

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2025.6月



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

(記入例) **S** そうめん と 天ぷら盛り合わせ 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) 6/15メニューの場合、6/11(水)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

※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

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。	6月・7月のおすすめメニュー	6月4日水 C 牛肉のオイスターソース炒め	6月12日水 A さけのバジルトマトソース	6月17日水 B 牛肉のすき煮	6月23日水 B とり天	7月1日水 B シーフードカレー
2月 ご飯付き メニューB ごまパン 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 ご飯付き A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉のキーマカレー C 鶏肉ときこのマヨ醤油炒め	4水 ご飯付き メニューA わかめご飯 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 ご飯付き メニューA ごまパン 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 ご飯付き S そうめん と 天ぷら盛り合わせ A 赤魚のレモン醤油焼き B 深川風玉子とじ C 揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ	7土 ご飯付き A 鯖ホッケの甘辛煮付け B 鶏肉のジンジャーソース C チンジャオロース	8日 ご飯付き 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
9月 ご飯付き 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	10火 ご飯付き 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	11水 ご飯付き メニューA ごまパン 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	12木 ご飯付き 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	13金 ご飯付き A たらの柚子胡椒南蛮漬け B シーフードと野菜のホワイトシチュー C 牛肉の韓国風ピリ辛炒め	14土 ご飯付き メニューA 生姜ご飯 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	15日 ご飯付き A さばの七味焼き B 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め C 鶏肉のトマト味噌ソースがけ
16月 ご飯付き A たらの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー	17火 ご飯付き メニューA 青菜ご飯 A さわらのねぎ味噌焼き B 牛肉のすき煮 C ホワイトソースハンバーグ	18水 ご飯付き S 13品目の彩りちらし寿司 A 鯖ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C 鶏肉と野菜の黒酢あん	19木 ご飯付き 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	20金 ご飯付き 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	21土 ご飯付き 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	22日 ご飯付き A あじの南蛮漬け B 大根おろしソースハンバーグ C チキンカレー
23月 ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	24火 ご飯付き S 冷やし中華 A 赤魚のみそ漬け焼き B 八宝菜 C 彩り野菜と塩だれ牛肉煮	25水 ご飯付き A たらの粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉のしょうゆ糍焼き	26木 ご飯付き メニューB ごまパン 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	27金 ご飯付き メニューB 栗おこわ A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの玉子とじ風	28土 ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 回鍋肉 C 鶏肉のバーベキュー風味	29日 ご飯付き メニューB ごまパン A たらの竜田揚げ和風あんかけ B 鶏肉の塩レモンペッパー焼き C 豚肉のケチャップ炒め
30月 ご飯付き A さわらの菜種焼き B 豚肉のごまみそ炒め C 肉団子の甘酢あん	7/1火 ご飯付き A さばの白みそ煮 B シーフードカレー C チキン南蛮	2水 ご飯付き S 朝顔御膳 A かじきフライ B 玉子と豚肉の中華野菜炒め C 鶏肉の西京焼き	3木 ご飯付き A たらの竜田揚げきのこソース B チーズ焼きチキンのトマトソースがけ C ビーフシチュー	4金 ご飯付き A 鯖ホッケの醤油バター風味焼き B 豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ C 鶏肉の梅だれのせ	5土 ご飯付き 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	6日 ご飯付き 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

2025年6月 冷蔵商品献立

副菜や栄養価など詳細情報から選びたい方向けです。

主菜のみの献立カレンダーは1～2ページをご覧ください。

すこやか膳、やすらぎ膳ともに主菜は共通メニューとなります。

糖尿病・高血圧・ダイエット向け

塩分・カロリー調整食 すこやか膳

すこやか4～11ページ

腎臓病の方向け

塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳

やすらぎ12～19ページ

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年6月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料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)

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1日 (日)	主食	エネルギー	234 kcal	エネルギー	288 kcal	エネルギー	253 kcal
	主菜	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	14.8 g	たんぱく質	13.7 g
	副菜	脂質	10.5 g	脂質	15.4 g	脂質	12.8 g
	小鉢	炭水化物	19.1 g	炭水化物	23.3 g	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
	アレルギー	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g
	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」 たらのムニエル 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	



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月11日お届けAの主食は「ごまパン(メーブル風シロップとマーガリン)」です。★6月14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。							
6月9日 (月)	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 15.3 g 糖質 10.9 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 245 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月10日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け いんげん炒め ナムル	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.6 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.7 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	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、小麦	
6月11日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メーブ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	
6月12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 もやしサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 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	
6月13日 (金)	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 12.5 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.0 g 糖質 23.1 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ホワイトシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 214 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.4 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	
6月14日 (土)	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	
6月15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	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	鶏肉のトマト味噌ソースがけ 白菜とソーセージの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、小麦	

