

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!

4・5月の
おすすめ
メニュー

- メニューB 4月1日 伊達巻
- メニューB 4月10日 海老のチリソース
- メニューB 4月15日 鶏肉と菜の花のカレー
- メニューC 4月26日 豚肉焼
- メニューC 5月6日 豚肉と野菜のぼん酢炒め

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しょう?



おかずのみ
1,058円(税込)
すこやか膳 1,220円(税込)
やすらぎ膳 1,198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
248 kcal	14.9 g	8.5 g	27.5 g	24.2g	2.9 g	469 mg	178 mg

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

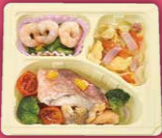
電話受付:
9時~17時(月~土)
※日曜定休

お届け日限定
メニューのご案内
ご注文・キャンセル
消費期限

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
ご注文日にご希望の日を○をご記入ください。
(パン付き) 2食セットから承ります。

ご注文日にご希望の日をご注文いただいたメニュー全てに主食がつきます。
例) **A** ごはん **B** パン **C** ごはん

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

お届け先記入欄 ※下記にお届け先をご記入ください。

お名前: 〒 - -
ご住所: - -
電話: - -
FAX: - -

★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
ご注文

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 たらの柚香煮 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 たらの粕漬け焼き 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
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	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 たらのもニエル 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 たらの柚子胡椒 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 たらの柚香煮 B 鶏肉の黒胡椒焼き C ビーフカレー

2025年4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	たらの柚子胡椒南蛮漬け	エネルギー	226 kcal	えびとそら豆のクリームシチュー	エネルギー	248 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー	254 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	たんぱく質	12.6 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	15.1 g	餃子、いんげん炒め	たんぱく質	15.2 g
	副菜	きゅうりのしそ和え	脂質	6.4 g	チンゲン菜の黄金和え	脂質	11.0 g	菜の花のお浸し	脂質	10.2 g
	小鉢		炭水化物	27.3 g		炭水化物	21.6 g		炭水化物	23.8 g
			糖質	23.4 g		糖質	18.2 g		糖質	19.0 g
			食物繊維	3.9 g		食物繊維	3.4 g		食物繊維	4.8 g
	アレルギー	小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
4月2日 (水)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー	215 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー	266 kcal	照り焼きチキン	エネルギー	266 kcal
	主菜	いんげん炒め	たんぱく質	15.6 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	12.9 g	チンゲン菜とベーコンの炒め物	たんぱく質	14.1 g
	副菜	わかめの和え物	脂質	10.3 g	ほうれん草と玉子の和え物	脂質	13.7 g	ごぼうサラダ	脂質	15.8 g
	小鉢		炭水化物	13.9 g		炭水化物	22.0 g		炭水化物	15.2 g
			糖質	10.6 g		糖質	16.3 g		糖質	11.8 g
			食物繊維	3.3 g		食物繊維	5.7 g		食物繊維	3.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.5 g
4月3日 (木)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	230 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	エネルギー	271 kcal	筑前煮	エネルギー	226 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	13.7 g	小松菜の彩り炒め	たんぱく質	14.6 g	キャベツのケチャップ炒め	たんぱく質	15.4 g
	副菜	チンゲン菜炒め	脂質	10.7 g	きゅうりのツナ和え	脂質	15.5 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	7.8 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	18.2 g		炭水化物	18.2 g		炭水化物	22.5 g
			糖質	15.1 g		糖質	14.3 g		糖質	16.2 g
			食物繊維	3.1 g		食物繊維	3.9 g		食物繊維	6.3 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g
4月4日 (金)	主食	さばの照り焼き	エネルギー	243 kcal	鶏肉の塩麹焼き	エネルギー	250 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	245 kcal
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	13.9 g	ぜんまい煮	たんぱく質	13.2 g	白菜と豚肉の彩り炒め	たんぱく質	16.9 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質	14.1 g	コールスローサラダ	脂質	12.7 g	菜の花とハムの和え物	脂質	10.7 g
	小鉢		炭水化物	16.8 g		炭水化物	18.6 g		炭水化物	20.6 g
			糖質	12.6 g		糖質	13.7 g		糖質	15.0 g
			食物繊維	4.2 g		食物繊維	4.9 g		食物繊維	5.6 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	2.0 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.9 g
4月5日 (土)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	260 kcal	鶏肉の黒胡椒焼き	エネルギー	241 kcal	ビーフカレー	エネルギー	246 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質	14.9 g	大豆と野菜のトマト煮	たんぱく質	18.2 g	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質	12.0 g
	副菜	いんげんサラダ	脂質	14.2 g	チンゲン菜の和え物	脂質	16.6 g	きゅうりとコーンのサラダ	脂質	11.0 g
	小鉢		炭水化物	16.8 g		炭水化物	16.6 g		炭水化物	23.6 g
			糖質	13.2 g		糖質	11.6 g		糖質	20.1 g
			食物繊維	3.6 g		食物繊維	5.0 g		食物繊維	3.5 g
	アレルギー	卵、小麦	食塩相当量	1.7 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	乳、卵、小麦	食塩相当量	2.0 g
4月6日 (日)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	268 kcal	がんもどきと野菜の煮物	エネルギー	256 kcal	みそかつ	エネルギー	262 kcal
	主菜	メンチカツ	たんぱく質	16.5 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	たんぱく質	13.5 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	13.3 g
	副菜	ブロッコリーのツナ和え	脂質	13.8 g	もやしサラダ	脂質	15.1 g	大根サラダ	脂質	11.5 g
	小鉢		炭水化物	19.0 g		炭水化物	15.4 g		炭水化物	25.9 g
			糖質	14.7 g		糖質	11.8 g		糖質	21.8 g
			食物繊維	4.3 g		食物繊維	3.6 g		食物繊維	4.1 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	食塩相当量	1.6 g	卵、小麦	食塩相当量	1.8 g	乳、卵、小麦、えび	食塩相当量	1.9 g

