

4月号 Apr. 2025 春の旬味フェア

【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!

メニュー S 4月2日お届け

花見御膳

彩り鮮やかなお弁当と一緒に、お花見などの行楽はいかがですか？



おかずのみ
1,058円(税込)

すこやか膳
ご飯付き 1,220円(税込)
やすらぎ膳
ご飯付き 1,198円(税込)

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。

[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
248 kcal	14.9 g	8.5 g	27.5 g	24.2g	2.9 g	469 mg	178 mg

4・5月の
おすすめ
メニュー



メニュー S 4月8日お届け

14品目のけんちんうどん

1日の1/2分の野菜量がとれる、ほっと落ち着く具たくさんあったかメニュー



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
482 kcal	15.9 g	20.2 g	55.7 g	46.0g	3.0 g	713 mg	224 mg

メニュー S 4月11日金お届け

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本のつ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	60.4g	3.0 g	377 mg	154 mg

メニュー S 4月17日お届け

穴子の釜飯風

行楽のお供、駅弁をイメージした釜飯風です。



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
324 kcal	9.7 g	2.3 g	65.6 g	60.1g	2.8 g	582 mg	192 mg

メニュー S 4月23日お届け

えびのトマトクリームパスタ

えびの風味豊かな、トマトの酸味とクリームのコクが絶妙な味わいのパスタです。



1,004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
450 kcal	16.0 g	18.7 g	51.1 g	44.0g	2.3 g	428 mg	179 mg

メニュー S 4月28日お届け

うどんと天ぷら盛り合わせ

自慢の自社製うどんと人気の天ぷらの組み合わせ



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
454 kcal	13.2 g	10.7 g	76.7 g	70.8g	2.9 g	508 mg	152 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

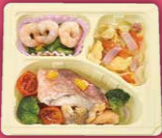
お届け日限定
メニューのご案内
塩分・カロリー調整食、たんぱく調整食、お届け日限定メニューからお好きな献立を2食以上お選びください。お届け日限定メニューのみの場合も2食以上で承ります。

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
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 2025.4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** 花見御膳 1 個

A さけのバジル トマトソース 1 個

B デミソース ハンバーグ 1 個

C 照り焼きチキン 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。

ご注文方法
ご注文日 にご飯を希望の日は○をご記入ください。
(パン付き) 2食セットから承ります。

ご注文日 にご飯を希望の日はご注文いただいたメニュー全てに主食がつかます。
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: _____

〒 _____

★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
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。	4/1 火 ご飯付き A たらの柚子胡椒 南蛮漬け B えびとそら豆の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	2 水 ご飯付き S 花見御膳 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	3 木 ご飯付き 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	4 金 ご飯付き A さばの照り焼き B 鶏肉の塩麴焼き C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	5 土 ご飯付き A たら柚香煮 B 鶏肉の 黒胡椒焼き C ビーフカレー	6 日 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
7 月 ご飯付き A さわらの ねぎ味噌焼き B ホワイトソース ハンバーグ C 牛肉のすき煮	8 火 ご飯付き S 14品目の けんちんうどん 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	9 水 ご飯付き A さわらの西京焼き B 鶏肉のチーズクリーム ソースがけ C ポークカレー	10 木 ご飯付き A さばの七味焼き B あさりと菜の花の 玉子とじ C 鶏肉の トマト味噌ソースがけ	11 金 ご飯付き S 海老天 とろろうどん A たら粕漬け焼き B 揚げだし豆腐 C 鶏肉の しょうゆ糍焼き	12 土 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	13 日 ご飯付き A 縞ホッケの塩焼き B 水餃子スープ C ビーフハヤシ
14 月 ご飯付き A 赤魚の照り焼き B 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ C 回鍋肉	15 火 ご飯付き A あじの南蛮漬け B 鶏肉と 菜の花のカレー C 大根おろしソース ハンバーグ	16 水 ご飯付き A さばの味噌煮 B 炒り豆腐 C とんかつの 玉子とじ風	17 木 ご飯付き S 穴子の 釜飯風 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	18 金 ご飯付き A さけの柚香焼き B とり天 C 豚肉の甘辛炒め	19 土 ご飯付き A さばの白みそ煮 B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 C チキン南蛮	20 日 ご飯付き A たら竜田揚げ 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
21 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	22 火 ご飯付き A 縞ホッケの 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	23 水 ご飯付き S トマトとえびの クリームパスタ 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	24 木 ご飯付き A たら竜田揚げ 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	25 金 ご飯付き A さばの みそ漬け焼き ハンバーグ 和風玉ねぎソース C 牛肉の肉じゃが	26 土 ご飯付き A あじのカレー揚げ B 麻婆なす C 豚肉焼	27 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
28 月 ご飯付き S うどんと天ぷら 盛り合わせ A 赤魚の七味焼き B 豚挽肉の キーマカレー C 鶏肉ときのこの マヨ醤油炒め	29 火 ご飯付き A たらムニエル B 豆腐と野菜の 鶏鍋風 C 豚肉のピリ辛炒め	30 水 ご飯付き 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	5/1 木 ご飯付き 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	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 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	3 土 ご飯付き A 縞ホッケの 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	4 日 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
5 月 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	6 火 ご飯付き A 赤魚の イタリア風煮込み B 牛肉の肉豆腐 C 豚肉と野菜の ぼん酢炒め	7 水 ご飯付き A たら柚子胡椒 南蛮漬け B シーフードと野菜の クリームシチュー C 牛肉の韓国風 ピリ辛炒め	8 木 ご飯付き S あんかけ ちゃんぽん A さけの バジルトマトソース B デミソース ハンバーグ C 照り焼きチキン	9 金 ご飯付き A さわらの 粕漬け焼き B えびしんじょ揚げの きのこあんかけ C 筑前煮	10 土 ご飯付き A さばの照り焼き B 鶏肉の塩麴焼き C 牛肉とぶなしめじの クリーム煮	11 日 ご飯付き A たら柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー

