. 2025

初夏の味わい尽くしフェア

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!

5・6月のおすすめメニュー

豚肉と野菜のぽん酢炒め

ビーフハヤシ

鶏肉のバーベキュー風味

縞ホッケの醤油バター風味焼き

牛肉のオイスターソース炒め

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。
すまし汁は鱧の旨みを楽しめる一杯です。

副菜
・鱧しんじょうのすまし汁

お届け形態

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

〔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

メニューS 5月8日(木)お届け

武蔵野

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 ・紫いもババロア

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。

お届け形態

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

メニューS 5月14日(水)お届け

武蔵野

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。

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。

お届け形態

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

メニューS 5月20日(火)お届け

武蔵野

冷やし中華

つるっとさっぱり! 野菜しっかり!!

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。

副菜
・橙花焼売
・かぶのきんぴら

お届け形態

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

メニューS 5月26日(月)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

お届け形態

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30日(金)お届け

爽やかな初夏の季節に合わせたメニューをご用意

皐月御膳

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

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)**

お届け形態

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
326 kcal	13.1 g	18.2 g	23.3 g	19.1g	2.3 g	400 mg	207 mg

健康宅配®
注文はお電話1本
株式会社 武蔵野フーズ
フリーコール 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
お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 1個

徹底的に栄養管理したい方は
お届け日限定メニュー 1個 + 冷蔵おかずセット 2個

ご家族も一緒に 次の日のおかわりに
お届け日限定メニュー 1個 + お届け日限定メニュー 1個

※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）ご飯付き
- 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
注文締切は日曜を除く3日前
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なくても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

ご飯付き（パン付き） ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
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〉
フリーコール 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

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］		5/1（木） メニューB ごまパン ご飯付き A さばの塩焼き 個 B チキンのハーブ焼き 個 C 豚肉の生姜炒め 個	2（金） ご飯付き S スモークサーモンと菜の花のちらし寿司 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	3（土） ご飯付き A 縞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	4（日） ご飯付き 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
5（月） ご飯付き 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 チキンカツのおろしあんかけ 個	6（火） メニューA ごまパン ご飯付き A 赤魚のイタリア風煮込み 個 B 牛肉の肉豆腐 個 C 豚肉と野菜のぽん酢炒め おすすめ 個	7（水） ご飯付き A た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	8（木） ご飯付き S あんかけちゃんぽん 個 A さけのバジルトマトソース 個 B デミソースハンバーグ 個 C 照り焼きチキン 個	9（金） メニューA 生姜ご飯 ご飯付き 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	10（土） ご飯付き A さばの照り焼き 個 B 鶏肉の塩麹焼き 個 C 牛肉とぶなしめじのクリーム煮 個	11（日） ご飯付き A たらの柚香煮 個 B 鶏肉の黒胡椒焼き 個 C ビーフカレー 個
12（月） ご飯付き A 赤魚の粕漬け焼き 個 B がんもどきと野菜の煮物 個 C みそかつ 個	13（火） メニューA 青菜ご飯 ご飯付き A さわらのねぎ味噌焼き 個 B ホワイトソースハンバーグ 個 C 牛肉のすき煮 個	14（水） ご飯付き S 海老天とろろうどん 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	15（木） メニューB ごまパン ご飯付き A さわらの西京焼き 個 B 鶏肉のチーズホワイトソースがけ 個 C ポークカレー 個	16（金） ご飯付き 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	17（土） ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き 個 B 水餃子スープ 個 C ビーフハヤシ おすすめ 個	18（日） ご飯付き 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 個
19（月） ご飯付き A さけの柚香焼き 個 B とり天 個 C 豚肉の甘辛炒め 個	20（火） S 冷やし中華 個 ご飯付き A たらの粕漬け焼き 個 B 揚げだし豆腐 個 C 鶏肉のしょうゆ糀焼き 個	21（水） ご飯付き 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	22（木） メニューB 栗おこわ ご飯付き A さばの味噌煮 個 B 炒り豆腐 個 C とんかつの玉子とじ風 個	23（金） ご飯付き A 赤魚の照り焼き 個 B 回鍋肉 個 C 鶏肉のバーベキュー風味 おすすめ 個	24（土） メニューB ごまパン ご飯付き A た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	25（日） ご飯付き A さわらの菜種焼き 個 B 豚肉のごまみそ炒め 個 C 肉団子の甘酢あん 個
26（月） ご飯付き S 帆立と海老の釜飯風 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	27（火） ご飯付き 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	28（水） ご飯付き A たらの竜田揚げきのこソース 個 B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ 個 C ビーフシチュー 個	29（木） ご飯付き A 縞ホッケの醤油バター風味焼き おすすめ 個 B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 個 C 鶏肉の梅だれのせ 個	30（金） ご飯付き S 皐月御膳 個 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	31（土） ご飯付き A さばのみそ漬け焼き 個 B ハンバーグ和風玉ねぎソース 個 C 牛肉の肉じゃが 個	6/1（日） ご飯付き A あじのカレー揚げ 個 B 麻婆なす 個 C 豚肉焼 個
2（月） メニューB ごまパン ご飯付き A さばの塩焼き 個 B チキンのハーブ焼き 個 C 豚肉の生姜炒め 個	3（火） ご飯付き A 赤魚の七味焼き 個 B 豚挽肉のキーマカレー 個 C 鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め 個	4（水） メニューA わかめご飯 ご飯付き 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	5（木） メニューA ごまパン ご飯付き A たらのムニエル 個 B 豆腐と野菜の鶏鍋風 個 C 豚肉のピリ辛炒め 個	6（金） ご飯付き S そうめんと天ぷら盛り合わせ 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	7（土） ご飯付き A 縞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	8（日） ご飯付き A さわらの照り焼き 個 B 親子煮風 個 C トマトソースハンバーグ 個