☆はおすすめメニューです。★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 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	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	ホホワイトソースハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g 糖質 13.3 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.8 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
	アレルギー	卵、小麦、かに	乳、卵、小麦	卵、小麦	卵、小麦	
4月8日 (火)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 メンチカツ 副菜 大根なます 小鉢	エネルギー 234 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.3 g 糖質 12.4 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.4 g	八宝菜 照り焼きチキン キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.7 g 糖質 16.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 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	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
	アレルギー	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 主菜 ほうれん草炒め 副菜 スナップえんどうのごまサラダ 小鉢	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 チンゲン菜炒め もやしサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 16.9 g 糖質 13.7 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	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
	アレルギー	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 主菜 がんとどきと野菜の煮物 副菜 大根サラダ 小鉢	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	あざりと菜の花の玉子とじ なすの炒め物 ブロッコリーのツナ和え	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 糖質 14.5 g 食物繊維 7.6 g 食塩相当量 1.8 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 きゅうりのサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.2 g 糖質 12.8 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.7 g
	アレルギー	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 主菜 豚肉と野菜の炒め物 副菜 キャベツとハムのサラダ 小鉢	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	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	鶏肉のしょうゆ粕焼き 菜の花とえびの炒め物 わかめの和え物	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
	アレルギー	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 主菜 かぼちゃ煮、小松菜炒め 副菜 スナップえんどうのごまサラダ 小鉢	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	野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ほうれん草と玉子の和え物	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.4 g 糖質 13.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 1.4 g	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 ごぼうサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 22.0 g 糖質 18.3 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
	アレルギー	卵、小麦	乳、卵、小麦	卵、小麦、えび		
4月13日 (日)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 キャベツと豚肉の炒め物 副菜 いんげんのサラダ 小鉢	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 240 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 23.8 g 糖質 19.5 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.0 g	ビーフハヤシ 菜の花炒め ナムル	エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.3 g 糖質 18.9 g 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.0 g
	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。★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 17.0 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 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め きゅうりとコーンのサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.6 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 キャベツサラダ	エネルギー 240 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 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	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.8 g 糖質 12.9 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
4月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	絹ホツケの醤油バター風味焼き 鱧しんじょうと野菜の煮物 わかめの酢の物	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 16.1 g 糖質 11.5 g 食物繊維 4.6 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	エネルギー 231 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.4 g 糖質 14.1 g 食物繊維 4.3 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
4月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら 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	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		卵、小麦		乳、卵、小麦
4月24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	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.2 g 糖質 22.3 g 食物繊維 4.9 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
4月25日 (金)	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 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	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
4月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ チンゲン菜炒め ごぼうサラダ	エネルギー 234 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.1 g 糖質 14.5 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.8 g	麻婆なす 筑前煮 菜の花のおかか和え	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 23.3 g 糖質 17.2 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 253 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 20.7 g 糖質 17.2 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦		小麦		卵、小麦
4月27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	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	鶏肉とこ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

