

口福! 麺フェア

【冷蔵】
・すこやか膳・やすらぎ膳

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

6月3日(月)お届け

海老天と穴子天のおろしうどん

ふっくらとした
穴子天ぷらがおすすめ!!

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



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

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

880円(税別)
税込950円

6月7日(金)お届け

上海風海鮮焼きそば

自社製の麺に海老、いか、ほたてを使った海鮮焼きそばです。

デザート
・クリーミー杏仁豆腐



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

1日の1/3
野菜使用
(165g)

880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
350 kcal	14.5 g	12.7 g	42.1 g	36.3g	3.0 g	506 mg	200 mg

6月13日(土)お届け

11品目の彩りちらし寿司

多彩な味を楽しめる
栄養満点なちらし寿司。

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
・小豆と抹茶の羊羹風

880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
436 kcal	12.3 g	2.4 g	88.9 g	84.1g	1.8 g	401 mg	196 mg

6月18日(火)お届け

冷やし中華

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

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

副菜
・春巻き・焼売
・青のりポテト
・小松菜炒め



880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
425 kcal	15.0 g	14.7 g	55.8 g	48.7g	3.0 g	576 mg	191 mg

6月26日(水)お届け

冷しゃぶごまだれ 冷やし中華

しっとりジューシーな豚肉と
コクのあるごまだれが相性抜群!

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

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

1日の1/3
野菜使用
(139g)

880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
525 kcal	16.5 g	31.5 g	39.6 g	33.3g	2.9 g	522 mg	196 mg

6月21日(金)お届け

盛岡じゃじゃ麺風うどん

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

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

チータンタン風スープはそのまま飲んでも肉みそや麺と混ぜてもよし!

880円(税別)
税込950円

〔栄養価(1食あたり)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	うち糖質	食塩相当量	カリウム	リン
475 kcal	16.8 g	21.2 g	53.9 g	50.1g	3.0 g	516 mg	168 mg

健康宅配®
注文はお電話1本

株式会社 武蔵野フーズ
0120-016-113

電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

お届け日限定
メニューのご案内

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

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

いつものお食事と
差し替え可能
お届け日
限定メニュー
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

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

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

[冷蔵]すこやか膳・やすらぎ膳
ご注文カレンダー 2024.6月



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

(記入例) S 海老天と穴子天のおろしうどん	1 個
A さけのバジルトマトソース	1 個
B 照り焼きチキン	1 個
C デミソースハンバーグ	1 個

1日合計2食以上からお届け
注文締切は**3日前**
日曜を除く

※お届け日は連続していても大丈夫です。
※原材料の仕入れ状況により変更となる場合がございます。
※塩分・カロリー調整食とたんぱく調整食ではメニューが異なる場合がございます。

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

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前	〒	電話	-
ご住所	-		

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

弊社使用欄

営業所:

備考:

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

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2024年6月

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

 株式会社武蔵野フーズ
健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。						
6月1日 (土)	主食 たらのムニエル 副菜 えびカツ 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦、えび	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.7 g 糖質 19.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ごぼうサラダ 卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え 卵、小麦	エネルギー 237 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 26.3 g 糖質 22.2 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
6月2日 (日)	主食 赤魚の照り焼き 副菜 キャベツとベーコンの炒め物 小鉢 ブロッコリーと玉子のサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 20.1 g 糖質 14.7 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜と豚肉の中華炒め なすの生姜和え 小麦、かに	エネルギー 255 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.4 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	回鍋肉 餃子、いんげん炒め きゅうりの和え物 卵、小麦	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 24.8 g 糖質 21.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g



