

カロリー・塩分調整食

お届け日		A		B		C		2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
5月6日 (月)	主食	ご飯	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 530 kcal	ご飯	エネルギー 519 kcal	エネルギー 1,014 kcal	エネルギー 1,533 kcal		
	主菜	たらの西京焼き	たんぱく質 20.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質 19.3 g	豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質 18.8 g	たんぱく質 39.3 g	たんぱく質 58.1 g		
	副菜	ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め	脂質 8.2 g	牛肉の中華炒め	脂質 14.3 g	ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め	脂質 12.4 g	脂質 22.5 g	脂質 34.9 g		
	小鉢	キャベツとハムのコールスローサラダ	炭水化物 79.5 g	菜の花の和え物	炭水化物 78.2 g	ひじきとコーンのサラダ	炭水化物 80.3 g	炭水化物 157.7 g	炭水化物 238.0 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g		
5月7日 (火)	主食	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 524 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	エネルギー 1,032 kcal	エネルギー 1,516 kcal		
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 16.9 g	えびと野菜の天ぷら	たんぱく質 19.3 g	チーズ入りハンバーグ	たんぱく質 19.1 g	たんぱく質 36.2 g	たんぱく質 55.3 g		
	副菜	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質 15.3 g	鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し	脂質 11.0 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 9.2 g	脂質 26.3 g	脂質 35.5 g		
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 71.4 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 83.5 g	大根なます	炭水化物 78.3 g	炭水化物 154.9 g	炭水化物 233.2 g		
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.6) g		
5月8日 (水)	主食	わかめご飯	エネルギー 499 kcal	ご飯	エネルギー 523 kcal	ご飯	エネルギー 533 kcal	エネルギー 1,022 kcal	エネルギー 1,555 kcal		
	主菜	さわらのしょうが焼き	たんぱく質 20.4 g	チーズオムレツ	たんぱく質 19.6 g	豚肉焼	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 40.0 g	たんぱく質 58.7 g		
	副菜	キャベツ炒め	脂質 9.5 g	いんげん炒め	脂質 15.8 g	春雨の炒め物	脂質 12.8 g	脂質 25.3 g	脂質 38.1 g		
	小鉢	切干大根と昆布の柚子風味和え	炭水化物 78.7 g	キャベツサラダ	炭水化物 73.4 g	ナムル	炭水化物 81.6 g	炭水化物 152.1 g	炭水化物 233.7 g		
	アレルギー	乳、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (4.0) g	(食塩相当量) (6.0) g		
5月9日 (木)	主食	ご飯	エネルギー 486 kcal	ご飯	エネルギー 472 kcal	ご飯	エネルギー 541 kcal	エネルギー 958 kcal	エネルギー 1,499 kcal		
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質 22.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 18.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 40.9 g	たんぱく質 60.6 g		
	副菜	五目豆、かぼちゃ煮	脂質 8.2 g	スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん	脂質 9.7 g	卵の花	脂質 12.0 g	脂質 17.9 g	脂質 29.9 g		
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 78.9 g	わかめの和え物	炭水化物 73.8 g	小松菜のお浸し	炭水化物 85.7 g	炭水化物 152.7 g	炭水化物 238.4 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.8) g	(食塩相当量) (5.7) g		
5月10日 (金)	主食	ご飯	エネルギー 536 kcal	ご飯	エネルギー 474 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	エネルギー 1,010 kcal	エネルギー 1,504 kcal		
	主菜	たらと豆腐の生姜みぞれあん	たんぱく質 20.4 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質 16.1 g	ビーフシチュー	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 36.5 g	たんぱく質 57.0 g		
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質 14.6 g	白菜炒め	脂質 11.8 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 10.0 g	脂質 26.4 g	脂質 36.4 g		
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 79.0 g	根菜とハムのサラダ	炭水化物 74.9 g	菜の花とコーンの和え物	炭水化物 78.6 g	炭水化物 153.9 g	炭水化物 232.5 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、かに	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.6) g		
5月11日 (土)	主食	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 520 kcal	エネルギー 992 kcal	エネルギー 1,512 kcal		
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質 21.0 g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン	たんぱく質 17.1 g	みそかつ	たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 55.7 g		
	副菜	八宝菜	脂質 11.4 g	いか焼売	脂質 12.0 g	やまいもきんぴら、ひじきの煮物	脂質 9.3 g	脂質 23.4 g	脂質 32.7 g		
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 76.2 g	小松菜サラダ	炭水化物 74.3 g	オクラの和え物	炭水化物 88.1 g	炭水化物 150.5 g	炭水化物 238.6 g		
	アレルギー	乳、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g		
5月12日 (日)	主食	ご飯	エネルギー 493 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	ご飯	エネルギー 508 kcal	エネルギー 1,003 kcal	エネルギー 1,511 kcal		
	主菜	野菜入りまぐろメンチ	たんぱく質 14.8 g	麻婆なす	たんぱく質 16.1 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 30.9 g	たんぱく質 51.3 g		
	副菜	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	脂質 12.0 g	ほうれん草の和え物、白菜炒め	脂質 15.5 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え	脂質 13.2 g	脂質 27.5 g	脂質 40.7 g		
	小鉢	アスパラと玉ねぎのサラダ	炭水化物 79.7 g	もやしサラダ	炭水化物 74.6 g	セロリの彩りごまサラダ	炭水化物 74.5 g	炭水化物 154.3 g	炭水化物 228.8 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.6) g	(食塩相当量) (5.5) g		