冷蔵 塩分・たんぱく調整食 やすらぎ膳 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



フリーコール

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 					
「アレルゲン」の欄には特定原材料8品目が含まれるものを表記しております。注意★の商品については()内に表記しております。										
4月1日 (火)	主食	たらの柚子胡椒南蛮漬け	エネルギー	266 kcal	えびとそら豆のクリームシチュー	エネルギー	248 kcal	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	エネルギー	318 kcal
	主菜	かぼちゃ煮、ビーフン炒め	たんぱく質	10.1 g	スナッフえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ	たんぱく質	10.9 g	菜の花炒め	たんぱく質	11.9 g
	副菜	キャベツサラダ	脂質	10.6 g	マカロニサラダ	脂質	10.0 g	ナムル	脂質	21.7 g
	小鉢		炭水化物	29.9 g		炭水化物	27.5 g		炭水化物	17.8 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.9 g
			カリウム	516 mg		カリウム	520 mg		カリウム	417 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	168 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	187 mg	卵、小麦	リン	208 mg
4月2日 (水)	主食	さけのバジルトマトソース	エネルギー	215 kcal	デミソースハンバーグ	エネルギー	297 kcal	照り焼きチキン	エネルギー	267 kcal
	主菜	チンゲン菜の炒め物	たんぱく質	10.0 g	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	たんぱく質	10.6 g	白菜の彩り炒め	たんぱく質	11.5 g
	副菜	わかめの酢の物	脂質	10.8 g	ひじきとオクラの和え物	脂質	18.0 g	ポテトサラダ	脂質	17.1 g
	小鉢		炭水化物	19.4 g		炭水化物	21.6 g		炭水化物	15.9 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	371 mg		カリウム	524 mg		カリウム	556 mg
	アレルゲン	乳、小麦	リン	133 mg	乳、小麦	リン	191 mg	卵、小麦	リン	158 mg
4月3日 (木)	主食	★生姜ご飯(小麦)	エネルギー	236 kcal	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	エネルギー	291 kcal	筑前煮	エネルギー	268 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	12.2 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	たんぱく質	7.4 g	ビーフン炒め	たんぱく質	11.3 g
	副菜	メンチカツ	脂質	11.1 g	キャベツサラダ	脂質	17.7 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	脂質	13.1 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	19.3 g		炭水化物	24.5 g		炭水化物	25.9 g
			食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.5 g
			カリウム	446 mg		カリウム	461 mg		カリウム	476 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	159 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	135 mg	乳、卵、小麦	リン	151 mg
4月4日 (金)	主食	さばの照り焼き	エネルギー	237 kcal	鶏肉の塩麴焼き	エネルギー	244 kcal	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	エネルギー	305 kcal
	主菜	豆腐しんじょの炊き合わせ	たんぱく質	11.7 g	ぜんまい煮	たんぱく質	11.8 g	小松菜ともやしの炒め物	たんぱく質	10.0 g
	副菜	オクラのサラダ	脂質	13.9 g	チンゲン菜とコーンのサラダ	脂質	12.7 g	ひじきの和風サラダ	脂質	20.5 g
	小鉢		炭水化物	18.0 g		炭水化物	19.1 g		炭水化物	19.6 g
			食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	444 mg		カリウム	418 mg		カリウム	511 mg
	アレルゲン	卵、小麦	リン	171 mg	卵、小麦	リン	164 mg	乳、卵、小麦	リン	172 mg
4月5日 (土)	主食	たらの柚香煮	エネルギー	227 kcal	鶏肉の黒胡椒焼き	エネルギー	279 kcal	ビーフカレー	エネルギー	268 kcal
	主菜	春巻き	たんぱく質	12.2 g	ナポリタン	たんぱく質	12.0 g	もやしのザーサイ炒め	たんぱく質	9.2 g
	副菜	マカロニサラダ	脂質	10.4 g	大根ときゅうりのサラダ	脂質	17.4 g	菜の花のおかか和え	脂質	16.8 g
	小鉢		炭水化物	19.8 g		炭水化物	16.9 g		炭水化物	20.2 g
			食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	1.6 g		食塩相当量	2.0 g
			カリウム	392 mg		カリウム	427 mg		カリウム	408 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	176 mg	乳、卵、小麦	リン	153 mg	乳、卵、小麦	リン	129 mg
4月6日 (日)	主食	赤魚の粕漬け焼き	エネルギー	261 kcal	がんとどきと野菜の煮物	エネルギー	264 kcal	みそかつ	エネルギー	249 kcal
	主菜	キャベツのオイスターソース炒め	たんぱく質	12.5 g	ほうれん草とベーコンのソテー	たんぱく質	11.0 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	たんぱく質	7.8 g
	副菜	ブロッコリーの錦糸和え	脂質	15.6 g	なすの生姜和え	脂質	17.8 g	大根サラダ	脂質	11.6 g
	小鉢		炭水化物	17.4 g		炭水化物	15.5 g		炭水化物	27.4 g
			食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	1.8 g
			カリウム	434 mg		カリウム	461 mg		カリウム	451 mg
	アレルゲン	乳、卵、小麦	リン	186 mg	卵、小麦	リン	193 mg	乳、卵、小麦	リン	220 mg