冷蔵 塩分・カロリー調整食 すこやか膳 献立表

2025年4月

【ご確認ください】

献立表にアレルギーが表記されております。

アレルギーの欄には特定原材料8品目を含まれるものを表記しております。

特定原材料8品目とは乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えび・くるみです。



株式会社武蔵野フーズ

健康宅配本部



0120-016-113

受付時間 9:00～17:00(月～土)

☆ はおすすめメニューです。★は主食です。★4月3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。				
4月1日 (火)	主食 主菜 たらこの柚子胡椒南蛮漬け 副菜 かぼちゃ煮、白菜炒め 小鉢 きゅうりのしそ和え アレルギー 小麦	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.4 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.6 g 糖質 18.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.0 g	
	主菜 えびとそら豆のクリームシチュー 副菜 鶏肉のトマトソース 小鉢 チンゲン菜の黄金和え アレルギー 乳、卵、小麦、えび	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	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	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
4月2日 (水)	主菜 さけのバジルトマトソース 副菜 いんげん炒め 小鉢 わかめの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	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	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	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
	主菜 ★生姜ご飯(小麦) 主菜 さわらの粕漬け焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	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	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	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
4月4日 (金)	主菜 さばの照り焼き 副菜 豆腐しんじょの炊き合わせ 小鉢 オクラのサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 16.8 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g	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	エネルギー 245 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20.6 g 糖質 15.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.9 g
	主菜 たらこの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 いんげんサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	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
4月5日 (土)	主菜 たらこの柚香煮 副菜 春巻き 小鉢 いんげんサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	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
	主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	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
4月6日 (日)	主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	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
	主菜 赤魚の粕漬け焼き 副菜 メンチカツ 小鉢 ブロッコリーのツナ和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.0 g 糖質 14.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 15.4 g 糖質 11.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.8 g	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