■季節及び材料調達都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

カロリー・塩分調整食

お届け日		A		B		C		2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
5月13日 (月)	主食	ご飯	エネルギー 533 kcal	ご飯	エネルギー 512 kcal	ご飯	エネルギー 509 kcal	エネルギー 1,045 kcal	エネルギー 1,554 kcal		
	主菜	かじきのごまだれ	たんぱく質 16.1 g	えびと豆腐のトマトソース、チンゲン菜炒め	たんぱく質 18.0 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質 20.8 g	たんぱく質 34.1 g	たんぱく質 54.9 g		
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質 14.6 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 12.9 g	枝豆入り卵の花、小松菜炒め	脂質 9.0 g	脂質 27.5 g	脂質 36.5 g		
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物 81.8 g	ポテトサラダ	炭水化物 78.5 g	いんげんのお浸し	炭水化物 82.8 g	炭水化物 160.3 g	炭水化物 243.1 g		
	アレルギー	乳、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	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.7) g		
5月14日 (火)	主食	ご飯	エネルギー 515 kcal	ご飯	エネルギー 522 kcal	ご飯	エネルギー 513 kcal	エネルギー 1,037 kcal	エネルギー 1,550 kcal		
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 21.0 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質 16.5 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質 20.8 g	たんぱく質 37.5 g	たんぱく質 58.3 g		
	副菜	大根とさつま芋の煮物、チンゲン菜炒め	脂質 9.3 g	フロコリーとハムのオイスターソース風味	脂質 15.0 g	スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮	脂質 13.9 g	脂質 24.3 g	脂質 38.2 g		
	小鉢	ビーンズサラダ	炭水化物 81.1 g	春雨サラダ	炭水化物 79.1 g	白菜の彩りサラダ	炭水化物 73.6 g	炭水化物 160.2 g	炭水化物 233.8 g		
	アレルギー	小麦	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.8) g		
5月15日 (水)	主食	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 486 kcal	ご飯	エネルギー 498 kcal	エネルギー 994 kcal	エネルギー 1,492 kcal		
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 17.2 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め	たんぱく質 19.8 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 37.0 g	たんぱく質 54.1 g		
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質 13.8 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 12.5 g	キャベツ炒め	脂質 13.8 g	脂質 26.3 g	脂質 40.1 g		
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物 74.4 g	わかめの和え物	炭水化物 71.7 g	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 75.1 g	炭水化物 146.1 g	炭水化物 221.2 g		
	アレルギー	乳、小麦	(食塩相当量) (1.8) 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	(食塩相当量) (3.4) g	(食塩相当量) (5.5) g		
5月16日 (木)	主食	ご飯	エネルギー 507 kcal	ご飯	エネルギー 490 kcal	ご飯	エネルギー 526 kcal	エネルギー 997 kcal	エネルギー 1,523 kcal		
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質 20.0 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質 17.9 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質 17.9 g	たんぱく質 37.9 g	たんぱく質 55.8 g		
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 13.1 g	牛肉の中華炒め	脂質 9.5 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質 14.6 g	脂質 22.6 g	脂質 37.2 g		
	小鉢	アスパラともやしのサラダ	炭水化物 75.4 g	チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	炭水化物 80.3 g	きゅうりの和え物	炭水化物 78.9 g	炭水化物 155.7 g	炭水化物 234.6 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.8) g	(食塩相当量) (5.8) g		
5月17日 (金)	主食	ごまパン(あんとマーガリン)	エネルギー 492 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 483 kcal	エネルギー 976 kcal	エネルギー 1,459 kcal		
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質 19.5 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質 19.8 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質 20.3 g	たんぱく質 39.3 g	たんぱく質 59.6 g		
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 22.9 g	フロコリーのお浸し、もやし炒め	脂質 11.6 g	きんぴらごぼう、ほうれん草炒め	脂質 5.8 g	脂質 34.5 g	脂質 40.3 g		
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物 51.9 g	春雨サラダ	炭水化物 72.9 g	大根なます	炭水化物 85.7 g	炭水化物 124.8 g	炭水化物 210.5 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.1) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g		
5月18日 (土)	主食	ご飯	エネルギー 534 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	ご飯	エネルギー 503 kcal	エネルギー 1,028 kcal	エネルギー 1,531 kcal		
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質 19.5 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質 15.1 g	鶏肉の甘辛みそ焼き チーズソースがけ	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 34.6 g	たんぱく質 54.1 g		
	副菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	脂質 17.1 g	キャベツとハムの炒め物	脂質 12.8 g	フロコリーの塩だれ	脂質 7.2 g	脂質 29.9 g	脂質 37.1 g		
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物 70.7 g	明太ポテトサラダ	炭水化物 75.5 g	かぼちゃとさつまいものいとこ煮	炭水化物 87.2 g	炭水化物 146.2 g	炭水化物 233.4 g		
	アレルギー	小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) 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	(食塩相当量) (3.8) g	(食塩相当量) (5.8) g		
5月19日 (日)	主食	ご飯	エネルギー 519 kcal	ご飯	エネルギー 477 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	エネルギー 996 kcal	エネルギー 1,480 kcal		
	主菜	さけの塩焼きと玉子焼き	たんぱく質 18.3 g	高野豆腐の炊き合わせ	たんぱく質 20.2 g	牛肉のすき煮	たんぱく質 18.1 g	たんぱく質 38.5 g	たんぱく質 56.6 g		
	副菜	干し海老入りピーマン炒め	脂質 16.4 g	もやし炒め、アスパラの炒め物	脂質 11.0 g	ひじきの炒り煮	脂質 8.2 g	脂質 27.4 g	脂質 35.6 g		
	小鉢	コールスローサラダ	炭水化物 71.5 g	菜の花とあさりのお浸し	炭水化物 72.2 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物 81.6 g	炭水化物 143.7 g	炭水化物 225.3 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.7) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.6) g	(食塩相当量) (5.5) g		

