

5月の献立

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。



昼食(5品)



夕食(5品)

23 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 落花生
	鶏と野菜の玉子とじ	
	チキンナゲット	
	ほうれん草のピーナッツ和え	
	アスパラと玉ねぎのおかか和え	
	エネルギー 423kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.8g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 2.5g	
24 日 (火曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦
	焼きぎょうざ	
	なすのポン酢和え	
	春雨サラダ	
	黒豆	
	エネルギー 420kcal たんぱく質 18.3g 脂質 22.7g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 1.7g	
25 日 (水曜日)	白身魚の香草焼き	卵、乳成分、小麦
	魚肉ソーセージと玉子の炒め物	
	里芋の煮物	
	きゅうりのザーサイ和え	
	ふきと湯葉の含め煮	
	エネルギー 412kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.7g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 2.5g	
26 日 (木曜日)	鶏ちゃん焼き風	小麦
	ブロッコリーときのこのコンソメ炒め	
	小松菜の煮浸し	
	ツナともやしのナムル	
	しば漬	
	エネルギー 402kcal たんぱく質 27.6g 脂質 26.3g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 2.5g	
27 日 (金曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、 えび
	スクランブルエッグ	
	ベーコンと白菜の炒め物	
	さつまいもサラダ	
	福神漬	
	エネルギー 393kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.0g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 2.3g	
28 日 (土曜日)	肉団子となすのトマト煮	卵、乳成分、小麦
	キャベツのペペロンチーノ	
	かぼちゃのそぼろあんかけ	
	ほうれん草とコーンのバターソテー	
	梅春雨	
	エネルギー 399kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.1g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 2.7g	

23 日 (月曜日)	牛肉のケチャップ炒め	卵、乳成分、小麦、 えび
	エビ団子と竹の子の炊き合わせ	
	キャベツときのこのソテー	
	マカロニサラダ	
	高菜漬	
	エネルギー 367kcal たんぱく質 19.0g 脂質 25.6g 炭水化物 18.4g 食塩相当量 2.5g	
24 日 (火曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦
	いももち	
	白菜のおかか煮	
	ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え	
	つぼ漬	
	エネルギー 332kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.2g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.0g	
25 日 (水曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦
	青梗菜オイスターソース炒め	
	きんぴらごぼう	
	焼きそば	
	山菜と揚げの和え物	
	エネルギー 347kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.2g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 3.0g	
26 日 (木曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦
	ベーコンとキャベツのソテー	
	だし巻き玉子	
	さつまいもの白和え	
	黒花豆	
	エネルギー 368kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.2g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.7g	
27 日 (金曜日)	ハムカツ	卵、乳成分、小麦
	ポークビーンズ	
	ズッキーニのマヨ炒め	
	マカロニとチーズの和え物	
	ゼリー (マスカット)	
	エネルギー 371kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.7g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 2.9g	
28 日 (土曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)	
	にらと玉子の炒め物	
	アボガドサラダ	
	山菜なめこ	
	エネルギー 359kcal たんぱく質 17.6g 脂質 24.6g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 2.2g	

- ★ J A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

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)

夕食(8品)

23 日 (月曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、 えび			
	エビ団子と竹の子の炊き合わせ				
キャベツときのこのソテー					
卵の花炒り煮					
わかめのわさび風味和え					
高菜漬け					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 34.8g	脂質 16.5g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.3g
24 日 (火曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦			
	いももち				
	白菜のおかか煮				
	ぜんまいの煮物				
	ピリ辛こんにゃく				
	つぼ漬け				
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 22.3g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.0g
25 日 (水曜日)	アジフライ	卵、小麦			
	青梗菜オイスターソース炒め				
	きんぴらごぼう				
	焼きそば				
	きゅうりの柚子胡椒和え				
	長いもとろろ				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 21.0g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 3.5g
26 日 (木曜日)	豚しゃぶ風	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとキャベツのソテー				
	だし巻き玉子				
	ほうれん草しゅうまい				
	さつまいもの白和え				
	黒花豆				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 25.2g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.3g
27 日 (金曜日)	鯖のバター焼き	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
	ズッキーニのマヨ炒め				
	なすのしょうが醤油				
	水菜とツナの和え物				
	ゼリー (マスカット)				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 24.6g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 2.8g
28 日 (土曜日)	牛肉のカレー炒め	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)				
	にらと玉子の炒め物				
	ウインナー				
	アボガドサラダ				
	山菜なめこ				
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 33.1g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 2.4g

23 日 (月曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、 えび			
	牛肉のケチャップ炒め				
	エビ団子と竹の子の炊き合わせ				
	キャベツときのこのソテー				
	卵の花炒り煮				
	マカロニサラダ				
	高菜漬け				
	わかめのわさび風味和え				
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 35.3g	脂質 26.1g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.9g
24 日 (火曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦			
	赤魚のみぞれ煮				
	いももち				
	白菜のおかか煮				
	ぜんまいの煮物				
	ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.1g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 3.9g
25 日 (水曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	親子煮				
	青梗菜オイスターソース炒め				
	きんぴらごぼう				
	焼きそば				
	山菜と揚げの和え物				
	エネルギー 509kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 25.6g	炭水化物 42.9g	食塩相当量 3.4g
26 日 (木曜日)	豚しゃぶ風	卵、乳成分、小麦			
	鮭のバジル風味焼き				
	ベーコンとキャベツのソテー				
	だし巻き玉子				
	ほうれん草しゅうまい				
	さつまいもの白和え				
	黒花豆				
	ピーマンの塩昆布和え				
	エネルギー 528kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 30.5g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 3.1g
27 日 (金曜日)	鯖のバター焼き	卵、乳成分、小麦			
	ハムカツ				
	ポークビーンズ				
	ズッキーニのマヨ炒め				
	なすのしょうが醤油				
	マカロニとチーズの和え物				
	ゼリー (マスカット)				
	水菜とツナの和え物				
	エネルギー 482kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 24.8g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 3.4g