2025年5月　冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食　すこやか膳

すこやか4～11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食　やすらぎ膳

やすらぎ12～19ページ

冷蔵　塩分･カロリー調整食
すこやか膳　献立表

2025年5月

【ご確認ください】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲン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
フリーコール 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	
「アレルゲン」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		エネルギー 261 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 242 kcal		エネルギー 278 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 16.4 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 18.2 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質 14.5 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 15.4 g	チキンのハーブ焼き	脂質 11.9 g	ひじき煮	脂質 12.1 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 16.3 g	菜の花とえびの炒め物	炭水化物 14.1 g	小松菜サラダ	炭水化物 25.6 g
			糖質 13.9 g	コールスローサラダ	糖質 8.9 g		糖質 20.0 g
			食物繊維 2.4 g		食物繊維 5.2 g		食物繊維 5.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
5月2日（金）	主食		エネルギー 230 kcal		エネルギー 238 kcal		エネルギー 270 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質 15.1 g	深川風玉子とじ	たんぱく質 13.5 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質 16.4 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質 11.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 11.0 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質 15.1 g
	小鉢	オクラの和え物	炭水化物 15.2 g	大根サラダ	炭水化物 21.5 g	いんげんのツナ和え	炭水化物 17.3 g
			糖質 12.0 g		糖質 16.3 g		糖質 12.6 g
			食物繊維 3.2 g		食物繊維 5.2 g		食物繊維 4.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 1.5 g
5月3日（土）	主食		エネルギー 236 kcal		エネルギー 238 kcal		エネルギー 289 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質 13.9 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質 15.0 g	チンジャオロース	たんぱく質 14.5 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質 12.2 g	えびカツ	脂質 8.7 g	つくね煮	脂質 15.8 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物 16.7 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物 24.0 g	チンゲン菜の菊花和え	炭水化物 21.3 g
			糖質 13.1 g		糖質 19.4 g		糖質 16.8 g
			食物繊維 3.6 g		食物繊維 4.6 g		食物繊維 4.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g
5月4日（日）	主食		エネルギー 243 kcal		エネルギー 266 kcal		エネルギー 246 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質 17.5 g	麻婆豆腐	たんぱく質 13.0 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質 13.3 g
	副菜	白菜の炒め物	脂質 12.3 g	かぼちゃ煮、菜の花炒め	脂質 13.6 g	小松菜炒め	脂質 11.8 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物 15.8 g	根菜のサラダ	炭水化物 22.2 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物 21.3 g
			糖質 11.4 g		糖質 17.0 g		糖質 16.5 g
			食物繊維 4.4 g		食物繊維 5.2 g		食物繊維 4.8 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★5月6日お届けAの主食は「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	
「アレルゲン」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		エネルギー 243 kcal		エネルギー 223 kcal		エネルギー 284 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質 15.8 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質 14.5 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質 15.4 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 15.2 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質 8.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 12.3 g
	小鉢	ナムル	炭水化物 14.1 g	キャベツサラダ	炭水化物 20.7 g	玉ねぎのおかか和え	炭水化物 28.0 g
			糖質 8.8 g		糖質 18.0 g		糖質 22.9 g
			食物繊維 5.3 g		食物繊維 2.7 g		食物繊維 5.1 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g
5月6日（火）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 246 kcal		エネルギー 233 kcal		エネルギー 270 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質 13.9 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質 15.6 g	豚肉と野菜のぽん酢炒め	たんぱく質 19.1 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質 16.2 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質 9.8 g	桃色焼売、小松菜炒め	脂質 7.7 g
	小鉢	チンゲン菜とソーセージの炒め物	炭水化物 11.7 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物 20.0 g	大根なます ☆	炭水化物 30.5 g
		なすの生姜和え	糖質 8.5 g		糖質 15.0 g		糖質 26.2 g
			食物繊維 3.2 g		食物繊維 5.0 g		食物繊維 4.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 2.0 g
5月7日（水）	主食		エネルギー 226 kcal		エネルギー 215 kcal		エネルギー 254 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	たんぱく質 12.6 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質 14.1 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質 15.2 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 6.4 g	鶏肉のトマトソース	脂質 7.5 g	餃子、いんげん炒め	脂質 10.2 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物 27.3 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物 20.8 g	菜の花のお浸し	炭水化物 23.8 g
			糖質 23.4 g		糖質 16.6 g		糖質 19.0 g
			食物繊維 3.9 g		食物繊維 4.2 g		食物繊維 4.8 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
5月8日（木）	主食		エネルギー 215 kcal		エネルギー 266 kcal		エネルギー 266 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質 15.6 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質 12.9 g	照り焼きチキン	たんぱく質 14.1 g
	副菜	いんげん炒め	脂質 10.3 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質 13.7 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	脂質 15.8 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物 13.9 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物 22.0 g	ごぼうサラダ	炭水化物 15.2 g
			糖質 10.6 g		糖質 16.3 g		糖質 11.8 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 5.7 g		食物繊維 3.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g
5月9日（金）	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー 230 kcal		エネルギー 271 kcal		エネルギー 226 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質 13.7 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質 14.6 g	筑前煮	たんぱく質 15.4 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質 10.7 g	小松菜の彩り炒め	脂質 15.5 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 7.8 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 18.2 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物 18.2 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 22.5 g
			糖質 15.1 g		糖質 14.3 g		糖質 16.2 g
			食物繊維 3.1 g		食物繊維 3.9 g		食物繊維 6.3 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g
5月10日（土）	主食		エネルギー 243 kcal		エネルギー 250 kcal		エネルギー 245 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質 13.9 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質 13.2 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質 16.9 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質 14.1 g	ぜんまい煮	脂質 12.7 g	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質 10.7 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物 16.8 g	コールスローサラダ	炭水化物 18.6 g	菜の花とハムの和え物	炭水化物 20.6 g
			糖質 12.6 g		糖質 13.7 g		糖質 15.0 g
			食物繊維 4.2 g		食物繊維 4.9 g		食物繊維 5.6 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
5月11日（日）	主食		エネルギー 260 kcal		エネルギー 241 kcal		エネルギー 246 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質 15.1 g	鶏肉の黒胡椒焼き	たんぱく質 18.2 g	ビーフカレー	たんぱく質 12.0 g
	副菜	春巻き	脂質 14.2 g	大豆と野菜のトマト煮	脂質 11.5 g	もやしのザーサイ炒め	脂質 11.0 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物 16.8 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物 16.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 23.6 g
			糖質 13.2 g		糖質 11.6 g		糖質 20.1 g
			食物繊維 3.6 g		食物繊維 5.0 g		食物繊維 3.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 2.0 g