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★4月7日お届けAの主食は「青菜ご飯」です。★4月9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。									
4月7日 (月)	主食	★青菜ご飯	エネルギー	232 kcal	エネルギー	282 kcal	エネルギー	216 kcal	
	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	14.7 g	たんぱく質	13.2 g
アレルギー	副菜	大根の枝豆あん	脂質	10.2 g	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	15.9 g	脂質	8.5 g
	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	19.4 g	炭水化物	20.8 g
			糖質	15.1 g		糖質	13.3 g	糖質	15.9 g
			食物繊維	4.1 g		食物繊維	6.1 g	食物繊維	4.9 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g
		卵、小麦、かに			乳、卵、小麦		卵、小麦		
4月8日 (火)	主食	赤魚のみそ漬け焼き	エネルギー	234 kcal	エネルギー	277 kcal	エネルギー	234 kcal	
	主菜	メンチカツ	たんぱく質	14.0 g	八宝菜	たんぱく質	19.1 g	たんぱく質	11.7 g
アレルギー	副菜	大根なます	脂質	12.5 g	照り焼きチキン	脂質	12.3 g	脂質	8.3 g
	小鉢		炭水化物	15.3 g	キャベツとコーンのサラダ	炭水化物	20.7 g	炭水化物	24.8 g
			糖質	12.4 g		糖質	16.4 g	糖質	18.8 g
			食物繊維	2.9 g		食物繊維	4.3 g	食物繊維	6.0 g
			食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.9 g
		乳、小麦			乳、卵、小麦、えび		小麦		
4月9日 (水)	主食	さわらの西京焼き	エネルギー	238 kcal	★ごまパン(乳・卵・小麦)	エネルギー	266 kcal	エネルギー	241 kcal
	主菜	ほうれん草炒め	たんぱく質	13.6 g	「メープル風シロップとマーガリン」	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	13.7 g
アレルギー	副菜	スナップえんどうのごまサラダ	脂質	11.3 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	脂質	15.3 g	脂質	8.9 g
	小鉢		炭水化物	19.9 g	チンゲン菜炒め	炭水化物	16.9 g	炭水化物	25.5 g
			糖質	14.4 g	もやしサラダ	糖質	13.7 g	糖質	20.2 g
			食物繊維	5.5 g		食物繊維	3.2 g	食物繊維	5.3 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.0 g
		卵、小麦			乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月10日 (木)	主食	さばの七味焼き	エネルギー	251 kcal	エネルギー	251 kcal	エネルギー	240 kcal	
	主菜	がんとどきと野菜の煮物	たんぱく質	14.5 g	あざりと菜の花の玉子とじ	たんぱく質	12.1 g	たんぱく質	14.5 g
アレルギー	副菜	大根サラダ	脂質	14.9 g	なすの炒め物	脂質	13.6 g	脂質	12.5 g
	小鉢		炭水化物	17.2 g	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	22.1 g	炭水化物	17.2 g
			糖質	12.9 g		糖質	14.5 g	糖質	12.8 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	7.6 g	食物繊維	4.4 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.7 g
		乳、卵、小麦			乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月11日 (金)	主食	たらの粕漬け焼き	エネルギー	220 kcal	エネルギー	288 kcal	エネルギー	240 kcal	
	主菜	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	15.5 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	10.5 g	たんぱく質	18.2 g
アレルギー	副菜	キャベツとハムのサラダ	脂質	10.1 g	つくね煮	脂質	17.7 g	脂質	10.7 g
	小鉢		炭水化物	15.4 g	小松菜の柚胡椒和え	炭水化物	21.0 g	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
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.5 g
		乳、卵、小麦			乳、小麦		卵、小麦、えび		
4月12日 (土)	主食	さけの柚胡椒焼き	エネルギー	228 kcal	エネルギー	248 kcal	エネルギー	249 kcal	
	主菜	かぼちゃ煮、小松菜炒め	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	12.7 g	たんぱく質	15.0 g
アレルギー	副菜	スナップえんどうのごまサラダ	脂質	8.3 g	キャベツのクリーム煮	脂質	13.6 g	脂質	10.6 g
	小鉢		炭水化物	21.8 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物	18.4 g	炭水化物	22.0 g
			糖質	15.6 g		糖質	13.2 g	糖質	18.3 g
			食物繊維	6.2 g		食物繊維	5.2 g	食物繊維	3.7 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	2.0 g
		卵、小麦			乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		
4月13日 (日)	主食	縞ホッケの塩焼き	エネルギー	259 kcal	エネルギー	240 kcal	エネルギー	239 kcal	
	主菜	キャベツと豚肉の炒め物	たんぱく質	14.2 g	水餃子スープ	たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	13.0 g
アレルギー	副菜	いんげんのサラダ	脂質	15.3 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	9.2 g	脂質	9.8 g
	小鉢		炭水化物	13.6 g	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	炭水化物	23.8 g	炭水化物	24.3 g
			糖質	9.2 g		糖質	19.5 g	糖質	18.9 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	4.3 g	食物繊維	5.4 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g
		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。★4月16日お届けBの主食は「栗おこわ」です。★4月20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。									
4月14日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.0 g 糖質 16.3 g 食物繊維 6.7 g 食塩相当量 2.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 小松菜と豚肉の中華炒め 白菜サラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 23.1 g 糖質 18.8 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g	回鍋肉 餃子 大根サラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 27.3 g 糖質 23.3 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月15日 (火)	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	鶏肉と菜の花のカレー チンゲン菜炒め ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 24.6 g 糖質 18.8 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 2.0 g	大根おろしソースハンバーグ キャベツのケチャップ炒め もやしサラダ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 23.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.7 g	アレルギー	卵、小麦
4月16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 ほうれん草のツナ和え	エネルギー 244 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 13.0 g 糖質 9.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g	★栗おこわ 炒り豆腐 キャベツの炒め物 大根なます	エネルギー 225 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.2 g 糖質 14.1 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.7 g	とんかつの玉子とじ風 ぜんまい煮 チンゲン菜の菊花和え	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 26.2 g 糖質 21.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	卵、小麦
4月17日 (木)	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
4月18日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの柚香焼き チンゲン菜炒め いんげんサラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 15.5 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 g	とり天 豆腐の豚挽肉みそあんかけ ほうれん草の和え物	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 糖質 16.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 32.7 g 糖質 27.7 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	卵、小麦
4月19日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの白みそ煮 ぜんまいの煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 225 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 いんげん炒め 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 11.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 14.9 g 糖質 10.7 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.9 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 20.0 g 糖質 15.1 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー	小麦、えび
4月20日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの竜田揚げ和風あんかけ 小松菜とソーセージの炒め物 白菜の梅風味サラダ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 糖質 13.9 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 鶏肉の塩レモンペッパー焼き なすの炒め物 いんげんサラダ	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 18.3 g 糖質 12.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのソテー キャベツの和え物	エネルギー 256 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.4 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー	乳、小麦