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

カロリー・塩分調整食

お届け日		A			B			C			2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
5月20日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	512 kcal	ご飯	エネルギー	495 kcal	ご飯	エネルギー	546 kcal	エネルギー	1,007 kcal	エネルギー	1,553 kcal
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	23.6 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	15.3 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	18.8 g	たんぱく質	38.9 g	たんぱく質	57.7 g
	副菜	切干大根の煮物	脂質	10.1 g	ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	12.4 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	13.3 g	脂質	22.5 g	脂質	35.8 g
	小鉢	ほうれん草のえび和え	炭水化物	77.3 g	きゅうりの和え物	炭水化物	78.8 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物	84.6 g	炭水化物	156.1 g	炭水化物	240.7 g
	アレルギー	小麦、えび	ナトリウム	729 mg	ナトリウム	788 mg	ナトリウム	804 mg	ナトリウム	1,517 mg	ナトリウム	2,321 mg	ナトリウム	2,321 mg
			(食塩相当量)	(1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量)	(2.0) g	卵、小麦	(食塩相当量)	(2.0) g	(食塩相当量)	(3.9) g	(食塩相当量)	(5.9) g
5月21日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	485 kcal	ご飯	エネルギー	501 kcal	ご飯	エネルギー	514 kcal	エネルギー	986 kcal	エネルギー	1,500 kcal
	主菜	たらのしょうが焼き	たんぱく質	19.4 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	15.8 g	回鍋肉	たんぱく質	17.7 g	たんぱく質	35.2 g	たんぱく質	52.9 g
	副菜	なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油	脂質	10.1 g	白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質	12.4 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	脂質	14.0 g	脂質	22.5 g	脂質	36.5 g
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物	76.2 g	わかめサラダ	炭水化物	77.4 g	アスパラと玉ねぎのサラダ	炭水化物	76.4 g	炭水化物	153.6 g	炭水化物	230.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	652 mg	ナトリウム	779 mg	ナトリウム	741 mg	ナトリウム	1,431 mg	ナトリウム	2,172 mg	ナトリウム	2,172 mg
			(食塩相当量)	(1.7) g	乳、小麦、えび	(食塩相当量)	(2.0) g	卵、小麦	(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(3.6) g	(食塩相当量)	(5.5) g
5月22日 (水)	主食	ご飯	エネルギー	509 kcal	ご飯	エネルギー	488 kcal	ご飯	エネルギー	501 kcal	エネルギー	997 kcal	エネルギー	1,498 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	22.0 g	八宝菜	たんぱく質	22.8 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	たんぱく質	17.1 g	たんぱく質	44.8 g	たんぱく質	61.9 g
	副菜	ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆	脂質	8.5 g	玉子焼き、セロリの炒め物	脂質	9.8 g	干し海老入りビーフン炒め	脂質	10.0 g	脂質	18.3 g	脂質	28.3 g
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	83.1 g	ほうれん草の柚こしょう和え	炭水化物	74.1 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	82.2 g	炭水化物	157.2 g	炭水化物	239.4 g
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	714 mg	ナトリウム	758 mg	ナトリウム	760 mg	ナトリウム	1,472 mg	ナトリウム	2,232 mg	ナトリウム	2,232 mg
			(食塩相当量)	(1.8) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量)	(1.9) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(3.7) g	(食塩相当量)	(5.7) g
5月23日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	545 kcal	ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	エネルギー	482 kcal	ご飯	エネルギー	489 kcal	エネルギー	1,027 kcal	エネルギー	1,516 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	19.1 g	目玉焼き風オムレツとソーセージ	たんぱく質	16.8 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	20.4 g	たんぱく質	35.9 g	たんぱく質	56.3 g
