

# 5月の献立



## 昼食(5品)

16 日 (月曜日)	鶏肉のマヨネーズ焼き	卵、乳成分、小麦
	野菜コロッケ	
	つみれと大根の煮物	
	白菜の胡麻和え	
	つぼ漬け	
	エネルギー 410kcal   たんぱく質 17.9g   脂質 29.0g   炭水化物 21.3g   食塩相当量 2.1g	
17 日 (火曜日)	天ぷら (いか、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦
	がんもと小松菜の煮びたし	
	ブロッコリー玉子あん	
	さつまいもの甘煮	
	野沢菜昆布	
	エネルギー 417kcal   たんぱく質 15.7g   脂質 21.8g   炭水化物 40.3g   食塩相当量 2.4g	
18 日 (水曜日)	牛スタミナ炒め	卵、乳成分、小麦
	車麩とわかめの煮物	
	冬瓜の鶏そぼろがけ	
	ポテトサラダ	
	彩り野菜のマリネ	
	エネルギー 405kcal   たんぱく質 22.8g   脂質 21.3g   炭水化物 35.5g   食塩相当量 2.6g	
19 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび、かに
	揚げ出し豆腐	
	えびしゅうまい	
	カレーマカロニサラダ	
	大根なます	
	エネルギー 402kcal   たんぱく質 28.5g   脂質 20.2g   炭水化物 30.5g   食塩相当量 3.0g	
20 日 (金曜日)	豚肉のケチャップソース	乳成分、小麦
	なすの和風あん	
	かぼちゃと厚揚げの煮物	
	ほうれん草生姜和え	
	桜漬け	
	エネルギー 387kcal   たんぱく質 23.0g   脂質 16.0g   炭水化物 41.4g   食塩相当量 2.9g	
21 日 (土曜日)	白身魚の甘酢あん	卵、乳成分、小麦
	ツナとスパゲティの和風ソテー	
	ジャーマンポテト	
	キャベツのおかか和え	
	うぐいす豆	
	エネルギー 436kcal   たんぱく質 20.5g   脂質 16.9g   炭水化物 49.9g   食塩相当量 3.0g	

◎今週よりアレルギー物質の表示が変わりました。

1品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれる特定原材料について表示しています。



## 夕食(5品)

16 日 (月曜日)	あじの味噌幽庵焼き	小麦、えび
	海鮮の中華煮	
	もやしとにらの炒め物	
	小松菜のしらす和え	
	しそ昆布	
	エネルギー 352kcal   たんぱく質 21.9g   脂質 6.8g   炭水化物 25.8g   食塩相当量 2.7g	
17 日 (火曜日)	鶏肉の磯辺焼き	卵、乳成分、小麦
	じゃがいものおかか煮	
	アスパラと玉子のバターソテー	
	高野豆腐煮	
	大豆煮	
	エネルギー 372kcal   たんぱく質 25.3g   脂質 24.7g   炭水化物 14.5g   食塩相当量 1.9g	
18 日 (水曜日)	オムレツのかに風味あんかけ	卵、乳成分、小麦
	バンバンジー	
	きのこの金平	
	ほうれん草となめこのおひたし	
	のり佃煮	
	エネルギー 357kcal   たんぱく質 19.5g   脂質 11.3g   炭水化物 35.5g   食塩相当量 2.9g	
19 日 (木曜日)	肉団子の炊き合わせ	卵、乳成分、小麦
	ビーフン炒め	
	ひじき煮	
	きゅうりの胡麻酢和え	
	しば漬け	
	エネルギー 358kcal   たんぱく質 17.2g   脂質 15.6g   炭水化物 38.2g   食塩相当量 3.0g	
20 日 (金曜日)	鮭の塩焼き	卵、乳成分、小麦
	麻婆豆腐	
	れんこんきんぴら	
	チーズちくわ	
	きゃらぶき	
	エネルギー 357kcal   たんぱく質 29.4g   脂質 13.9g   炭水化物 27.4g   食塩相当量 2.8g	
21 日 (土曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃコロッケ	
	ほうれん草と玉子のサラダ	
	もずく酢	
	野沢菜漬け	
	エネルギー 370kcal   たんぱく質 18.6g   脂質 21.9g   炭水化物 26.3g   食塩相当量 1.8g	

- ★JAでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)・昼食おかず(5品)・土曜日配送**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ★商品受け取り後は、**冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで**にお召し上がりください。
- ★弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒**を目安に温めて下さい。
- ★カップに入っているおかずを取り出してから温めて下さい。
- ★容器は簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ★アレルギー物質は、特定原材料【**卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。

### 《わたしのひと声カード》

お名前  様  回答必要・回答不要

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

# 5月の献立

◎今週よりアレルギー物質の表示が変わりました。

1品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれる特定原材料について表示しています。



## 夕食(6品)

16 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、小麦、えび			
	海鮮の中華煮				
	もやしとにらの炒め物				
	ちくわの和風スパゲティ				
	しそ昆布				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 32.5g	脂質 17.4g	炭水化物 36.4g	食塩相当量 3.5g
17 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいものおかか煮				
	アスパラと玉子のバターソテー				
	チャプチェ				
	大豆煮				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 21.3g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 3.9g
18 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	きのこの金平				
	バンバンジー				
	人参しりしり				
	ほうれん草となめこのおひたし				
	のり佃煮				
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 31.0g	脂質 15.2g	炭水化物 49.3g	食塩相当量 3.9g
19 日 (木曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	ビーフン炒め				
	ひじき煮				
	ブロッコリーとツナのサラダ				
	しば漬け				
	大豆のおろし和え				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 16.4g	炭水化物 50.9g	食塩相当量 3.7g
20 日 (金曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	れんこんきんぴら				
	チーズちくわ				
	きやらぶき				
	ピーマンの味噌炒め				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 21.2g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.9g
21 日 (土曜日)	鯖のバター焼き	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
	かぼちゃコロッケ				
	ほうれん草と玉子のサラダ				
	もずく酢				
	野沢菜漬け				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 24.3g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 2.4g



## 夕食(8品)

16 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、小麦、えび			
	ほっけの塩焼き				
	海鮮の中華煮				
	もやしとにらの炒め物				
	ちくわの和風スパゲティ				
	小松菜のしらす和え				
	しそ昆布				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	エネルギー 480kcal	たんぱく質 33.7g	脂質 18.2g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.8g
17 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の磯辺焼き				
	じゃがいものおかか煮				
	アスパラと玉子のバターソテー				
	チャプチェ				
	高野豆腐煮				
	大豆煮				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 33.5g	脂質 30.4g	炭水化物 26.8g	食塩相当量 3.1g
18 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
	バンバンジー				
	きのこの金平				
	人参しりしり				
	ほうれん草となめこのおひたし				
	のり佃煮				
	かぼちゃサラダ				
	エネルギー 484kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 17.1g	炭水化物 55.9g	食塩相当量 3.5g
19 日 (木曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉団子の炊き合わせ				
	ビーフン炒め				
	ひじき煮				
	ブロッコリーとツナのサラダ				
	きゅうりの胡麻酢和え				
	しば漬け				
	大豆のおろし和え				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 17.5g	炭水化物 55.0g	食塩相当量 4.0g
20 日 (金曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	鮭の塩焼き				
	麻婆豆腐				
	れんこんきんぴら				
	チーズちくわ				
	キャベツの胡麻和え				
	きやらぶき				
	ピーマンの味噌炒め				
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 35.0g	脂質 23.6g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.4g