★はおすすめメニューです。★は主食です。★6月5日お届けBの主食は「ミルクパン(あんとマーガリン)」です。★6月8日お届けCの主食は「ミルクパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
6月3日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけのバジルトマトソース キャベツの中華炒め わかめの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.0 g 糖質 10.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、小麦	エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.0 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.9 g
6月4日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばのみそ漬け焼き ブロッコリーの塩だれ 菜の花とハムの和え物	エネルギー 244 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 15.7 g 糖質 10.2 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.3 g 糖質 17.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.5 g 糖質 20.5 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g
6月5日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、小麦	★ミルクパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンベツパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 17.3 g 糖質 11.7 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月6日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き かぼちゃ煮、白菜炒め 大根サラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め キャベツサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	小麦
6月7日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の七味焼き キャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 19.6 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦	野菜と鶏肉の照り醤油だれ 小松菜と高野豆腐の炒り煮 大根なます	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
6月8日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げきのこソース 小松菜炒め なすの生姜和え	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 17.7 g 糖質 12.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、小麦	ビーフシチュー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.8 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月9日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりのツナ和え	エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.0 g 糖質 13.5 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	卵、小麦	鶏肉のジンジャーソース えびカツ 大根の彩り甘酢漬け	エネルギー 247 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 24.9 g 糖質 20.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月11日お届けAの主食は「わかめご飯」です。★6月16日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
6月10日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の粕漬焼き つくね煮 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 18.7 g 糖質 14.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.8 g	シーフードカレー 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜と玉子の和え物	エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.5 g 糖質 16.9 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.9 g	とんかつ チンゲン菜とえびの炒め物 切干大根の梅おかか和え	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 24.5 g 糖質 21.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月11日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	★わかめご飯 さわらの生姜焼き キャベツ炒め いんげんのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 13.6 g 糖質 9.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.6 g	豆腐の五目うま煮 春巻き もやしサラダ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.7 g 糖質 18.0 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.7 g	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 21.0 g 糖質 15.6 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月12日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け ほうれん草とベーコンのソテー ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.9 g 糖質 9.5 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 22.0 g 糖質 19.5 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.8 g	チキンカツ いんげん炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 262 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
6月13日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.0 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、小松菜炒め ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 21.7 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ チンゲン菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 17.0 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月14日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじの南蛮漬け 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小松菜サラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.9 g 糖質 19.0 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカレー ブロッコリーともやしのオイスターソース炒め 菜の花とハムの和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.9 g 糖質 17.1 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 24.6 g 糖質 17.6 g 食物繊維 7.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
6月15日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 キャベツサラダ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.8 g 糖質 16.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	豆腐ハンバーグのコンソメあん 鶏肉の唐揚げ いんげんの玉子サラダ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g	親子煮風 ブロッコリーの塩だれ もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 19.9 g 糖質 16.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	小麦
6月16日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.6 g 糖質 14.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 オムレツのデミソース 菜の花とえびの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.8 g 糖質 10.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え	エネルギー 258 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★6月20日お届けAの主食は「赤飯」です。★6月23日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