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質	17.6 g	いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物	脂質	22.1 g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	脂質	11.0 g	脂質	39.7 g	脂質	50.7 g
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物	73.7 g	コールスローサラダ	炭水化物	52.9 g	ごぼうサラダ	炭水化物	75.5 g	炭水化物	126.6 g	炭水化物	202.1 g
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	760 mg	ナトリウム	866 mg	ナトリウム	766 mg	ナトリウム	1,626 mg	ナトリウム	2,392 mg	ナトリウム	2,392 mg
			(食塩相当量)	(1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量)	(2.2) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(4.1) g	(食塩相当量)	(6.1) g
5月24日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	482 kcal	ご飯	エネルギー	502 kcal	ご飯	エネルギー	532 kcal	エネルギー	984 kcal	エネルギー	1,516 kcal
	主菜	赤魚の煮付け	たんぱく質	19.4 g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物	たんぱく質	18.7 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	38.1 g	たんぱく質	59.4 g
	副菜	挽肉とキャベツの炒め物	脂質	8.5 g	ブロッコリーとハムのコンソメ風味	脂質	13.3 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質	13.3 g	脂質	21.8 g	脂質	35.1 g
	小鉢	里芋の柚みそ和え	炭水化物	76.9 g	切干大根のごま和え	炭水化物	76.1 g	いんげんのツナ和え	炭水化物	77.8 g	炭水化物	153.0 g	炭水化物	230.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	784 mg	ナトリウム	768 mg	ナトリウム	727 mg	ナトリウム	1,552 mg	ナトリウム	2,279 mg	ナトリウム	2,279 mg
			(食塩相当量)	(2.0) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量)	(2.0) g	乳、小麦	(食塩相当量)	(1.8) g	(食塩相当量)	(3.9) g	(食塩相当量)	(5.8) g
5月25日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	512 kcal	ご飯	エネルギー	491 kcal	ご飯	エネルギー	520 kcal	エネルギー	1,003 kcal	エネルギー	1,523 kcal
	主菜	さけのみそ照り焼き	たんぱく質	20.9 g	オムレツの彩りミートソース	たんぱく質	16.5 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	21.1 g	たんぱく質	37.4 g	たんぱく質	58.5 g
	副菜	菜の花炒め	脂質	9.6 g	春雨の炒め物	脂質	10.9 g	桃色シューマイ、小松菜炒め	脂質	10.5 g	脂質	20.5 g	脂質	31.0 g
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	82.8 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物	78.4 g	大根なます	炭水化物	84.5 g	炭水化物	161.2 g	炭水化物	245.7 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	594 mg	ナトリウム	587 mg	ナトリウム	785 mg	ナトリウム	1,181 mg	ナトリウム	1,966 mg	ナトリウム	1,966 mg
			(食塩相当量)	(1.5) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量)	(1.5) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量)	(2.0) g	(食塩相当量)	(3.0) g	(食塩相当量)	(5.0) g
5月26日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	481 kcal	ご飯	エネルギー	477 kcal	ご飯	エネルギー	526 kcal	エネルギー	958 kcal	エネルギー	1,484 kcal
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	19.2 g	水餃子スープ	たんぱく質	18.3 g	鶏肉ときこのマヨしょうゆ炒め	たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	37.5 g	たんぱく質	57.3 g
	副菜	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	脂質	10.6 g	ひじきの煮物、小松菜炒め	脂質	9.7 g	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮	脂質	17.0 g	脂質	20.3 g	脂質	37.3 g
	小鉢	いんげんのお浸し	炭水化物	73.1 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	75.7 g	大根の梅サラダ	炭水化物	71.9 g	炭水化物	148.8 g	炭水化物	220.7 g
	アレルギー	小麦	ナトリウム	661 mg	ナトリウム	806 mg	ナトリウム	787 mg	ナトリウム	1,467 mg	ナトリウム	2,254 mg	ナトリウム	2,254 mg
			(食塩相当量)	(1.7) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量)	(2.0) g	卵、小麦	(食塩相当量)	(2.0) g	(食塩相当量)	(3.7) g	(食塩相当量)	(5.7) g