☆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 主菜 さわらのねぎ味噌焼き 副菜 ビーフン炒め 小鉢 もやしサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 165 mg	ホホワイトソースハンバーグ いんげんのトマト炒め キャベツサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 250 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 528 mg リン 240 mg	牛肉のすき煮 ひじき煮 小松菜と玉子の和え物 アレルギー 卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 372 mg リン 149 mg
4月8日 (火)	主食 赤魚のみそ漬け焼き 主菜 メンチカツ 副菜 白菜サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 238 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 461 mg リン 135 mg	八宝菜 チンゲン菜の彩り炒め いんげんサラダ アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 258 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 562 mg リン 159 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 アレルギー 卵、小麦、えび	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
4月9日 (水)	主食 さわらの西京焼き 主菜 小松菜の炒め物 副菜 春雨サラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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」 鶏肉のチーズクリームソースがけ ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 466 mg リン 184 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 アレルギー 乳、卵、小麦	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
4月10日 (木)	主食 さばの七味焼き 主菜 キャベツの炒め物 副菜 チンゲン菜とコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	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	あさりと菜の花の玉子とじ 男爵コロッケ マカロニサラダ ☆	エネルギー 280 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 385 mg リン 191 mg	鶏肉のトマト味噌ソースがけ いんげん炒め ナムル アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 466 mg リン 173 mg
4月11日 (金)	主食 たらの粕漬け焼き 主菜 ぜんまいの炒り煮 副菜 ポテトサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 494 mg リン 154 mg	揚げだし高野豆腐 つくね煮 小松菜の柚胡椒和え アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 416 mg リン 184 mg	鶏肉のしょうゆ粕焼き 菜の花炒め マカロニサラダ アレルギー 卵、小麦	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 506 mg リン 221 mg
4月12日 (土)	主食 さけの柚胡椒焼き 主菜 白菜とソーセージの炒め物 副菜 ひじきとコーンのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 207 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 514 mg リン 179 mg	野菜と鶏肉のトマト煮込み キャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 473 mg リン 177 mg	豚肉とキャベツの塩炒め ピリ辛豆腐 チンゲン菜のサラダ アレルギー 卵、小麦、えび	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 387 mg リン 104 mg
4月13日 (日)	主食 縞ホッケの塩焼き 主菜 かぼちゃ入りコロッケ 副菜 いんげんのサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 535 mg リン 165 mg	水餃子スープ 春雨の炒め物 きゅうりの和え物 アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 391 mg リン 129 mg	ビーフハヤシ 菜の花炒め スパゲッティサラダ アレルギー 乳、卵、小麦	エネルギー 322 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 379 mg リン 184 mg