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月17日お届けAの主食は「青菜ご飯」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。							
6月16日 (月)	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 16.4 g 糖質 12.8 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	
6月17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	牛肉のすき煮 キャベツの炒め物 小松菜と玉子の和え物	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	ホワイトソースハンバーグ いんげん炒め 白菜サラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.3 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	卵、小麦、かに		卵、小麦		乳、小麦	
6月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホッケの塩焼き 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	水餃子スープ ブロッコリーの塩だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉と野菜の黒酢あん チンゲン菜炒め ナムル	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.9 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		小麦	
6月19日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.3 g 食塩相当量 1.8 g	がんもどきと野菜の煮物 鶏肉のマヨネーズ焼き 玉ねぎのおかか和え	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	みそかつ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ	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		卵、小麦		乳、卵、小麦、えび	
6月20日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚胡椒焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 11.1 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み えびカツ ほうれん草と玉子の和え物	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	豚肉とキャベツの塩炒め つくね煮 ごぼうサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.8 g 糖質 17.7 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月21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 17.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.2 g 糖質 14.5 g 食物繊維 5.7 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	
6月22日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け いんげん炒め 小松菜サラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.0 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	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
	アレルギー	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。★6月26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。★6月27日お届けBの主食は「栗おこわ」です。
★6月29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。							
6月23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 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 鯉しんじょうと野菜の煮物 ほうれん草の和え物 卵、小麦	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 小麦	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 33.1 g 糖質 28.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
6月24日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ ナムル 乳、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 12.6 g 糖質 9.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 照り焼きチキン キャベツとコーンのサラダ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 青菜入り切干大根煮 ほうれん草の和え物 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
6月25日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこの粕漬け焼き 豚肉と野菜の炒め物 キャベツとハムのサラダ 乳、卵、小麦	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 乳、小麦	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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物 卵、小麦、えび	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
6月26日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さわらの西京焼き ほうれん草炒め ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 231 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.7 g 糖質 12.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズホワイトソースかけ チンゲン菜炒め もやしサラダ 乳、卵、小麦	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	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え 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
6月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 卵、小麦	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 12.5 g 糖質 9.2 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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
6月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらこ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 乳、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.5 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 乳、卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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

☆ 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。										
6月30日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.5 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 オクラの和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.1 g 糖質 16.6 g 食物繊維 5.5 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				
7月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりの和え物	エネルギー 252 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 14.7 g 糖質 11.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g	シーフードカレー 豚挽肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 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 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g			
	アレルギー	卵、小麦、えび		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦				
7月2日 (水)	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 252 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 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 229 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 265 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g			
	アレルギー	卵、小麦、えび		卵、小麦、かに		小麦				
7月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 17.0 g 糖質 12.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 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 244 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.6 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 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	エネルギー 255 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 25.5 g 糖質 21.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g			
	アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦				
7月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホツケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.9 g 糖質 10.8 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 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 264 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 13.8 g 糖質 9.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 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 237 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g			
	アレルギー	乳、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦				
7月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.1 g 糖質 14.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.0 g	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの酢の物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 21.1 g 糖質 15.5 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.5 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンどうのごまサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.9 g 糖質 20.0 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g			
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		乳、卵、小麦				
7月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬焼き 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 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.3 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 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 269 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.4 g 糖質 16.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 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 228 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 24.4 g 糖質 20.2 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g			
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦				