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

カロリー・塩分調整食

お届け日		A		B		C		2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
5月27日 (月)	主食	ご飯	エネルギー 485 kcal	中華おこわ	エネルギー 534 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	エネルギー 1,019 kcal	エネルギー 1,529 kcal		
	主菜	さばのしょうが焼き	たんぱく質 17.2 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質 22.1 g	ビーフカレー	たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 39.3 g	たんぱく質 58.9 g		
	副菜	チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	脂質 14.9 g	牛肉の中華炒め	脂質 16.7 g	キャベツとにらの炒め物、セロリ炒め	脂質 11.4 g	脂質 31.6 g	脂質 43.0 g		
	小鉢	ブロッコリーサラダ	炭水化物 67.6 g	コールスローサラダ	炭水化物 73.3 g	小松菜のごま和え	炭水化物 79.2 g	炭水化物 140.9 g	炭水化物 220.1 g		
	アレルギー	小麦	(食塩相当量) (1.7) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g		
5月28日 (火)	主食	ご飯	エネルギー 515 kcal	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 483 kcal	エネルギー 1,023 kcal	エネルギー 1,506 kcal		
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質 18.9 g	玉子焼きと肉団子	たんぱく質 16.3 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 35.2 g	たんぱく質 57.7 g		
	副菜	男爵コロッケ	脂質 9.1 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質 13.6 g	ホークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質 9.0 g	脂質 22.7 g	脂質 31.7 g		
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 84.9 g	大根の彩り甘酢漬	炭水化物 79.5 g	オクラの和え物	炭水化物 75.0 g	炭水化物 164.4 g	炭水化物 239.4 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	乳、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.6) g		
5月29日 (水)	主食	ご飯	エネルギー 502 kcal	ご飯	エネルギー 515 kcal	ご飯	エネルギー 509 kcal	エネルギー 1,017 kcal	エネルギー 1,526 kcal		
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質 23.0 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質 20.3 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 43.3 g	たんぱく質 63.8 g		
	副菜	大豆と昆布の煮物、野菜炒め	脂質 9.0 g	チンゲン菜と豚肉の中華炒め	脂質 8.7 g	大根のゆずみそあん、ほうれん草炒め	脂質 10.9 g	脂質 17.7 g	脂質 28.6 g		
	小鉢	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物 78.4 g	かぼちゃのいとこ煮	炭水化物 86.1 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物 78.4 g	炭水化物 164.5 g	炭水化物 242.9 g		
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	小麦、かに	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	(食塩相当量) (4.0) g	(食塩相当量) (5.8) g		
5月30日 (木)	主食	ご飯	エネルギー 488 kcal	ごまパン(あんとマーガリン)	エネルギー 481 kcal	ご飯	エネルギー 541 kcal	エネルギー 969 kcal	エネルギー 1,510 kcal		
	主菜	さけの柚子胡椒焼き	たんぱく質 17.5 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質 20.2 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 37.7 g	たんぱく質 60.5 g		