☆ は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		
「アレルゲン」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。										
	主食		エネルギー	255 kcal		エネルギー	239 kcal		エネルギー	262 kcal
5月12日	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	18.1 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	13.1 g	みそかつ	たんぱく質	13.3 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	12.9 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質	13.0 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	11.5 g
（月）	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	17.2 g	玉ねぎのおかか和え	炭水化物	16.5 g	大根サラダ	炭水化物	25.9 g
			糖質	13.1 g		糖質	12.8 g		糖質	21.8 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	3.7 g		食物繊維	4.1 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g
	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal		エネルギー	269 kcal		エネルギー	216 kcal
5月13日	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	14.6 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質	15.2 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	13.2 g
	副菜	大根の枝豆あん	脂質	10.2 g	いんげん炒め	脂質	13.9 g	キャベツの炒め物	脂質	8.5 g
（火）	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.2 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	19.5 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	20.8 g
			糖質	15.1 g		糖質	14.1 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	5.4 g		食物繊維	4.9 g
	アレルゲン	卵、小麦、かに	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g
	主食		エネルギー	232 kcal		エネルギー	269 kcal		エネルギー	234 kcal
5月14日	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	14.2 g	八宝菜	たんぱく質	17.9 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	11.7 g
	副菜	メンチカツ	脂質	13.3 g	照り焼きチキン	脂質	11.2 g	青菜入り切干大根煮	脂質	8.3 g
（水）	小鉢	ナムル	炭水化物	12.9 g	キャベツとコーンのサラダ	炭水化物	22.0 g	ほうれん草の和え物	炭水化物	24.8 g
			糖質	9.7 g		糖質	17.4 g		糖質	18.8 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	6.0 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.5 g	小麦	食塩相当量	1.9 g
	主食		エネルギー	245 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	263 kcal		エネルギー	241 kcal
5月15日	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	13.0 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.0 g	ポークカレー	たんぱく質	13.7 g
	副菜	ほうれん草炒め	脂質	14.2 g	鶏肉のチーズホワイトソースがけ	脂質	15.1 g	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	8.9 g
（木）	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	16.3 g	チンゲン菜炒め	炭水化物	16.8 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	25.5 g
			糖質	11.8 g	もやしサラダ	糖質	13.6 g		糖質	20.2 g
			食物繊維	4.5 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.3 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
	主食		エネルギー	228 kcal		エネルギー	273 kcal		エネルギー	249 kcal
5月16日	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質	15.1 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質	14.2 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	15.0 g
	副菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	脂質	8.3 g	えびカツ	脂質	13.3 g	ピリ辛豆腐	脂質	10.6 g
（金）	小鉢	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	21.8 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	24.3 g	ごぼうサラダ	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.6 g		糖質	18.5 g		糖質	18.3 g
			食物繊維	6.2 g		食物繊維	5.8 g		食物繊維	3.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
	主食		エネルギー	259 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	239 kcal
5月17日	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	14.2 g	水餃子スープ	たんぱく質	15.3 g	ビーフハヤシ	たんぱく質	13.0 g
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	15.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	9.2 g	菜の花炒め	脂質	9.8 g
（土）	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	13.6 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物	23.5 g	ナムル ☆	炭水化物	24.3 g
			糖質	9.2 g		糖質	19.3 g		糖質	18.9 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.2 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
	主食		エネルギー	251 kcal		エネルギー	286 kcal		エネルギー	231 kcal
5月18日	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	14.5 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	18.3 g	鶏肉のトマト味噌ソースがけ	たんぱく質	14.3 g
	副菜	がんもどきと野菜の煮物	脂質	14.9 g	なすの炒め物	脂質	14.1 g	白菜とソーセージの炒め物	脂質	11.8 g
（日）	小鉢	大根サラダ	炭水化物	17.2 g	菜の花のお浸し	炭水化物	22.1 g	玉ねぎとわかめのサラダ	炭水化物	16.7 g
			糖質	12.9 g		糖質	16.2 g		糖質	12.2 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.9 g		食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、小麦	食塩相当量	1.9 g

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★5月22日お届け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	
「アレルゲン」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		エネルギー 238 kcal		エネルギー 259 kcal		エネルギー 267 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質 13.3 g	とり天	たんぱく質 15.3 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質 14.3 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質 13.7 g	鱧しんじょうと野菜の煮物	脂質 12.2 g	餃子	脂質 8.0 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物 15.5 g	ほうれん草の和え物	炭水化物 21.1 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物 32.7 g
			糖質 11.4 g		糖質 16.8 g		糖質 27.7 g
			食物繊維 4.1 g		食物繊維 4.3 g		食物繊維 5.0 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	小麦	食塩相当量 2.0 g
5月20日（火）	主食		エネルギー 220 kcal		エネルギー 288 kcal		エネルギー 240 kcal
	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質 15.5 g	揚げだし豆腐	たんぱく質 10.5 g	鶏肉のしょうゆ糀焼き	たんぱく質 18.2 g
	副菜	豚肉と野菜の炒め物	脂質 10.1 g	つくね煮	脂質 17.7 g	菜の花とえびの炒め物	脂質 10.7 g
	小鉢	キャベツとハムのサラダ	炭水化物 15.4 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物 21.0 g	わかめの和え物	炭水化物 17.9 g
			糖質 12.2 g		糖質 15.7 g		糖質 12.9 g
			食物繊維 3.2 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 5.0 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、小麦	食塩相当量 1.8 g	卵、小麦、えび	食塩相当量 1.5 g
5月21日（水）	主食		エネルギー 282 kcal		エネルギー 215 kcal		エネルギー 262 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 15.9 g	チキンカレー	たんぱく質 15.9 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質 12.4 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質 13.7 g	チンゲン菜炒め	脂質 6.7 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 12.8 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 21.9 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 23.1 g	もやしサラダ	炭水化物 23.2 g
			糖質 19.0 g		糖質 18.2 g		糖質 17.0 g
			食物繊維 2.9 g		食物繊維 4.9 g		食物繊維 6.2 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 2.0 g	乳、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g
5月22日（木）	主食		エネルギー 244 kcal	★栗おこわ	エネルギー 222 kcal		エネルギー 271 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質 17.9 g	炒り豆腐	たんぱく質 14.0 g	とんかつの玉子とじ風	たんぱく質 10.7 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質 14.6 g	キャベツの炒め物	脂質 10.3 g	ぜんまい煮	脂質 12.5 g
	小鉢	ほうれん草のツナ和え	炭水化物 13.0 g	オクラのおかか和え	炭水化物 17.9 g	チンゲン菜の菊花和え	炭水化物 26.2 g
			糖質 9.7 g		糖質 11.8 g		糖質 21.7 g
			食物繊維 3.3 g		食物繊維 6.1 g		食物繊維 4.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.8 g
5月23日（金）	主食		エネルギー 221 kcal		エネルギー 268 kcal		エネルギー 243 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質 13.8 g	回鍋肉	たんぱく質 14.1 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質 15.2 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質 9.3 g	餃子	脂質 10.3 g	菜の花炒め	脂質 13.0 g
	小鉢	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 21.3 g	大根サラダ	炭水化物 27.3 g	きゅうりの和え物 ☆	炭水化物 14.9 g
			糖質 15.5 g		糖質 23.3 g		糖質 9.5 g
			食物繊維 5.8 g		食物繊維 4.0 g		食物繊維 5.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	卵、小麦	食塩相当量 1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
5月24日（土）	主食		エネルギー 225 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 293 kcal		エネルギー 256 kcal
	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質 14.8 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 13.7 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質 17.6 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 10.5 g	鶏肉の塩レモンペッパー焼き	脂質 18.4 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質 11.8 g
	小鉢	白菜の梅風味サラダ	炭水化物 18.5 g	なすの炒め物	炭水化物 18.3 g	キャベツの和え物	炭水化物 19.1 g
			糖質 13.9 g	いんげんサラダ	糖質 12.2 g		糖質 14.4 g
			食物繊維 4.6 g		食物繊維 6.1 g		食物繊維 4.7 g
	アレルゲン	乳、小麦	食塩相当量 1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.9 g
5月25日（日）	主食		エネルギー 242 kcal		エネルギー 218 kcal		エネルギー 256 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質 14.7 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質 16.0 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質 12.5 g
	副菜	いんげん炒め	脂質 12.6 g	つくね煮	脂質 8.0 g	ぜんまい煮	脂質 14.6 g
	小鉢	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 16.0 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物 20.8 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物 18.1 g
			糖質 11.6 g		糖質 15.5 g		糖質 13.2 g
			食物繊維 4.4 g		食物繊維 5.3 g		食物繊維 4.9 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量 1.7 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量 1.9 g

