

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
(12.9g)

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

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



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

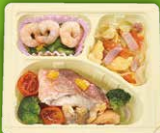


ご家族も一緒に
次の日のおかわりに



※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
ご飯付き (パン付き) 2食セットから承ります。
ご飯付きをご希望の日は○をご記入ください。
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)
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 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 ぼん酢炒め 個 おすすめ	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 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 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 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
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 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 A たらゆの柚子胡椒 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	15木 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 鰯ホッケの塩焼き 個 B 水餃子スープ 個 C ビーフハッシュ 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 ご飯付き A たらゆの粕漬け焼き 個 B 揚げだし豆腐 個 C 鶏肉の しょうゆ糍焼き 個	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 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 ご飯付き A たらゆの竜田揚げ 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 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 たらゆの竜田揚げ 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 鰯ホッケの 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 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 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 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 ご飯付き A たらゆのムニエル 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 A 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 鰯ホッケの 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

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



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 ブロッコリーの塩炒め チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 200 mg	★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 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 493 mg リン 180 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 479 mg リン 139 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		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 キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 569 mg リン 168 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、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 メンチカツ マカロニサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 137 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 186 mg	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 186 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		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 男爵コロッケ オクラのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 482 mg リン 145 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、白菜炒め 根菜のサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 123 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 395 mg リン 162 mg
	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 かぼちゃ入りコロッケ ひじきの和風サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 406 mg リン 135 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、小麦	リン
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 白菜とソーセージの炒め物 なすの生姜和え	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 582 mg リン 185 mg	牛肉の肉豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 129 mg	豚肉と野菜のぼん酢炒め ほうれん草焼売、小松菜炒め わかめの和え物	エネルギー 305 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 402 mg リン 133 mg
		アレルギー	乳、小麦	乳、卵、小麦	リン	小麦	リン
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、ビーフン炒め キャベツサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 516 mg リン 168 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナックえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	リン	卵、小麦	リン
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 チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 191 mg	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 556 mg リン 158 mg
		アレルギー	乳、小麦	乳、小麦	リン	卵、小麦	リン
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 メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 159 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 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 461 mg リン 135 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 151 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦、えび	リン	乳、卵、小麦	リン
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 237 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 444 mg リン 171 mg	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 418 mg リン 164 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 小松菜ともやしの炒め物 ひじきの和風サラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 511 mg リン 172 mg
		アレルギー	卵、小麦	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
5月11日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き マカロニサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 mg	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 427 mg リン 153 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg
		アレルギー	乳、卵、小麦	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン



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

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

☆ 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 かじきフライ 副菜 菜の花炒め 小鉢 ナムル	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 340 mg リン 214 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 461 mg リン 240 mg	アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 149 mg	アレルギー 乳、小麦
5月27日 (火)	主食 主菜 さばの白みそ煮 副菜 ひじき煮 小鉢 きゅうりの和え物	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 499 mg リン 152 mg	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 147 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 501 mg リン 165 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
5月28日 (水)	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	エネルギー 221 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 170 mg	アレルギー 乳、小麦	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 176 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 302 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 504 mg リン 143 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
5月29日 (木)	主食 主菜 鰯ホッケの醤油バター風味焼き 副菜 鱧しんじょうと野菜の煮物 小鉢 オクラのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 182 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 273 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 500 mg リン 118 mg	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 422 mg リン 185 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
5月30日 (金)	主食 主菜 さけの照り焼き 副菜 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 小鉢 きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 407 mg リン 168 mg	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 522 mg リン 190 mg	アレルギー 乳、卵、小麦
5月31日 (土)	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	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 421 mg リン 181 mg	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 429 mg リン 173 mg	アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 616 mg リン 161 mg	アレルギー 卵、小麦
6月1日 (日)	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	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 494 mg リン 177 mg	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 475 mg リン 123 mg	アレルギー 卵、小麦	エネルギー 247 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 491 mg リン 153 mg	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 ブロッコリーの塩炒め チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 200 mg	★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 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 493 mg リン 180 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 483 mg リン 140 mg
	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 青菜入り切干大根煮 いんげんサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 179 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロケ オクラのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 160 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 155 mg
	アレルギー	卵、小麦		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 ビーフン炒め ごぼうサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 春巻き ポテトサラダ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 368 mg リン 129 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ブロッコリーのおかかマヨ和え	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 603 mg リン 173 mg
	アレルギー	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」 たらものムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 452 mg リン 169 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 菜の花炒め マカロニサラダ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 457 mg リン 239 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 558 mg リン 145 mg
	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 キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 569 mg リン 168 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月7日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	鰯ホッケの甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 451 mg リン 137 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りビーフン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 186 mg	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 186 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		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 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 166 mg	親子煮風 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 194 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
	アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦	

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	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
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