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

* 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)
6月1日	775	859.4	43.5	38.7	63.1	48.9	2225	5.7	1700	309	613	4.3	945	371	0.76	0.66	9.7	104	166	14.2
2日	772	800.8	47.2	38.5	57.1	44.7	2095	5.3	1554	274	657	4.1	906	313	1.04	0.63	16.1	69	193	12.4
3日	758	871.5	44.9	40.4	53.5	37.5	2099	5.3	1630	325	646	5.1	1200	459	0.70	0.56	9.0	135	114	16.0
4日	762	811.0	42.9	40.1	56.3	42.2	1997	5.1	1628	256	543	4.5	777	346	0.39	0.70	10.9	218	95	14.1
5日	710	980.9	45.1	29.5	64.9	51.7	2139	5.4	1742	210	677	3.6	903	310	0.87	0.66	9.5	173	188	13.2
6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
7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
8日	739	866.8	43.7	35.6	58.3	44.4	2329	5.9	1689	300	668	5.5	813	404	0.47	0.80	13.2	215	226	13.9
9日	754	725.8	43.8	37.8	59.2	44.7	1838	4.7	1732	279	612	5.6	586	379	0.69	0.63	11.0	152	162	14.5
10日	745	906.2	43.9	35.0	64.4	51.5	2164	5.5	1402	212	534	3.5	816	293	0.50	0.52	10.9	128	96	12.9
11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
12日	744	759.7	43.1	39.3	50.6	39.0	1908	4.8	1537	263	654	3.8	646	345	0.66	0.55	11.3	106	150	11.6
13日	694	889.3	41.8	24.0	71.6	58.7	2024	5.1	1785	288	648	4.9	1026	293	0.40	0.59	8.9	156	198	12.9
14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
15日	768	752.6	47.0	40.8	55.3	40.6	2193	5.6	1727	256	674	4.4	890	296	0.83	0.72	14.9	159	116	14.7
16日	747	788.9	45.3	36.7	56.6	44.5	2035	5.2	1766	230	600	5.0	1089	281	0.72	0.65	11.2	146	148	12.1
17日	695	791.8	42.5	30.6	59.3	44.8	1985	5.0	1701	249	651	5.3	757	283	0.62	0.71	12.7	130	141	14.5
18日	756	859.2	43.9	35.6	62.3	49.0	2001	5.1	1819	247	654	3.6	1249	324	0.66	0.55	9.6	150	132	13.3
19日	729	803.4	42.8	33.6	62.2	48.1	2220	5.6	1376	300	705	4.7	1166	501	0.26	0.34	4.6	92	99	14.1
20日	752	783.6	44.7	34.6	62.8	47.3	2131	5.4	1676	259	656	5.3	842	475	0.90	0.69	11.7	183	149	15.5
21日	738	858.8	44.2	37.5	55.6	40.8	2289	5.8	1649	292	647	5.0	1102	362	0.59	0.70	14.2	142	151	14.8
22日	740	816.8	42.9	32.5	66.7	51.6	2183	5.5	1821	313	670	5.0	642	431	0.57	0.61	11.1	187	149	15.1
23日	763	805.7	42.9	33.9	69.7	56.2	2143	5.4	1738	271	591	5.2	1146	427	0.90	0.62	11.8	148	145	13.5
24日	734	819.2	43.7	32.8	59.0	45.2	1924	4.9	1627	316	602	5.4	1171	475	0.76	0.56	9.8	150	155	13.8
25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
26日	735	743.0	41.4	36.2	59.0	45.9	2131	5.4	1747	310	663	5.0	1073	380	0.84	0.81	14.1	110	191	13.1
27日	737	854.0	42.5	37.4	56.6	42.7	2168	5.5	1435	257	670	3.7	829	291	0.53	0.63	11.1	96	135	13.9
28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
29日	773	760.8	46.0	40.7	55.5	40.1	2056	5.2	1820	248	709	4.3	935	531	0.83	0.71	9.8	199	172	15.4
30日	743	706.7	43.0	37.8	56.2	41.4	2096	5.3	1547	312	678	4.5	937	332	10.92	0.77	13.4	127	167	14.8
平均	744	818.8	44.0	35.8	59.7	45.9	2098	5.3	1662	277	642	4.6	910	377	1.02	0.63	11.0	147	154	13.8

※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＆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＆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6月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。
アレルギーの欄には特定原材料8品目を含まれるものを表記しております



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

お届け日	A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
「アレルギー」の欄には特定原材料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1日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	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	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
	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ 卵、小麦	麻婆なす もやしのザーサイ炒め マカロニサラダ 卵、小麦	豚肉焼 チンゲン菜とコーンの炒め物 わかめの和え物 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		

☆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 さばの塩焼き 副菜 ブロッコリーの塩炒め 小鉢 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー 卵、小麦	★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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦
6月3日 (火)	主食 主菜 赤魚の七味焼き 副菜 青菜入り切干大根煮 小鉢 いんげんサラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、小麦	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 卵、小麦
6月4日 (水)	主食 ★わかめご飯 主菜 さわらの生姜焼き 副菜 ビーファン炒め 小鉢 ごぼうサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.9 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 乳、卵、小麦、えび	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 ☆
6月5日 (木)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 たらのムニエル 小鉢 えびカツ わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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 卵、小麦	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 卵、小麦
6月6日 (金)	主食 主菜 赤魚のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの炒め物 小鉢 春雨サラダ アレルギー 卵、小麦	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 乳、卵、小麦	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 卵、小麦
6月7日 (土)	主食 主菜 鰯ホッケの甘辛煮付け 副菜 メンチカツ 小鉢 マカロニサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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ァン炒め ひじきの和風サラダ 卵、小麦、えび	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 乳、卵、小麦
6月8日 (日)	主食 主菜 さわらの照り焼き 副菜 なすの炒め物 小鉢 玉ねぎのおかか和え アレルギー 小麦	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 乳、卵、小麦	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 乳、小麦