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

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★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		
「アレルゲン」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		エネルギー	261 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	233 kcal		エネルギー	278 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	16.4 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	16.3 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	14.5 g
	副菜	揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	15.4 g	チキンのハーブ焼き	脂質	11.0 g	ひじき煮	脂質	12.1 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.3 g	いんげん炒め	炭水化物	15.1 g	小松菜サラダ	炭水化物	25.7 g
			糖質	13.9 g	コールスローサラダ	糖質	10.8 g		糖質	20.0 g
			食物繊維	2.4 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
6月3日（火）	主食		エネルギー	245 kcal		エネルギー	256 kcal		エネルギー	257 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	15.9 g	豚挽肉のキーマカレー	たんぱく質	13.1 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	15.9 g
	副菜	小松菜の炒り煮	脂質	12.3 g	白菜炒め	脂質	13.8 g	がんもどきと野菜の煮物	脂質	14.3 g
	小鉢	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	16.8 g	菜の花のお浸し	炭水化物	19.7 g	オクラのおかか和え	炭水化物	17.0 g
			糖質	11.5 g		糖質	15.4 g		糖質	10.6 g
			食物繊維	5.3 g		食物繊維	4.3 g		食物繊維	6.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	乳、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
6月4日（水）	主食	★わかめご飯	エネルギー	244 kcal		エネルギー	247 kcal		エネルギー	271 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	13.9 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	13.1 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	15.9 g
	副菜	キャベツ炒め	脂質	14.2 g	春巻き	脂質	12.2 g	なすの炒め物	脂質	13.7 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	13.6 g	もやしサラダ	炭水化物	21.4 g	ほうれん草のツナ和え ☆	炭水化物	21.3 g
			糖質	9.6 g		糖質	16.7 g		糖質	15.9 g
			食物繊維	4.0 g		食物繊維	4.7 g		食物繊維	5.4 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g
6月5日（木）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	233 kcal		エネルギー	248 kcal		エネルギー	229 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.4 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	15.7 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	16.0 g
	副菜	たらのムニエル	脂質	10.4 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.8 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	6.3 g
	小鉢	えびカツ	炭水化物	20.9 g	ごぼうサラダ	炭水化物	16.5 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	27.5 g
		きゅうりのしそ和え	糖質	17.0 g		糖質	11.4 g		糖質	23.3 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	5.1 g		食物繊維	4.2 g
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.4 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
6月6日（金）	主食		エネルギー	230 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	270 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	15.1 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	13.5 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	16.4 g
	副菜	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	11.9 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.0 g	白菜とベーコンの炒め物	脂質	15.1 g
	小鉢	オクラの和え物	炭水化物	15.2 g	大根サラダ	炭水化物	21.5 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	17.3 g
			糖質	12.0 g		糖質	16.3 g		糖質	12.6 g
			食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.2 g		食物繊維	4.7 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦	食塩相当量	1.5 g
6月7日（土）	主食		エネルギー	236 kcal		エネルギー	238 kcal		エネルギー	289 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	13.9 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	15.0 g	チンジャオロース	たんぱく質	14.5 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.2 g	えびカツ	脂質	8.7 g	つくね煮	脂質	15.8 g
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物	16.7 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	24.0 g	チンゲン菜の菊花和え	炭水化物	21.3 g
			糖質	13.1 g		糖質	19.4 g		糖質	16.8 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.5 g
	アレルゲン	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
6月8日（日）	主食		エネルギー	268 kcal		エネルギー	243 kcal		エネルギー	228 kcal
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	14.0 g	親子煮風	たんぱく質	16.0 g	トマトソースハンバーグ	たんぱく質	13.7 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	13.4 g	小松菜炒め	脂質	11.3 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	10.9 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	21.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	18.1 g	ナムル	炭水化物	18.4 g
			糖質	16.8 g		糖質	14.9 g		糖質	12.7 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.2 g		食物繊維	5.7 g
	アレルゲン	小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (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