お届け日	A 魚がメイン 			B 色々メニュー  			C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。									
6月17日 (月)	主食 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、菜の花の和え物 わかめの酢の物	エネルギー 221 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.0 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.3 g	鶏肉の唐揚げ 野菜のあんかけ スナッペンとうのごまサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g 糖質 19.9 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月18日 (火)	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 237 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	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 275 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.6 g 糖質 13.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	卵、小麦
6月19日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ いんげんと玉子のトマト炒め ごぼうサラダ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 19.0 g 糖質 13.8 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 もやしときゅうりのサラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 23.8 g 糖質 18.7 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のごまみそ炒め かぼちゃ煮、白菜炒め ほうれん草の錦糸和え	エネルギー 213 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 21.6 g 糖質 16.2 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月20日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	★赤飯 さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 223 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	チーズとオニオンソースのハンバーグ キャベツのソース炒め わかめと蒸し鶏のサラダ ☆	エネルギー 254 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.7 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の塩麹焼き ぜんまい煮 きゅうりのサラダ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.4 g 糖質 15.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
6月21日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	鯖ホツケの塩焼き 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 菜の花とベーコンのソテー なすの生姜和え	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉とときのこのマヨ醤油炒め 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ナムル	エネルギー 271 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.6 g 糖質 10.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
6月22日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け がんとときと野菜の煮物 わかめの酢の物	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 26.4 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	シーフードと野菜のクリームシチュー 鶏肉のトマトソース チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 243 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 16.6 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	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 253 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー	卵、小麦
6月23日 (日)	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 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.8 g 糖質 13.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.9 g	筑前煮 白菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 19.8 g 糖質 13.7 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 g	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24日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★6月27日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。
★6月30日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 	
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。						
6月24日 (月)	主食 ★ごまパン(乳・卵・小麦) 主菜 「メープル風シロップとマーガリン」 副菜 赤魚のイタリア風煮込み 小鉢 白菜とベーコンの玉子炒め いんげんサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 12.4 g 糖質 9.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.7 g 糖質 14.9 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.5 g 糖質 23.7 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.8 g
6月25日 (火)	主食 さばの白みそ煮 主菜 ぜんまいの煮物 副菜 きゅうりの和え物 アレルギー 小麦、えび	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.7 g 糖質 13.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 270 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.1 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 21.9 g 糖質 17.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.0 g
6月26日 (水)	主食 たらの粕漬け焼き 主菜 牛肉と野菜の炒め物 副菜 キャベツとハムのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 224 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 15.9 g 糖質 12.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 21.2 g 糖質 15.8 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 232 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.8 g 糖質 13.6 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
6月27日 (木)	主食 ★青菜ご飯 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 大根の枝豆あん 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦、かに	エネルギー 232 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.6 g 糖質 13.9 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.0 g 糖質 16.0 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
6月28日 (金)	主食 たらの柚香煮 主菜 春巻き 副菜 大根サラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 252 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.1 g 糖質 16.4 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.5 g 糖質 13.5 g 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.4 g 糖質 18.1 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
6月29日 (土)	主食 さばの七味焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 小松菜のお浸し アレルギー 乳、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 14.5 g 糖質 10.2 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.2 g 糖質 17.1 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 244 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.4 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
6月30日 (日)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 副菜 スナッペンどうのごまサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.8 g 糖質 15.6 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 18.1 g 糖質 13.1 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 247 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.8 g 糖質 18.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★7月6日お届けBの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料7品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
7月1日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き がんとどきと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.3 g 糖質 10.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 大根サラダ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.7 g 糖質 12.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ いんげん炒め 小松菜ともやしの和え物 	エネルギー 228 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 25.1 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
7月2日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	かじきフライ ブロッコリーの塩炒め ナムル	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.7 g 糖質 20.1 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.5 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め 大根のかに湯葉あんかけ わかめサラダ	エネルギー 228 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.4 g 糖質 13.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉の西京焼き なすの炒め物 オクラのおかか和え	エネルギー 267 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 24.5 g 糖質 18.6 g 食物繊維 5.9 g 食塩相当量 1.5 g
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、かに		小麦		
7月3日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの味噌煮 白菜と豚肉の彩り炒め オクラのサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 14.8 g 糖質 11.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.8 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐 キャベツの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 15.1 g 糖質 11.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g	チキンカツのおろしあんかけ ぜんまいの煮物 チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 19.1 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
7月4日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜とソーセージの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 9.3 g 糖質 6.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g	とり天 ピリ辛豆腐 ほうれん草の和え物	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.0 g 糖質 17.4 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉の甘辛炒め 餃子、いんげん炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.8 g 糖質 27.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、小麦		
7月5日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のみそ漬け焼き メンチカツ 大根なます	エネルギー 233 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	八宝菜 なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.2 g 糖質 17.7 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.5 g	彩り野菜と塩だれ牛肉煮 キャベツのケチャップ炒め わかめサラダ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 24.8 g 糖質 19.8 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.8 g
アレルギー	乳、小麦		小麦、えび		乳、小麦		
7月6日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの西京焼き ほうれん草炒め スナッパえんどうのごまサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 19.9 g 糖質 14.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「メープル風シロップとマーガリン」 鶏肉のチーズクリームソースがけ キャベツとベーコンの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.4 g 糖質 12.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g	ポークカレー いんげんと玉子のトマト炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 240 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.3 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
7月7日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらのムニエル えびカツ わかめの和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 18.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.8 g	豆腐と野菜の鶏鍋風 いんげん炒め ごぼうサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 16.8 g 糖質 12.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.9 g	豚肉のピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の黄金和え	エネルギー 228 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 27.2 g 糖質 23.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 2.0 g
アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦		