☆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 赤魚の照り焼き 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 ブロッコリーの錦糸和え	エネルギー 229 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 454 mg リン 180 mg	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 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 315 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 416 mg リン 96 mg	回鍋肉 餃子 わかめの酢の物	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 420 mg リン 130 mg
	アレルギー 卵、小麦		小麦、えび		小麦	
4月15日 (火)	主食 あじの南蛮漬け 副菜 豆腐の鶏挽肉みそあんかけ 小鉢 わかめの和え物	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 153 mg	鶏肉と菜の花のカレー 小松菜と筍の炒め物 もやしサラダ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 501 mg リン 205 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
	アレルギー 小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月16日 (水)	主食 さばの味噌煮 副菜 白菜の彩り炒め 小鉢 大根サラダ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 557 mg リン 153 mg	★栗おこわ 炒り豆腐 野菜の煮物 オクラのおかか和え	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 ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 21.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 316 mg リン 220 mg
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月17日 (木)	主食 かじきフライ 副菜 菜の花炒め 小鉢 ナムル	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 340 mg リン 214 mg	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	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	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 492 mg リン 149 mg
	アレルギー 乳、卵、小麦		卵、小麦、かに		卵、小麦	
4月18日 (金)	主食 さけの柚香焼き 副菜 チンゲン菜炒め 小鉢 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 豆腐の豚挽肉みそあんかけ わかめの和え物	エネルギー 274 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 374 mg リン 146 mg	豚肉の甘辛炒め 餃子 ひじきの和風サラダ	エネルギー 340 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 496 mg リン 148 mg
	アレルギー 卵、小麦		卵、小麦		小麦	
4月19日 (土)	主食 さばの白みそ煮 副菜 ぜんまいの煮物 小鉢 きゅうりの和え物	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	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 小松菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 460 mg リン 147 mg	チキン南蛮 いんげん炒め マカロニサラダ	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 497 mg リン 173 mg
	アレルギー 卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	
4月20日 (日)	主食 たらの竜田揚げ和風あんかけ 副菜 春雨の炒め物 小鉢 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		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦	

☆はおすすめメニューです。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料8品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
4月21日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの菜種焼き いんげん炒め キャベツとコーンのサラダ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 550 mg リン 209 mg	豚肉のごまみそ炒め つくね煮 春雨サラダ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 478 mg リン 156 mg	肉団子の甘酢あん ひじき煮 きゅうりとザーサイの和え物	エネルギー 307 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 389 mg リン 167 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月22日 (火)	主食 主菜 副菜 小鉢	綿ホツケの醤油バター風味焼き 鱧しんじょうと野菜の煮物 オクラのサラダ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 182 mg	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	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 橙花焼売 小松菜ともやしの和え物	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 389 mg リン 178 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月23日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの照り焼き 根菜と青菜の柚胡椒きんぴら きゅうりと玉子のサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 482 mg リン 221 mg	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	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 スナップえんどうのごまサラダ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 522 mg リン 190 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月24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 221 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 170 mg	チーズ焼きチキンのトマトソースがけ ナポリタン きゅうりの和え物	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 463 mg リン 176 mg	ビーフシチュー 豚挽肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	エネルギー 313 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 446 mg リン 140 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		
4月25日 (金)	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 もやしサラダ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 421 mg リン 181 mg	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	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 ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 524 mg リン 148 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
4月26日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	あじのカレー揚げ ひじきと豆腐の彩り煮 ごぼうサラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 494 mg リン 177 mg	麻婆なす 餃子、いんげん炒め もやしサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 497 mg リン 137 mg	豚肉焼 ブロッコリーの塩だれ わかめの和え物	エネルギー 241 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 475 mg リン 170 mg
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		卵、小麦		
4月27日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さわらの照り焼き なすの炒め物 玉ねぎのおかか和え	エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 549 mg リン 166 mg	親子煮風 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 430 mg リン 194 mg	トマトソースハンバーグ いんげん炒め ナムル	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 484 mg リン 144 mg
アレルギー	小麦		乳、卵、小麦		乳、小麦		