2025年5月

【ご確認ください】
献立表にアレルゲンが表記されております。
アレルゲン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
フリーコール 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	
「アレルゲン」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		エネルギー 256 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー 289 kcal		エネルギー 335 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 14.9 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質 12.5 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質 10.2 g
	副菜	ブロッコリーの塩炒め	脂質 16.2 g	チキンのハーブ焼き	脂質 19.0 g	ぜんまいの煮物	脂質 20.6 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 16.1 g	小松菜とソーセージの炒め物	炭水化物 15.6 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物 22.0 g
			食塩相当量 1.9 g	スパゲッティサラダ	食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 2.0 g
			カリウム 492 mg		カリウム 493 mg		カリウム 479 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 200 mg	乳、卵、小麦	リン 180 mg	卵、小麦	リン 139 mg
5月2日（金）	主食		エネルギー 221 kcal		エネルギー 276 kcal		エネルギー 313 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質 9.6 g	深川風玉子とじ	たんぱく質 10.3 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質 11.0 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質 12.7 g	ブロッコリーの柚胡椒風味	脂質 16.9 g	白菜の彩り炒め	脂質 22.7 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物 15.9 g	大根サラダ	炭水化物 21.5 g	いんげんサラダ	炭水化物 16.4 g
			食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.4 g
			カリウム 350 mg		カリウム 456 mg		カリウム 569 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン 133 mg	乳、卵、小麦	リン 204 mg	卵、小麦	リン 168 mg
5月3日（土）	主食		エネルギー 257 kcal		エネルギー 254 kcal		エネルギー 327 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質 10.7 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質 12.4 g	チンジャオロース	たんぱく質 14.2 g
	副菜	メンチカツ	脂質 13.5 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質 13.0 g	つくね煮	脂質 20.3 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 21.3 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物 20.2 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物 21.2 g
			食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.9 g
			カリウム 449 mg		カリウム 488 mg		カリウム 550 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 137 mg	卵、小麦、えび	リン 186 mg	乳、卵、小麦	リン 186 mg
5月4日（日）	主食		エネルギー 247 kcal		エネルギー 261 kcal		エネルギー 277 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質 11.0 g	麻婆豆腐	たんぱく質 12.8 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ	たんぱく質 11.3 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質 11.2 g	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 13.6 g	小松菜の炒め物	脂質 17.8 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物 25.1 g	根菜のサラダ	炭水化物 20.5 g	春雨サラダ	炭水化物 17.0 g
			食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.4 g
			カリウム 482 mg		カリウム 483 mg		カリウム 395 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン 145 mg	乳、卵、小麦	リン 123 mg	乳、卵、小麦	リン 162 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「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		
「アレルゲン」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		エネルギー	278 kcal		エネルギー	284 kcal		エネルギー	269 kcal
	主菜	さばの煮付け	たんぱく質	12.8 g	えびと豆腐のトマトチリソース	たんぱく質	14.7 g	チキンカツのおろしあんかけ	たんぱく質	11.5 g
	副菜	かぼちゃ入りコロッケ	脂質	14.9 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質	13.1 g	いんげん炒め	脂質	14.6 g
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物	25.3 g	スパゲッティサラダ	炭水化物	24.7 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物	22.4 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	465 mg		カリウム	406 mg		カリウム	518 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	174 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	135 mg	乳、小麦	リン	140 mg
5月6日（火）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	235 kcal		エネルギー	309 kcal		エネルギー	305 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	12.0 g	牛肉の肉豆腐	たんぱく質	11.1 g	豚肉と野菜のぽん酢炒め	たんぱく質	8.5 g
	副菜	赤魚のイタリア風煮込み	脂質	14.9 g	春雨の炒め物	脂質	17.2 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質	19.8 g
	小鉢	白菜とソーセージの炒め物	炭水化物	14.7 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	26.2 g	わかめの和え物 ☆	炭水化物	22.3 g
		なすの生姜和え	食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	582 mg		カリウム	413 mg		カリウム	402 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	185 mg	乳、卵、小麦	リン	129 mg	小麦	リン	133 mg
5月7日（水）	主食		エネルギー	266 kcal		エネルギー	242 kcal		エネルギー	318 kcal
	主菜	たらの柚子胡椒南蛮漬け	たんぱく質	10.1 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	9.9 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	11.9 g
	副菜	かぼちゃ煮、ビーフン炒め	脂質	10.6 g	スナップえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質	9.6 g	菜の花炒め	脂質	21.7 g
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	29.9 g	マカロニサラダ	炭水化物	26.6 g	ナムル	炭水化物	17.8 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	516 mg		カリウム	513 mg		カリウム	417 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	168 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	200 mg	卵、小麦	リン	208 mg
5月8日（木）	主食		エネルギー	215 kcal		エネルギー	297 kcal		エネルギー	267 kcal
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	10.0 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	10.9 g	照り焼きチキン	たんぱく質	11.5 g
	副菜	チンゲン菜の炒め物	脂質	10.8 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	18.1 g	白菜の彩り炒め	脂質	17.1 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	19.4 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	21.6 g	ポテトサラダ	炭水化物	15.9 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	371 mg		カリウム	524 mg		カリウム	556 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	133 mg	乳、小麦	リン	191 mg	卵、小麦	リン	158 mg
5月9日（金）	主食	★生姜ご飯（小麦）	エネルギー	236 kcal		エネルギー	291 kcal		エネルギー	268 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	12.2 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	7.4 g	筑前煮	たんぱく質	11.3 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.1 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質	17.7 g	ビーフン炒め	脂質	13.1 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.3 g	キャベツサラダ	炭水化物	24.5 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物	25.9 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	446 mg		カリウム	461 mg		カリウム	476 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	159 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	135 mg	乳、卵、小麦	リン	151 mg
5月10日（土）	主食		エネルギー	237 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	305 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	11.7 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	11.8 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	10.0 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	脂質	13.9 g	ぜんまい煮	脂質	12.7 g	小松菜ともやしの炒め物	脂質	20.5 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	18.0 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	19.1 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	19.6 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	444 mg		カリウム	418 mg		カリウム	511 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	171 mg	卵、小麦	リン	164 mg	乳、卵、小麦	リン	172 mg
5月11日（日）	主食		エネルギー	227 kcal		エネルギー	279 kcal		エネルギー	268 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	12.2 g	鶏肉の黒胡椒焼き	たんぱく質	12.0 g	ビーフカレー	たんぱく質	9.2 g
	副菜	春巻き	脂質	10.4 g	ナポリタン	脂質	17.4 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	16.8 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	19.8 g	大根ときゅうりのサラダ	炭水化物	16.9 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	20.2 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	392 mg		カリウム	427 mg		カリウム	408 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	176 mg	乳、卵、小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦	リン	129 mg

☆ は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		
「アレルゲン」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		エネルギー	261 kcal		エネルギー	264 kcal		エネルギー	249 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	12.5 g	がんもどきと野菜の煮物	たんぱく質	11.0 g	みそかつ	たんぱく質	7.8 g
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質	15.6 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	17.8 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	11.6 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	17.4 g	なすの生姜和え	炭水化物	15.5 g	大根サラダ	炭水化物	27.4 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	434 mg		カリウム	461 mg		カリウム	451 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	186 mg	卵、小麦	リン	193 mg	乳、卵、小麦	リン	220 mg
5月13日（火）	主食	★青菜ご飯	エネルギー	258 kcal		エネルギー	314 kcal		エネルギー	284 kcal
	主菜	さわらのねぎ味噌焼き	たんぱく質	11.5 g	ホワイトソースハンバーグ	たんぱく質	11.5 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	10.5 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	13.6 g	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	19.5 g	ひじき煮	脂質	15.5 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	22.1 g	キャベツサラダ	炭水化物	22.2 g	小松菜と玉子の和え物	炭水化物	24.7 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	463 mg		カリウム	518 mg		カリウム	372 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	165 mg	乳、卵、小麦	リン	231 mg	卵、小麦	リン	149 mg
5月14日（水）	主食		エネルギー	238 kcal		エネルギー	262 kcal		エネルギー	305 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	11.3 g	八宝菜	たんぱく質	8.2 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮	たんぱく質	9.9 g
	副菜	メンチカツ	脂質	15.1 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	17.0 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	17.8 g
	小鉢	白菜サラダ	炭水化物	14.2 g	いんげんサラダ	炭水化物	18.3 g	わかめの和え物	炭水化物	24.1 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	461 mg		カリウム	549 mg		カリウム	463 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	135 mg	卵、小麦、えび	リン	154 mg	卵、小麦、えび	リン	168 mg
5月15日（木）	主食		エネルギー	211 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	292 kcal		エネルギー	329 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	10.2 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	13.9 g	ポークカレー	たんぱく質	7.6 g
	副菜	小松菜の炒め物	脂質	10.7 g	鶏肉のチーズホワイトソースがけ	脂質	16.9 g	チンゲン菜炒め	脂質	22.4 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	18.4 g	ナポリタン	炭水化物	21.1 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	23.4 g
			食塩相当量	1.6 g	ブロッコリーの辛子和え	食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	481 mg		カリウム	458 mg		カリウム	508 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	160 mg	乳、小麦	リン	197 mg	乳、卵、小麦	リン	128 mg
5月16日（金）	主食		エネルギー	241 kcal		エネルギー	313 kcal		エネルギー	319 kcal
	主菜	さけの柚胡椒焼き	たんぱく質	10.9 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質	13.4 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	10.1 g
	副菜	ひじき煮	脂質	13.1 g	えびカツ	脂質	18.3 g	ピリ辛豆腐	脂質	22.3 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	18.6 g	わかめの和え物	炭水化物	23.5 g	ごぼうサラダ	炭水化物	18.0 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	441 mg		カリウム	467 mg		カリウム	355 mg
	アレルゲン	小麦	リン	146 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	180 mg	卵、小麦	リン	107 mg
5月17日（土）	主食		エネルギー	284 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	322 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	9.4 g	水餃子スープ	たんぱく質	10.4 g	ビーフハヤシ	たんぱく質	9.7 g
	副菜	かぼちゃ入りコロッケ	脂質	16.6 g	春雨の炒め物	脂質	10.8 g	菜の花炒め	脂質	19.4 g
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	22.2 g	きゅうりの和え物	炭水化物	25.6 g	スパゲッティサラダ ☆	炭水化物	25.8 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	535 mg		カリウム	375 mg		カリウム	379 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	165 mg	乳、卵、小麦	リン	126 mg	乳、卵、小麦	リン	184 mg
5月18日（日）	主食		エネルギー	228 kcal		エネルギー	372 kcal		エネルギー	285 kcal
	主菜	さばの七味焼き	たんぱく質	11.3 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	13.2 g	鶏肉のトマト味噌ソースがけ	たんぱく質	12.4 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質	12.3 g	男爵コロッケ	脂質	23.5 g	いんげん炒め	脂質	17.3 g
	小鉢	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	20.4 g	マカロニサラダ	炭水化物	25.8 g	ナムル	炭水化物	18.6 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	567 mg		カリウム	460 mg		カリウム	466 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	165 mg	乳、卵、小麦	リン	172 mg	乳、小麦	リン	173 mg