☆ 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。										
4月21日 (月)	主食	さわらの菜種焼き	エネルギー	242 kcal	豚肉のごまみそ炒め	エネルギー	240 kcal	肉団子の甘酢あん	エネルギー	260 kcal
	主菜	いんげん炒め	たんぱく質	14.7 g		つくね煮	たんぱく質		17.0 g	たんぱく質
	副菜	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	12.6 g	キャベツサラダ	脂質	9.5 g	ぜんまい煮	脂質	15.5 g
	小鉢		炭水化物	16.0 g		炭水化物	21.0 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	17.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	11.6 g		糖質	15.7 g		糖質	12.9 g
			食物繊維	4.4 g		食物繊維	5.3 g		食物繊維	4.9 g
			食塩相当量	1.7 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g
4月22日 (火)	主食	絹ホツケの醤油バター風味焼き	エネルギー	288 kcal	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	エネルギー	264 kcal	鶏肉の梅だれのせ	エネルギー	231 kcal
	主菜	鱧しんじょうと野菜の煮物	たんぱく質	14.6 g		菜の花炒め	たんぱく質		13.7 g	橙花焼売
	副菜	わかめの酢の物	脂質	18.5 g	コールスローサラダ	脂質	16.2 g	小松菜ともやしの和え物	脂質	10.0 g
	小鉢		炭水化物	16.1 g		炭水化物	13.8 g		炭水化物	18.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	糖質	11.5 g		糖質	9.3 g		糖質	14.1 g
			食物繊維	4.6 g		食物繊維	4.5 g		食物繊維	4.3 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
4月23日 (水)	主食	さけの照り焼き	エネルギー	229 kcal	厚揚げと豚挽肉のみそ炒め	エネルギー	221 kcal	鶏肉の唐揚げ	エネルギー	284 kcal
	主菜	根菜と青菜の柚胡椒きんぴら	たんぱく質	16.8 g		かぼちゃ煮、菜の花の和え物	たんぱく質		14.4 g	野菜のあんかけ
	副菜	きゅうりと玉子のサラダ	脂質	9.8 g	わかめの酢の物	脂質	9.0 g	スナップえんどうのごまサラダ	脂質	14.6 g
	小鉢		炭水化物	17.1 g		炭水化物	20.0 g		炭水化物	23.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	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
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.3 g		食塩相当量	1.6 g
4月24日 (木)	主食	たらの竜田揚げきのこソース	エネルギー	248 kcal	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ	エネルギー	244 kcal	ビーフシチュー	エネルギー	274 kcal
	主菜	小松菜炒め	たんぱく質	13.9 g		いんげん炒め	たんぱく質		15.9 g	ほうれん草と玉子のソテー
	副菜	なすの生姜和え	脂質	14.2 g	根菜のサラダ	脂質	11.8 g	カリフラワーのカレーピクルス	脂質	11.6 g
	小鉢		炭水化物	17.0 g		炭水化物	17.6 g		炭水化物	27.2 g
	アレルギー	乳、小麦	糖質	12.0 g		糖質	12.8 g		糖質	22.3 g
			食物繊維	5.0 g		食物繊維	4.8 g		食物繊維	4.9 g
			食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
4月25日 (金)	主食	さばのみそ漬け焼き	エネルギー	247 kcal	ハンバーグ和風玉ねぎソース	エネルギー	269 kcal	牛肉の肉じゃが	エネルギー	228 kcal
	主菜	ブロッコリーの塩だれ	たんぱく質	16.9 g		チンゲン菜と豚肉の中華炒め	たんぱく質		13.6 g	豚挽肉とキャベツの炒め物
	副菜	菜の花とハムの和え物	脂質	14.5 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	13.5 g	切干大根の和風マリネ	脂質	7.8 g
	小鉢		炭水化物	14.9 g		炭水化物	20.4 g		炭水化物	24.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	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
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.7 g
4月26日 (土)	主食	あじのカレー揚げ	エネルギー	234 kcal	麻婆なす	エネルギー	288 kcal	豚肉焼	エネルギー	253 kcal
	主菜	チンゲン菜炒め	たんぱく質	15.0 g		筑前煮	たんぱく質		14.8 g	豆腐の鶏挽肉みそあんかけ
	副菜	ごぼうサラダ	脂質	10.5 g	菜の花のおかか和え	脂質	15.4 g	ほうれん草の錦糸和え	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
	アレルギー	乳、卵、小麦	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
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.9 g
4月27日 (日)	主食	さわらの照り焼き	エネルギー	268 kcal	親子煮風	エネルギー	243 kcal	トマトソースハンバーグ	エネルギー	228 kcal
	主菜	なすの炒め物	たんぱく質	14.0 g		小松菜炒め	たんぱく質		16.0 g	菜の花とえびの炒め物
	副菜	キャベツサラダ	脂質	13.4 g	もやしときゅうりのサラダ	脂質	11.3 g	ナムル	脂質	10.9 g
	小鉢		炭水化物	21.8 g		炭水化物	18.1 g		炭水化物	18.4 g
	アレルギー	小麦	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
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.0 g