★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 青菜入り切干大根煮 いんげんサラダ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 179 mg	豚挽肉のキーマカレー コーンコロケ オクラのサラダ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 414 mg リン 160 mg	鶏肉ときのこのマヨ醤油炒め キャベツの炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 477 mg リン 155 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、小麦		卵、小麦		
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 わかめの和え物	エネルギー 262 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 452 mg リン 169 mg	豆腐と野菜の鶏鍋風 菜の花炒め マカロニサラダ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 457 mg リン 239 mg	豚肉のピリ辛炒め 野菜の煮物 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 558 mg リン 145 mg
アレルギー	乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		卵、小麦		
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 ピーマン炒め ごぼうサラダ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 512 mg リン 162 mg	豆腐の五目うま煮 橙花焼売 ポテトサラダ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 335 mg リン 122 mg	牛肉のオイスターソース炒め なすの炒め物 玉ねぎとわかめのサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 559 mg リン 156 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、小麦		
5月1日 (木)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの塩焼き ブロッコリーの塩炒め チンゲン菜の錦糸和え	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 492 mg リン 200 mg	★ごまパン(乳・卵・小麦) 「あんとマーガリン」 チキンのハーブ焼き 小松菜とソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 493 mg リン 180 mg	豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 里芋の明太マヨ和え	エネルギー 335 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 479 mg リン 139 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
5月2日 (金)	主食 主菜 副菜 小鉢	赤魚のレモン醤油焼き キャベツの炒め物 春雨サラダ	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 350 mg リン 133 mg	深川風玉子とじ ブロッコリーの袖胡椒風味 大根サラダ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 456 mg リン 204 mg	揚げ鶏と野菜の香味ソースがけ 白菜の彩り炒め いんげんサラダ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 569 mg リン 168 mg
アレルギー	卵、小麦		乳、卵、小麦		卵、小麦		
5月3日 (土)	主食 主菜 副菜 小鉢	縞ホッケの甘辛煮付け メンチカツ マカロニサラダ	エネルギー 257 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 449 mg リン 137 mg	鶏肉のジンジャーソース 干し海老入りピーマン炒め ひじきの和風サラダ	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 488 mg リン 186 mg	チンジャオロース つくね煮 チンゲン菜のサラダ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 550 mg リン 186 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		卵、小麦、えび		乳、卵、小麦		
5月4日 (日)	主食 主菜 副菜 小鉢	さけの味噌漬け焼き 男爵コロケ オクラのサラダ	エネルギー 247 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.3 g カリウム 482 mg リン 145 mg	麻婆豆腐 かぼちゃ煮、白菜炒め 根菜のサラダ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.7 g カリウム 483 mg リン 123 mg	鶏肉のカレー風味唐揚げ 小松菜の炒め物 春雨サラダ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.4 g カリウム 395 mg リン 162 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		