	副菜	白菜とソーセージの炒め物	脂質 13.6 g	きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮	脂質 19.8 g	大根の肉みそあんかけ	脂質 14.7 g	脂質 33.4 g	脂質 48.1 g		
	小鉢	ひじきとオクラの和え物	炭水化物 69.7 g	わかめのサラダ	炭水化物 56.1 g	いんげんのごま和え	炭水化物 75.8 g	炭水化物 125.8 g	炭水化物 201.6 g		
	アレルギー	乳、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (4.0) g	(食塩相当量) (6.0) g		
5月31日 (金)	主食	生姜ご飯	エネルギー 497 kcal	ご飯	エネルギー 516 kcal	ご飯	エネルギー 489 kcal	エネルギー 1,013 kcal	エネルギー 1,502 kcal		
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質 21.3 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質 19.2 g	筑前煮	たんぱく質 20.1 g	たんぱく質 40.5 g	たんぱく質 60.6 g		
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質 11.0 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 15.1 g	切干大根煮	脂質 8.7 g	脂質 26.1 g	脂質 34.8 g		
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物 73.6 g	きゅうりのしそ和え	炭水化物 72.3 g	ブロッコリーと玉子のサラダ	炭水化物 78.9 g	炭水化物 145.9 g	炭水化物 224.8 g		
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	(食塩相当量) (4.1) g	(食塩相当量) (5.9) g		
6月1日 (土)	主食	ご飯	エネルギー 507 kcal	ご飯	エネルギー 488 kcal	ご飯	エネルギー 504 kcal	エネルギー 995 kcal	エネルギー 1,499 kcal		
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質 16.8 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	たんぱく質 16.8 g	酢豚	たんぱく質 21.1 g	たんぱく質 33.6 g	たんぱく質 54.7 g		
	副菜	ほうれん草と蒸し鶏の炒め物、切り昆布の煮物	脂質 16.4 g	なすの揚げ煮、菜の花炒め	脂質 13.8 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質 11.0 g	脂質 30.2 g	脂質 41.2 g		
	小鉢	大根の梅サラダ	炭水化物 70.5 g	根菜と鮭のサラダ	炭水化物 72.7 g	コールスローサラダ	炭水化物 77.8 g	炭水化物 143.2 g	炭水化物 221.0 g		
	アレルギー	小麦	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.7) g		
6月2日 (日)	主食	ご飯	エネルギー 538 kcal	ご飯	エネルギー 488 kcal	ご飯	エネルギー 506 kcal	エネルギー 1,026 kcal	エネルギー 1,532 kcal		
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質 19.8 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質 19.2 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質 21.1 g	たんぱく質 39.0 g	たんぱく質 60.1 g		
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質 13.9 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質 12.8 g	なすとピーマンの炒め物	脂質 10.1 g	脂質 26.7 g	脂質 36.8 g		
	小鉢	ナムル	炭水化物 81.2 g	わかめサラダ	炭水化物 70.6 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物 79.3 g	炭水化物 151.8 g	炭水化物 231.1 g		
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦、かに	(食塩相当量) (2.0) g	小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.8) g		

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。