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★6月11日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★6月14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。							
6月9日 (月)	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 20.1 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	
6月10日 (火)	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 277 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 542 mg リン 175 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 355 mg リン 110 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		乳、小麦	
6月11日 (水)	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		小麦	
6月12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 214 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.6 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 もやしサラダ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 485 mg リン 206 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、卵、小麦		卵、小麦	
6月13日 (金)	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ホワイトシチュー 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 241 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.5 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		卵、小麦	
6月14日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	★生姜ご飯(小麦) さわらの粕漬け焼き 春巻き もやしサラダ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 509 mg リン 187 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 413 mg リン 162 mg	筑前煮 ナポリタン ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 486 mg リン 160 mg
		アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月15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 春雨の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 379 mg リン 175 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。★6月17日お届けAの主食は「青菜ご飯」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。							
6月16日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚香煮 春巻き 明太ポテトサラダ	エネルギー 231 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 473 mg リン 184 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		乳、卵、小麦	
6月17日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★青菜ご飯 さわらのねぎ味噌焼き ビーフン炒め もやしサラダ	エネルギー 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	牛肉のすき煮 なすの炒め物 小松菜と玉子の和え物★	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 464 mg リン 160 mg	ホワイトソースハンバーグ 根菜と青菜の黒胡椒きんぴら 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
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月18日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの塩焼き かぼちゃ入りコロケ 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 菜の花炒め きゅうりの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 432 mg リン 204 mg	鶏肉と野菜の黒酢あん 白菜の彩り炒め スパゲッティサラダ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 516 mg リン 167 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦	
6月19日 (木)	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	
6月20日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの黒胡椒焼き なすの炒め物 スナッぷえんどうのごまサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 599 mg リン 181 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 つくね煮 ごぼうサラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 413 mg リン 120 mg
	アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦	
6月21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 304 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.1 g カリウム 591 mg リン 175 mg
	アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦	
6月22日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け かぼちゃ煮、ビーフン炒め わかめの和え物	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 155 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	エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 193 mg	チキンカレー 小松菜と筍の炒め物 もやしサラダ	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
	アレルギー	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。★6月26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。★6月27日お届けBの主食は「栗おこわ」です。
★6月29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。							
6月23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 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	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 ナムル	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 465 mg リン 149 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	小麦	リン
6月24日 (火)	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 13.8 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 261 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 550 mg リン 155 mg	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 干し海老入りビーフン炒め わかめの和え物	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	リン	卵、小麦、えび	リン	卵、小麦、えび	リン
6月25日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの粕漬け焼き ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ	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	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	鶏肉のしょうゆ糀焼き 菜の花炒め マカロニサラダ	エネルギー 264 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 1.3 g カリウム 484 mg リン 188 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	卵、小麦	リン
6月26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	リン	乳、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
6月27日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.2 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	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	エネルギー 342 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 262 mg リン 227 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン
6月28日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ビーフン炒め ブロッコリーの錦糸和え	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	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	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 589 mg リン 155 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	卵、小麦	リン	乳、小麦	リン
6月29日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	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	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	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	エネルギー 338 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 442 mg リン 163 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン	乳、卵、小麦	リン