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

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
「アレルギー」の欄には特定原材料8品目が含まれるものを表記しております。注意)★の商品については()内に表記しております。							
5月5日 (月)	主食 主菜 副菜 小鉢	さばの煮付け かぼちゃ入りコロッケ ひじきの和風サラダ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 465 mg リン 174 mg	えびと豆腐のトマトチリソース 鶏肉と野菜の煮物 スパゲッティサラダ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 406 mg リン 135 mg	チキンカツのおろしあんかけ いんげん炒め チンゲン菜の柚浸し	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 518 mg リン 140 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		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 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		
5月7日 (水)	主食 主菜 副菜 小鉢	たらの柚子胡椒南蛮漬け かぼちゃ煮、ビーフン炒め キャベツサラダ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 516 mg リン 168 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー スナッフえんどうのお浸し、枝豆とコーンのつまみ揚げ マカロニサラダ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 513 mg リン 200 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 菜の花炒め ナムル	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 417 mg リン 208 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		卵、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 チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	エネルギー 215 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 371 mg リン 133 mg	デミソースハンバーグ 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら ひじきとオクラの和え物	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 524 mg リン 191 mg	照り焼きチキン 白菜の彩り炒め ポテトサラダ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 556 mg リン 158 mg
アレルギー	乳、小麦		乳、小麦		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 メンチカツ もやしサラダ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 446 mg リン 159 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ 小松菜炒め、かぼちゃ煮 キャベツサラダ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g カリウム 461 mg リン 135 mg	筑前煮 ビーフン炒め ブロッコリーと玉子のサラダ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.5 g カリウム 476 mg リン 151 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦、えび		乳、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 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	鶏肉の塩麴焼き ぜんまい煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 418 mg リン 164 mg	牛肉とぶなしめじのクリーム煮 小松菜ともやしの炒め物 ひじきの和風サラダ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 511 mg リン 172 mg
アレルギー	卵、小麦		卵、小麦		乳、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 マカロニサラダ	エネルギー 227 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g カリウム 392 mg リン 176 mg	鶏肉の黒胡椒焼き ナポリタン 大根ときゅうりのサラダ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g カリウム 427 mg リン 153 mg	ビーフカレー もやしのザーサイ炒め 菜の花のおかか和え	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g カリウム 408 mg リン 129 mg
アレルギー	乳、卵、小麦		乳、卵、小麦		乳、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	832	719.6	32.9	42.3	75.2	61.9	2238	5.7	1453	279	563	4.4	1360	216	0.37	0.50	5.7	156	136	13.3
2日	779	662.6	32.1	45.9	56.9	44.7	1925	4.9	1451	235	482	3.2	723	295	0.48	0.45	8.8	123	95	12.2
3日	795	771.9	30.9	41.9	69.7	55.4	1906	4.8	1383	248	445	3.1	795	292	0.32	0.50	7.9	105	99	14.3
4日	786	814.2	33.5	47.1	56.7	40.2	2195	5.6	1373	281	507	4.3	1020	341	0.40	0.54	11.0	104	102	16.5
5日	774	667.8	33.4	44.6	56.9	45.8	2182	5.5	1227	199	458	3.6	1094	238	0.34	0.41	6.7	74	99	11.1
6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
7日	792	745.9	32.1	43.3	66.2	50.2	2004	5.1	1363	266	554	4.9	1017	265	0.33	0.58	9.2	94	108	16.0
8日	801	728.3	29.3	50.0	55.5	42.5	1977	5.0	1486	264	462	3.7	874	310	0.33	0.42	5.2	158	115	13.0
9日	869	683.4	31.7	54.5	63.2	52.4	2020	5.1	1455	264	472	4.8	1232	356	0.56	0.59	10.2	139	127	10.8
10日	794	683.7	33.0	44.5	66.7	51.4	2087	5.3	1418	232	529	3.7	834	292	0.41	0.57	9.4	124	108	15.3
11日	799	616.9	33.9	45.2	62.3	48.1	1908	4.8	1416	361	559	4.2	1031	369	0.34	0.44	5.8	95	115	14.2
12日	806	803.1	33.9	51.9	48.4	34.3	2014	5.1	1374	187	460	2.4	731	316	0.44	0.40	7.2	161	85	14.1
13日	852	724.6	29.6	46.8	73.9	61.7	2126	5.4	1305	227	478	3.1	859	236	0.27	0.39	4.9	101	74	12.2
14日	866	785.0	33.3	50.1	66.6	51.6	2212	5.6	1290	205	406	2.6	688	256	0.44	0.40	5.2	134	103	15.0
15日	833	867.4	34.6	45.0	70.1	55.8	2227	5.7	1482	273	551	4.1	786	340	0.41	0.52	8.0	127	136	14.3
16日	779	952.6	32.8	44.5	62.9	49.1	2308	5.9	1419	257	566	3.5	1045	156	0.32	0.53	8.4	103	117	13.8
17日	811	776.0	34.3	49.0	56.4	43.0	2051	5.2	1293	247	603	4.1	909	417	0.41	0.59	7.8	138	172	13.4
18日	839	792.0	35.2	48.5	62.1	49.7	2054	5.2	1409	215	458	3.0	787	229	0.60	0.46	8.6	132	125	12.4
19日	885	909.9	34.2	56.8	56.6	43.5	2134	5.4	1417	268	476	3.9	957	401	6.99	0.44	9.6	118	83	13.1
20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
21日	828	753.2	31.1	47.8	65.9	50.1	2184	5.5	1417	296	532	4.0	1033	300	10.47	0.58	9.0	122	96	15.8
22日	806	887.9	36.8	48.1	50.4	34.1	2234	5.7	1371	293	478	3.9	920	444	0.46	0.41	6.1	106	60	16.3
23日	786	742.1	35.3	42.4	60.6	46.6	1882	4.8	1411	229	579	2.9	1084	249	0.54	0.47	8.2	95	124	14.0
24日	879	822.4	34.6	53.9	63.3	49.1	1949	5.0	1421	226	486	3.9	916	326	0.36	0.47	6.7	115	106	14.2
25日	806	797.2	32.4	50.5	53.0	38.3	2136	5.4	1374	247	502	5.0	759	371	0.39	0.54	10.1	154	102	14.7
26日	790	754.0	31.7	44.9	63.8	50.0	2219	5.6	1466	157	484	2.4	576	147	0.74	0.47	7.0	119	81	13.8
27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
28日	793	721.7	33.1	46.4	57.7	43.7	1925	4.9	1368	232	494	2.7	699	165	0.56	0.43	6.3	90	128	14.0
29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
30日	819	703.8	35.8	44.5	69.0	57.9	2085	5.3	1406	194	440	3.6	767	182	0.39	0.47	8.8	139	79	11.1
平均	816	766.1	33.2	47.4	61.9	48.2	2078	5.3	1400	245	505	3.6	906	293	0.98	0.49	7.6	125	109	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 (あんこマーガリン)	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