* 6月1日～6月9日の献立は、五訂増補日本食品標準成分表をもとに算出しております。

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

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

日付	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
6月1日	751	1123.3	50.8	31.4	65.4	53.3	2234	5.7	1744	201	689	3.3	846	167	0.94	0.66	10.7	150	202	12.1
2日	768	826.8	47.1	36.1	62.3	49.8	2156	5.5	1547	186	510	2.3	712	216	1.02	0.49	8.3	134	85	12.5
3日	759	847.5	48.4	39.0	53.2	40.0	1947	4.9	1607	284	661	4.1	934	257	0.66	0.60	12.0	128	167	13.2
4日	718	788.6	50.1	32.2	61.5	48.5	2173	5.5	1841	243	647	4.9	1025	291	1.14	0.74	14.8	137	132	13.0
5日	795	756.1	51.4	41.6	54.8	40.1	2120	5.4	1856	268	758	4.3	1137	304	0.81	0.72	9.9	193	173	14.7
6日	749	788.4	52.4	31.6	64.9	50.3	2195	5.6	1795	317	687	4.7	979	280	0.46	0.68	13.1	111	153	14.6
7日	776	831.1	47.7	36.0	64.7	50.7	1974	5.0	1669	279	630	4.3	1434	278	0.79	0.55	9.6	112	162	14.0
8日	831	804.0	49.8	43.4	61.2	47.4	1882	4.8	1651	264	668	3.7	896	174	0.45	0.66	9.4	132	147	13.8
9日	803	916.1	49.4	38.8	62.0	49.7	2257	5.7	1707	269	676	3.7	1167	371	0.71	0.54	9.3	152	143	12.3
平均	772	853.5	49.7	36.7	61.1	47.8	2104	5.3	1713	257	658	3.9	1014	260	0.78	0.63	10.8	139	152	13.4

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	251	110.7	4.0	0.6	56.9	52.1	1	0.0	59	3	62	0.5	0	8	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
ミルクパン (あんとマーガリン)	185	16.4	3.5	7.8	24.7	23.7	189	0.5	42	12	37	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0
ミルクパン(メープル風シ ロップとマーガリン)	186	16.0	3.2	7.8	25.4	24.4	190	0.5	42	12	35	0.3	0	0	0.03	0.02	0.5	0	0	1.0

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

栄養価一覧表

※ABC(おかず)の栄養価を合算した値です。

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

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

※ご飯・パンの栄養価です。

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量(g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(μg)	V. K (μg)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量(g)
ご飯F(150g)	235	110.3	3.4	0.5	54.4	49.6	1	0.0	58	3	62	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	4.8
赤飯(150g)	293	100.4	5.9	1.3	64.2	63.7	53	0.1	80	12	83	0.3	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	0.5
青菜ご飯(150g)	229	107.2	3.7	0.5	50.4	50.0	265	0.7	62	9	65	0.5	3	8	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
わかめご飯(150g)	227	107.2	3.6	0.5	50.2	49.8	234	0.6	61	5	64	0.5	0	6	0.05	0.01	0.8	0	0	0.4
生姜ご飯(150g)	225	108.7	3.6	0.5	49.6	49.3	253	0.6	57	3	61	0.5	0	0	0.05	0.01	0.8	0	0	0.3
ごまパン (あんともーガリン)	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 ロップともーガリン)	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