☆ 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		
「アレルゲン」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		エネルギー	225 kcal		エネルギー	262 kcal		エネルギー	340 kcal
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	11.1 g	とり天	たんぱく質	12.6 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	9.6 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	13.3 g	鱧しんじょうと野菜の煮物	脂質	14.7 g	餃子	脂質	19.7 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	15.2 g	わかめの和え物	炭水化物	18.4 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	29.4 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	539 mg		カリウム	398 mg		カリウム	496 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	164 mg	卵、小麦	リン	158 mg	小麦	リン	148 mg
5月20日（火）	主食		エネルギー	229 kcal		エネルギー	310 kcal		エネルギー	264 kcal
	主菜	たらの粕漬け焼き	たんぱく質	10.9 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質	9.1 g	鶏肉のしょうゆ糀焼き	たんぱく質	12.5 g
	副菜	ぜんまいの炒り煮	脂質	11.7 g	つくね煮	脂質	19.2 g	菜の花炒め	脂質	15.6 g
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	18.9 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	24.7 g	マカロニサラダ	炭水化物	17.4 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.3 g
			カリウム	494 mg		カリウム	400 mg		カリウム	484 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	154 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg	卵、小麦	リン	188 mg
5月21日（水）	主食		エネルギー	223 kcal		エネルギー	304 kcal		エネルギー	290 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	12.2 g	チキンカレー	たんぱく質	9.5 g	大根おろしソースハンバーグ	たんぱく質	10.3 g
	副菜	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ	脂質	9.3 g	小松菜と筍の炒め物	脂質	19.4 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	16.2 g
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	21.0 g	もやしサラダ	炭水化物	22.3 g	根菜のサラダ	炭水化物	25.5 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	392 mg		カリウム	395 mg		カリウム	589 mg
	アレルゲン	小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦	リン	127 mg	乳、卵、小麦	リン	193 mg
5月22日（木）	主食		エネルギー	222 kcal	★栗おこわ	エネルギー	214 kcal		エネルギー	342 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	10.6 g	炒り豆腐	たんぱく質	12.8 g	とんかつの玉子とじ風	たんぱく質	10.0 g
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質	14.0 g	野菜の煮物	脂質	9.1 g	ぜんまいの煮物	脂質	18.2 g
	小鉢	大根サラダ	炭水化物	15.6 g	オクラのおかか和え	炭水化物	21.0 g	スパゲッティサラダ	炭水化物	31.3 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	557 mg		カリウム	546 mg		カリウム	262 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦	リン	193 mg	乳、卵、小麦	リン	227 mg
5月23日（金）	主食		エネルギー	229 kcal		エネルギー	337 kcal		エネルギー	271 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	11.2 g	回鍋肉	たんぱく質	10.3 g	鶏肉のバーベキュー風味	たんぱく質	11.3 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	8.1 g	餃子	脂質	22.2 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	17.7 g
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	27.7 g	もやしサラダ	炭水化物	21.5 g	なすの生姜和え ☆	炭水化物	14.6 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	476 mg		カリウム	386 mg		カリウム	589 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	169 mg	卵、小麦	リン	131 mg	乳、小麦	リン	155 mg
5月24日（土）	主食		エネルギー	212 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	295 kcal		エネルギー	338 kcal
	主菜	たらの竜田揚げ和風あんかけ	たんぱく質	10.3 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	11.5 g	豚肉のケチャップ炒め	たんぱく質	10.3 g
	副菜	春雨の炒め物	脂質	8.4 g	鶏肉の塩レモンペッパー焼き	脂質	20.2 g	ポテトグラタン風	脂質	22.7 g
	小鉢	菜の花の和え物	炭水化物	24.2 g	なすの炒め物	炭水化物	16.6 g	キャベツサラダ	炭水化物	22.3 g
			食塩相当量	1.5 g	いんげんのサラダ	食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	440 mg		カリウム	594 mg		カリウム	442 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	151 mg	乳、卵、小麦	リン	168 mg	乳、卵、小麦	リン	163 mg
5月25日（日）	主食		エネルギー	227 kcal		エネルギー	297 kcal		エネルギー	307 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	11.6 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	10.7 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	9.3 g
	副菜	いんげん炒め	脂質	12.5 g	つくね煮	脂質	18.5 g	ひじき煮	脂質	17.4 g
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	16.3 g	春雨サラダ	炭水化物	21.7 g	きゅうりとザーサイの和え物	炭水化物	27.6 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	574 mg		カリウム	478 mg		カリウム	389 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	220 mg	乳、卵、小麦	リン	156 mg	乳、卵、小麦	リン	167 mg