★は主食です。★4月29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。★4月30日お届けAの主食は「わかめご飯」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。									
4月28日 (月)	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 いんげんサラダ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.5 g 糖質 12.5 g 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 1.4 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 257 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.8 g 糖質 15.5 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 小松菜と高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え	エネルギー 266 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.8 g 糖質 10.3 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
4月29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」 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
4月30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 橙花焼売 もやしサラダ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.9 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 1.7 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
5月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き 揚げ高野豆腐の鶏挽肉みそあんかけ チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 261 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 16.3 g 糖質 13.9 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.8 g	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 チキンのハーブ焼き 菜の花とえびの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.1 g 糖質 8.9 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	豚肉の生姜炒め ひじき煮 小松菜サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.6 g 糖質 20.0 g 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー	乳、卵、小麦、えび
5月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き 豚挽肉とキャベツの炒め物 オクラの和え物	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 15.2 g 糖質 12.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 g	深川風玉子とじ ブロッコリーの塩だれ 大根サラダ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.5 g 糖質 16.3 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜とベーコンの炒め物 いんげんのツナ和え	エネルギー 270 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.3 g 糖質 12.6 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦
5月3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	乳、卵、小麦
5月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 白菜の炒め物 オクラのサラダ	エネルギー 243 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.8 g 糖質 11.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、菜の花炒め 根菜のサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.2 g 糖質 17.0 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.6 g	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	エネルギー 246 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 21.3 g 糖質 16.5 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー	乳、卵、小麦