☆ 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。							
6月30日 (月)	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 キャベツのホワイトソース煮 きゅうりとザーサイの和え物 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 352 mg リン 180 mg
7月1日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 460 mg リン 156 mg	シーフードカレー 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ ★ 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 239 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 432 mg リン 187 mg	チキン南蛮 いんげん炒め 春雨サラダ 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
7月2日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	かじきフライ 菜の花炒め ナムル 乳、卵、小麦	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	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ ほうれん草のツナ和え 卵、小麦、かに	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	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 コールスローサラダ 卵、小麦	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
7月3日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	たらちの竜田揚げきのこソース ビーフン炒め なすの生姜和え 乳、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 527 mg リン 169 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ぜんまい煮 わかめの和え物 乳、小麦	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 418 mg リン 155 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 大根の彩り甘酢漬け 乳、卵、小麦	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 507 mg リン 144 mg
7月4日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	鰯ホッケの醤油バター風味焼き がんもどきと野菜の煮物 オクラのサラダ 乳、小麦	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 487 mg リン 196 mg	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ いんげん炒め 里芋の明太マヨ和え 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	鶏肉の梅だれのせ 春巻き 小松菜ともやしの和え物 乳、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
7月5日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ 乳、卵、小麦	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	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め かぼちゃ煮、ぜんまい煮 わかめの和え物 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	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 乳、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 22.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 579 mg リン 191 mg
7月6日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢 アレルギー	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ もやしサラダ 卵、小麦	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	ハンバーグ和風玉ねぎソース 小松菜とソーセージの炒め物 コールスローサラダ 乳、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	牛肉の肉じゃが 餃子、いんげん炒め 白菜サラダ 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 24.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 616 mg リン 161 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	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月1日	804	772.6	30.2	48.0	60.7	48.1	2274	5.8	1460	186	453	2.3	755	106	0.73	0.45	6.6	87	78	12.6
2日	880	802.2	37.6	55.8	53.8	36.6	2022	5.1	1468	243	520	4.3	778	377	0.66	0.54	11.9	130	135	17.2
3日	792	724.9	33.1	46.4	57.9	43.9	1928	4.9	1368	232	494	2.7	699	166	0.56	0.43	6.3	90	128	14.0
4日	841	717.1	36.5	47.4	68.0	56.2	2047	5.2	1483	189	464	3.6	783	222	0.39	0.48	8.9	155	79	11.8
5日	872	863.2	37.6	51.3	63.3	50.0	2100	5.3	1467	224	553	3.7	867	289	0.59	0.52	7.4	145	154	13.3
6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
7日	838	815.4	37.4	46.8	62.7	51.3	2066	5.2	1489	229	509	2.7	819	282	0.65	0.44	7.0	153	107	11.4
8日	785	819.1	32.9	43.4	61.3	48.4	2162	5.5	1463	211	504	3.3	749	230	0.35	0.63	9.4	173	145	12.9
9日	785	623.9	35.1	42.6	62.2	50.8	1731	4.4	1360	205	430	3.2	477	281	0.50	0.40	7.6	97	80	11.4
10日	793	851.7	36.0	41.1	71.4	58.9	2285	5.8	1415	220	425	4.2	826	222	0.30	0.35	7.8	85	59	12.5
11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
12日	788	674.4	33.3	46.8	56.4	44.8	1915	4.9	1412	234	497	3.4	652	296	0.49	0.49	8.8	125	121	11.6
13日	825	758.0	31.9	41.8	74.3	60.4	2175	5.5	1446	259	576	4.1	1349	261	0.33	0.46	5.4	164	163	13.9
14日	859	831.2	33.9	50.5	65.3	50.8	2027	5.1	1408	318	509	4.6	677	483	0.39	0.57	8.6	138	105	14.5
15日	892	621.9	37.3	50.3	71.6	58.8	2008	5.1	1406	197	512	3.5	783	231	0.52	0.48	10.3	130	115	12.8
16日	778	677.4	34.0	44.3	58.1	46.7	2152	5.5	1308	198	466	3.6	1001	232	0.37	0.42	7.1	84	99	11.4
17日	886	736.2	32.7	52.9	69.0	54.2	2089	5.3	1445	270	556	4.7	1292	299	0.42	0.56	9.6	103	100	14.8
18日	838	767.5	33.0	47.7	66.3	53.8	1987	5.0	1483	240	536	3.6	738	316	0.36	0.50	6.1	190	95	12.5
19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
20日	881	700.3	33.3	53.4	63.0	48.1	2056	5.2	1479	167	481	3.4	895	224	0.53	0.44	8.2	136	113	14.9
21日	785	800.8	33.7	47.1	56.7	40.0	2216	5.6	1453	282	510	5.2	1025	341	0.40	0.55	11.0	104	102	16.7
22日	836	739.8	30.2	45.1	74.3	60.1	2123	5.4	1444	229	475	3.7	729	287	0.40	0.50	7.3	144	109	14.2
23日	820	772.1	33.7	47.4	62.2	49.1	2080	5.3	1402	248	471	3.6	1132	320	0.59	0.49	8.7	140	123	13.1
24日	804	726.7	29.3	49.9	55.8	43.0	1981	5.0	1474	265	458	3.9	909	301	0.33	0.40	5.1	152	115	12.8
25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
26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
27日	778	940.3	33.3	41.3	67.5	53.8	2309	5.9	1365	218	573	3.4	966	110	0.29	0.49	8.0	100	113	13.7
28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
29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
30日	811	703.8	31.4	49.0	59.8	45.2	2069	5.3	1404	287	556	4.0	917	362	10.49	0.61	8.6	156	96	14.6
平均	824	746.1	33.3	47.8	63.0	49.6	2057	5.2	1426	236	500	3.6	875	281	0.79	0.48	7.6	131	109	13.4

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯(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