☆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		
「アレルゲン」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		エネルギー	236 kcal		エネルギー	268 kcal		エネルギー	307 kcal
	主菜	かじきフライ	たんぱく質	11.4 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	11.5 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	11.4 g
	副菜	菜の花炒め	脂質	12.1 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	18.2 g	なすの炒め物	脂質	18.7 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	20.5 g	ほうれん草のツナ和え	炭水化物	14.6 g	コールスローサラダ	炭水化物	21.3 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	340 mg		カリウム	461 mg		カリウム	492 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	214 mg	卵、小麦、かに	リン	240 mg	卵、小麦	リン	149 mg
5月27日（火）	主食		エネルギー	286 kcal		エネルギー	249 kcal		エネルギー	363 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	12.0 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	9.8 g	チキン南蛮	たんぱく質	11.8 g
	副菜	ひじき煮	脂質	17.7 g	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	15.3 g	いんげん炒め	脂質	24.5 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	21.0 g	ポテトサラダ	炭水化物	17.0 g	春雨サラダ	炭水化物	22.0 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.6 g
			カリウム	499 mg		カリウム	460 mg		カリウム	501 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	152 mg	乳、卵、小麦	リン	147 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg
5月28日（水）	主食		エネルギー	221 kcal		エネルギー	345 kcal		エネルギー	302 kcal
	主菜	たらの竜田揚げきのこソース	たんぱく質	10.5 g	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	たんぱく質	14.3 g	ビーフシチュー	たんぱく質	9.5 g
	副菜	小松菜炒め	脂質	13.1 g	ナポリタン	脂質	21.9 g	豚挽肉とキャベツの炒め物	脂質	18.6 g
	小鉢	なすの生姜和え	炭水化物	16.6 g	きゅうりの和え物	炭水化物	21.5 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物	23.6 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	512 mg		カリウム	463 mg		カリウム	504 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	170 mg	乳、卵、小麦	リン	176 mg	乳、卵、小麦	リン	143 mg
5月29日（木）	主食		エネルギー	263 kcal		エネルギー	273 kcal		エネルギー	276 kcal
	主菜	縞ホッケの醤油バター風味焼き	たんぱく質	10.4 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	12.2 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質	12.8 g
	副菜	鱧しんじょうと野菜の煮物	脂質	17.3 g	いんげん炒め	脂質	15.2 g	春巻き	脂質	16.9 g
	小鉢	オクラのサラダ ☆	炭水化物	17.0 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	16.5 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	17.2 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	482 mg		カリウム	500 mg		カリウム	422 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	182 mg	卵、小麦	リン	118 mg	乳、卵、小麦	リン	185 mg
5月30日（金）	主食		エネルギー	244 kcal		エネルギー	244 kcal		エネルギー	298 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	12.5 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	たんぱく質	11.2 g	鶏肉の唐揚げ	たんぱく質	11.6 g
	副菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	脂質	13.2 g	かぼちゃ煮、ぜんまい煮	脂質	12.0 g	野菜のあんかけ	脂質	17.2 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	17.4 g	わかめの和え物	炭水化物	20.5 g	スナップえんどうのごまサラダ	炭水化物	22.7 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.4 g
			カリウム	482 mg		カリウム	407 mg		カリウム	522 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	221 mg	卵、小麦	リン	168 mg	乳、卵、小麦	リン	190 mg
5月31日（土）	主食		エネルギー	220 kcal		エネルギー	266 kcal		エネルギー	323 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	12.1 g	ハンバーグ和風玉ねぎソース	たんぱく質	9.3 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	11.1 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	13.6 g	小松菜とソーセージの炒め物	脂質	17.7 g	餃子、いんげん炒め	脂質	19.7 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	13.3 g	コールスローサラダ	炭水化物	15.4 g	白菜サラダ	炭水化物	24.8 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	421 mg		カリウム	429 mg		カリウム	616 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	181 mg	乳、卵、小麦	リン	173 mg	卵、小麦	リン	161 mg
6月1日（日）	主食		エネルギー	254 kcal		エネルギー	303 kcal		エネルギー	247 kcal
	主菜	あじのカレー揚げ	たんぱく質	11.1 g	麻婆なす	たんぱく質	9.5 g	豚肉焼	たんぱく質	9.6 g
	副菜	ひじきと豆腐の彩り煮	脂質	14.6 g	もやしのザーサイ炒め	脂質	19.6 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	13.8 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	18.5 g	マカロニサラダ	炭水化物	21.8 g	わかめの和え物	炭水化物	20.4 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	494 mg		カリウム	475 mg		カリウム	491 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	177 mg	卵、小麦	リン	123 mg	卵、小麦	リン	153 mg

☆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		
「アレルゲン」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		エネルギー	256 kcal	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	289 kcal		エネルギー	335 kcal
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	14.9 g	「あんとマーガリン」	たんぱく質	12.5 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	10.2 g
	副菜	ブロッコリーの塩炒め	脂質	16.2 g	チキンのハーブ焼き	脂質	19.0 g	ぜんまいの煮物	脂質	20.6 g
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	16.1 g	小松菜とソーセージの炒め物	炭水化物	15.6 g	里芋の明太マヨ和え	炭水化物	22.1 g
			食塩相当量	1.9 g	スパゲッティサラダ	食塩相当量	1.3 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	492 mg		カリウム	493 mg		カリウム	483 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	200 mg	乳、卵、小麦	リン	180 mg	卵、小麦	リン	140 mg
6月3日（火）	主食		エネルギー	233 kcal		エネルギー	292 kcal		エネルギー	267 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	10.8 g	豚挽肉のキーマカレー	たんぱく質	12.4 g	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め	たんぱく質	9.9 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	12.4 g	コーンコロッケ	脂質	15.3 g	キャベツの炒め物	脂質	18.7 g
	小鉢	いんげんサラダ	炭水化物	17.7 g	オクラのサラダ	炭水化物	25.4 g	わかめの酢の物	炭水化物	14.8 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	477 mg		カリウム	414 mg		カリウム	477 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	179 mg	乳、小麦	リン	160 mg	卵、小麦	リン	155 mg
6月4日（水）	主食	★わかめご飯	エネルギー	295 kcal		エネルギー	251 kcal		エネルギー	295 kcal
	主菜	さわらの生姜焼き	たんぱく質	11.9 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	10.7 g	牛肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	13.9 g
	副菜	ビーフン炒め	脂質	18.3 g	春巻き	脂質	12.0 g	なすの炒め物	脂質	17.1 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	22.0 g	ポテトサラダ	炭水化物	24.8 g	ブロッコリーのおかかマヨ和え	炭水化物	21.2 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g	☆	食塩相当量	1.9 g
			カリウム	512 mg		カリウム	368 mg		カリウム	603 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	162 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	129 mg	卵、小麦	リン	173 mg
6月5日（木）	主食	★ごまパン（乳・卵・小麦）	エネルギー	262 kcal		エネルギー	319 kcal		エネルギー	291 kcal
	主菜	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	11.7 g	豆腐と野菜の鶏鍋風	たんぱく質	17.4 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	8.5 g
	副菜	たらのムニエル	脂質	14.7 g	菜の花炒め	脂質	18.6 g	野菜の煮物	脂質	18.0 g
	小鉢	えびカツ	炭水化物	20.5 g	マカロニサラダ	炭水化物	18.5 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	炭水化物	24.3 g
		わかめの和え物	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	452 mg		カリウム	457 mg		カリウム	558 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦、えび	リン	169 mg	卵、小麦	リン	239 mg	卵、小麦	リン	145 mg
6月6日（金）	主食		エネルギー	221 kcal		エネルギー	276 kcal		エネルギー	313 kcal
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	9.6 g	深川風玉子とじ	たんぱく質	10.3 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	11.0 g
	副菜	キャベツの炒め物	脂質	12.7 g	ブロッコリーの柚胡椒風味	脂質	16.9 g	白菜の彩り炒め	脂質	22.7 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	15.9 g	大根サラダ	炭水化物	21.5 g	いんげんサラダ	炭水化物	16.4 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.4 g
			カリウム	350 mg		カリウム	456 mg		カリウム	569 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	133 mg	乳、卵、小麦	リン	204 mg	卵、小麦	リン	168 mg
6月7日（土）	主食		エネルギー	257 kcal		エネルギー	254 kcal		エネルギー	327 kcal
	主菜	縞ホッケの甘辛煮付け	たんぱく質	10.8 g	鶏肉のジンジャーソース	たんぱく質	12.4 g	チンジャオロース	たんぱく質	14.2 g
	副菜	メンチカツ	脂質	13.5 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	13.0 g	つくね煮	脂質	20.3 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	21.3 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	20.2 g	チンゲン菜のサラダ	炭水化物	21.2 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	451 mg		カリウム	488 mg		カリウム	550 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	137 mg	卵、小麦、えび	リン	186 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg
6月8日（日）	主食		エネルギー	246 kcal		エネルギー	294 kcal		エネルギー	245 kcal
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	10.7 g	親子煮風	たんぱく質	13.8 g	トマトソースハンバーグ	たんぱく質	8.4 g
	副菜	なすの炒め物	脂質	12.4 g	小松菜ともやしの炒め物	脂質	16.9 g	いんげん炒め	脂質	14.1 g
	小鉢	玉ねぎのおかか和え	炭水化物	21.7 g	春雨サラダ	炭水化物	19.9 g	ナムル	炭水化物	19.7 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	549 mg		カリウム	430 mg		カリウム	484 mg
	アレルゲン	小麦	リン	166 mg	乳、卵、小麦	リン	194 mg	乳、小麦	リン	144 mg