☆はおすすめメニューです。★は主食です。★5月6日お届けAの主食は「ごまパン(メープル風シロップとマーガリン)」です。★5月9日お届けAの主食は「生姜ご飯」です。

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

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)
4月1日	728	812.5	42.9	27.6	72.7	60.6	2094	5.3	1786	305	633	5.2	1039	248	0.44	0.63	9.2	146	171	12.1
2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
3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
4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
5日	747	788.9	45.1	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
6日	786	756.7	43.3	40.4	60.3	48.3	2103	5.3	1304	259	692	4.1	988	440	0.27	0.40	4.5	102	124	12.0
7日	730	790.9	42.5	34.6	59.4	44.3	2054	5.2	1658	272	680	5.5	1069	396	0.50	0.72	11.5	113	123	15.1
8日	745	822.3	44.8	33.1	60.8	47.6	1921	4.9	1700	327	622	5.4	1110	489	0.75	0.54	9.9	145	155	13.2
9日	745	763.4	42.3	35.5	62.3	48.3	2125	5.4	1823	353	689	5.4	1179	393	0.87	0.82	14.4	110	191	14.0
10日	742	793.0	41.1	41.0	56.5	40.2	2157	5.5	1698	253	672	4.5	760	360	0.50	0.78	12.9	185	130	16.3
11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
12日	725	847.4	42.8	32.5	62.2	47.1	2001	5.1	1583	245	608	3.9	901	403	0.82	0.61	11.0	163	121	15.1
13日	738	845.5	42.6	34.3	61.7	47.6	2155	5.5	1656	231	651	3.8	1326	282	0.61	0.51	8.0	113	97	14.1
14日	780	860.2	42.1	33.6	73.4	58.4	2187	5.6	1490	233	508	3.3	1019	311	0.93	0.46	8.3	140	94	15.0
15日	783	918.5	45.6	34.7	69.7	54.8	2262	5.7	1791	342	701	5.3	760	481	0.55	0.64	11.2	182	169	14.9
16日	740	783.1	41.6	37.4	58.4	45.5	2101	5.3	1398	236	652	3.6	947	287	0.51	0.60	10.8	97	135	12.9
17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
18日	776	838.2	44.8	34.7	68.4	55.8	2059	5.2	1637	234	578	3.7	865	331	0.93	0.60	11.9	142	147	12.6
19日	770	919.5	43.1	42.7	51.8	39.0	2139	5.4	1563	247	586	4.2	775	399	7.36	0.60	13.4	143	121	12.8
20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
21日	742	717.3	43.1	37.6	54.8	40.2	2093	5.3	1590	314	663	4.5	988	373	10.86	0.71	12.7	125	135	14.6
22日	783	910.8	44.0	44.7	48.3	34.9	2305	5.9	1319	349	633	4.4	1072	591	0.44	0.49	7.1	104	131	13.4
23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
24日	766	847.3	44.4	37.6	61.8	47.1	2066	5.2	1673	274	653	5.1	786	424	0.48	0.67	9.1	135	163	14.7
25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
26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
27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
28日	758	831.4	44.3	39.5	54.1	38.3	1933	4.9	1682	296	657	4.5	814	340	0.79	0.62	9.7	129	135	15.8
29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
30日	756	804.1	44.3	38.8	56.0	42.3	2002	5.1	1595	251	536	4.5	760	342	0.39	0.70	10.9	215	95	13.7
平均	751	824.4	43.7	36.5	59.9	46.0	2095	5.3	1632	276	643	4.5	937	376	1.21	0.64	10.9	142	151	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 (あんどうマーガリン)	234	16.5	4.7	8.5	34.5	33.4	212	0.5	60	24	54	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1
ごまパン(メーブル風シ ロップとマーガリン)	235	16.1	4.4	8.5	35.2	34.1	213	0.5	60	24	52	0.4	1	0	0.05	0.03	0.7	0	0	1.1