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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	880	797.7	37.6	55.8	53.7	36.6	2022	5.1	1464	241	519	4.3	778	373	0.66	0.54	11.9	130	135	17.1
2日	810	778.5	30.9	52.3	53.8	41.0	1916	4.9	1375	205	505	2.8	704	288	0.38	0.47	5.2	149	137	12.8
3日	838	813.9	37.3	46.8	62.7	51.3	2066	5.2	1487	229	509	2.6	819	281	0.64	0.44	7.0	153	107	11.4
4日	785	623.9	35.1	42.6	62.6	51.2	1731	4.4	1360	205	430	3.2	480	281	0.50	0.40	7.6	97	80	11.4
5日	831	877.8	39.0	42.6	72.4	60.6	2301	5.8	1389	225	449	3.2	826	231	0.32	0.39	8.9	87	76	11.8
6日	849	709.8	31.6	51.9	63.2	50.6	2074	5.3	1397	226	447	3.7	990	252	0.44	0.36	6.5	104	78	12.6
7日	826	757.9	31.9	41.9	74.3	60.4	2176	5.5	1446	259	576	4.1	1349	261	0.33	0.46	5.4	164	163	13.9
8日	779	662.6	32.4	46.0	56.9	44.7	1925	4.9	1451	235	482	3.2	723	295	0.48	0.45	8.8	123	95	12.2
9日	795	771.9	30.9	41.9	69.7	55.4	1906	4.8	1383	248	445	3.1	795	292	0.32	0.50	7.9	105	99	14.3
10日	786	814.2	33.5	47.1	56.7	40.2	2195	5.6	1373	281	507	4.3	1020	341	0.40	0.54	11.0	104	102	16.5
11日	774	667.8	33.4	44.6	56.9	45.8	2182	5.5	1227	199	458	3.6	1094	238	0.34	0.41	6.7	74	99	11.1
12日	774	788.0	31.3	45.0	60.3	46.6	2112	5.4	1346	280	599	3.7	1297	461	0.25	0.34	2.6	112	77	13.7
13日	856	757.3	33.5	48.6	69.0	53.4	2050	5.2	1353	288	545	4.8	1180	298	0.40	0.55	9.8	98	100	15.6
14日	805	726.2	29.4	49.9	56.6	43.8	1981	5.0	1473	265	457	3.9	915	301	0.33	0.40	5.1	152	115	12.8
15日	832	713.4	31.7	50.0	62.9	51.5	2090	5.3	1447	266	485	4.8	1118	357	0.50	0.58	9.8	123	116	11.4
16日	873	790.0	34.4	53.7	60.1	45.7	1994	5.1	1263	137	433	2.1	724	222	0.45	0.37	7.8	120	108	14.4
17日	850	715.1	29.5	46.8	73.6	61.5	2126	5.4	1289	223	475	3.1	858	230	0.27	0.39	4.9	99	74	12.1
18日	885	651.1	36.9	53.1	64.8	51.0	2023	5.1	1493	194	510	3.4	951	226	0.53	0.47	10.6	109	89	13.8
19日	827	773.0	33.3	47.7	63.0	49.8	2117	5.4	1433	252	470	3.6	1063	325	0.57	0.47	8.5	138	123	13.2
20日	803	613.7	32.5	46.5	61.0	47.6	1845	4.7	1378	289	507	3.3	831	249	0.35	0.43	5.7	108	101	13.4
21日	817	822.6	32.0	44.9	68.8	55.4	2169	5.5	1376	244	473	3.8	745	299	0.38	0.48	7.2	117	112	13.4
22日	778	940.3	33.4	41.3	67.9	54.2	2309	5.9	1365	218	573	3.4	969	110	0.29	0.49	8.0	100	113	13.7
23日	837	713.6	32.8	48.0	63.8	50.0	2095	5.3	1451	199	455	2.9	720	271	0.54	0.48	7.0	150	130	13.8
24日	845	624.5	32.1	51.3	63.1	48.8	1778	4.5	1476	255	482	3.0	769	307	0.47	0.52	6.9	195	110	14.3
25日	831	743.0	31.6	48.4	65.6	49.3	2156	5.5	1441	295	543	4.1	1054	332	10.48	0.61	8.9	148	96	16.3
26日	811	776.0	34.3	49.0	56.4	43.0	2051	5.2	1293	247	603	4.1	909	417	0.41	0.59	7.8	138	172	13.4
27日	898	925.5	33.6	57.5	60.0	46.4	2096	5.3	1460	284	464	3.7	1027	397	6.97	0.44	9.9	117	81	13.6
28日	868	842.6	34.3	53.6	61.7	48.1	1999	5.1	1479	228	489	3.7	1087	320	0.35	0.45	6.8	105	106	13.6
29日	812	894.8	35.4	49.4	50.7	34.0	2229	5.7	1404	298	485	3.9	937	448	0.46	0.41	6.1	109	60	16.7
30日	786	742.1	35.3	42.4	60.6	46.6	1882	4.8	1411	229	579	2.9	1084	249	0.54	0.47	8.2	95	124	14.0
31日	809	743.3	32.5	51.0	53.5	40.1	2095	5.3	1466	238	515	4.8	624	376	0.41	0.56	10.6	162	103	13.4
平均	824	760.4	33.3	48.1	62.1	48.5	2055	5.2	1402	241	499	3.6	917	301	0.96	0.47	7.7	122	106	13.6

※ご飯・パンの栄養価です。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（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
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