

(株)ヨシダ

おかずコース 555円(税込)

ごはん付きコース 670円(税込)

4月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
3月23日～3月27日お届け分
3月30日～4月3日お届け分
4月6日～4月10日お届け分
4月13日～4月17日お届け分
4月20日～4月24日お届け分
↓
5月12日(火)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。
★の表記はデザートとなります。食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

4月1週	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	変更締切 3月23日
	【白飯】★イチゴ杏仁	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】	
	【チヂミ&ジャージャー麺】	【豚肉の中華味噌炒め風】	【サーモンフライ タルタルソース】	【油淋鶏】	【かぼちゃと茄子のカレーそぼろ煮】	
	【インゲンチャンプル】	【棒天煮】他 れんこん	【グリーンピースの玉子とじ】	【コンニャクの白和え】	【イカ寄せフライ】	
	【キノコとピーマンのコールスロー】	【大豆のクリーム煮】	【竹輪の甘辛煮】	【厚揚げ煮】	【シエルマカロニツナサラダ】	
【カニカマとワカメのおかか和え】 ｶｽﾞﾐ	【コーンといんげんのサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【小松菜と揚げの煮びたし】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜とタケノコの中華和え】 ｶｽﾞﾐ	【オクラとワカメのおかか和え】 ｶｽﾞﾐ		
熱量 242 Kcal	熱量 228 Kcal	熱量 273 Kcal	熱量 248 Kcal	熱量 290 Kcal		
たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 13.2 g	たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 11.3 g		
脂質 9.9 g	脂質 13.8 g	脂質 8.1 g	脂質 12.2 g	脂質 12.9 g		
炭水化物 37.8 g	炭水化物 14.2 g	炭水化物 36.1 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 34.4 g		
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.9 g		
4月2週	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	変更締切 3月30日
	【白飯】	【白飯】★プチシュークリーム	【わかめご飯】	【白飯】	【白飯】	
	【さわらの生姜煮】 【鶏肉と春雨のしそ風味】	【オムレツデミグラスソースかけ】	【ギョーザの豚骨スープあんかけ】	【肉豆腐】	【チーズインメンチカツ】	
	【大根とこんにやくのおかか煮】	【白菜と蒸し鶏の煮物】	【きんぴらごぼう】	【アジフライ】	【南瓜煮】	
	【キャベツとワカメの酢味噌和え】	【里芋と人参煮】	【大根なます】	【ナポリタンスパゲティ】	【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】	
【カリフラワーのキムチ風】 ｶｽﾞﾐ	【菜の花とかまぼこの甘酢】 ｶｽﾞﾐ	【ポテトサラダ】 ｶｽﾞﾐ	【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】 ｶｽﾞﾐ	【菜の花のおひたし】 ｶｽﾞﾐ		
熱量 227 Kcal	熱量 253 Kcal	熱量 265 Kcal	熱量 231 Kcal	熱量 279 Kcal		
たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 10.0 g	たんぱく質 10.2 g		
脂質 7.7 g	脂質 10.0 g	脂質 9.7 g	脂質 11.9 g	脂質 16.6 g		
炭水化物 26.9 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 31.9 g	炭水化物 21.3 g	炭水化物 12.9 g		
食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 2.8 g		
4月3週	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	変更締切 4月6日
	【白飯】	【高菜ご飯】	【白飯】★マンゴープリン	【白飯】	【白飯】	
	【厚揚げの和風きのこあんかけ】	【タラのチリソース】	【和風オニオンソースハンバーグ】	【煮しめ】がんと大根他	【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等	
	【チキンマカロニグラタン風】	【山菜と枝豆天の煮物】	【高野豆腐の玉子とじ】	【カニクリーミーコロッケ】	【白菜とさつま揚げの煮物】	
	【チンゲン菜と揚げの煮びたし】	【ツナキャベツサラダ】	【千切り昆布煮】	【小松菜ともやしの和え物】	【ふろふき大根】	
【紅白なます】 ｶｽﾞﾐ	【もやしの紅生姜和え】 ｶｽﾞﾐ	【バターコーン】 ｶｽﾞﾐ	【玉ねぎと竹輪のゆず風味】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツとひじきのコールスロー】 ｶｽﾞﾐ		
熱量 261 Kcal	熱量 222 Kcal	熱量 306 Kcal	熱量 205 Kcal	熱量 286 Kcal		
たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 11.2 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 11.3 g		
脂質 13.5 g	脂質 9.1 g	脂質 12.8 g	脂質 9.5 g	脂質 10.6 g		
炭水化物 26.7 g	炭水化物 24.2 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 23.0 g	炭水化物 36.7 g		
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.9 g		
4月4週	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	変更締切 4月13日
	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【塩だしごはん】	【白飯】★わらび餅(きなこ)	
	【和風ポトフ】 ウィナー、大根、人参他	【肉団子酢豚風】	【味噌カツ チキン】	【ぶりの煮つけ】 【ポテトサラダ】	【チャブチェ】 鶏ミンチ・人参	
	【コーンコロッケ】	【エビカツ】	【タケノコの炒り煮】	【野菜かき揚げ】	【枝豆と野菜の煮物】	
	【人参ナムル】	【えのきとウィナーのぼん酢和え】	【ブロッコリーとシラスのシソ風味】	【Mixベジタブルと蒸し鶏の胡麻ドレサラダ】	【タケノコとワカメの中華和え】	
【卵の花】 ｶｽﾞﾐ	【インゲンのごま和え】 ｶｽﾞﾐ	【大豆とキャベツのトマト煮込み】 ｶｽﾞﾐ	【しゅうまい】 ｶｽﾞﾐ	【玉子とカリフラワーのサラダ】 ｶｽﾞﾐ		
熱量 269 Kcal	熱量 251 Kcal	熱量 243 Kcal	熱量 293 Kcal	熱量 232 Kcal		
たんぱく質 10.6 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 10.3 g		
脂質 8.0 g	脂質 9.8 g	脂質 9.0 g	脂質 13.0 g	脂質 8.8 g		
炭水化物 41.9 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 24.8 g	炭水化物 30.3 g		
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.6 g		
4月5週	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木) 使い切り容器	5/1(金) 使い切り容器	変更締切 4月20日
	【鮭ごはん】	【白飯】		【白飯】★ゼリー	【白飯】	
	【鶏の天ぷら磯部揚げ】	【おでん】大根、こんにやく、厚揚げなど		【麻婆豆腐】	【ソーστοンカツ】	
	【ミートスパゲティ】	【春巻き】		【ミニオムレツ】	【ほうれん草と椎茸の煮浸し】	
	【菜の花の柚子風味和え】	【切干大根の酢味噌和え】		【さつまいもの甘露煮】	【春雨と野菜の炒めもの】	
【なすの味噌炒め】 ｶｽﾞﾐ	【キャベツのゆかり和え】 ｶｽﾞﾐ	【チンゲン菜のお浸し】 ｶｽﾞﾐ		【ツナマヨサラダ】 ｶｽﾞﾐ		
熱量 285 Kcal	熱量 216 Kcal		熱量 257 Kcal	熱量 277 Kcal		
たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 11.4 g		たんぱく質 13.2 g	たんぱく質 13.1 g		
脂質 11.7 g	脂質 9.2 g		脂質 8.0 g	脂質 11.1 g		
炭水化物 27.8 g	炭水化物 22.9 g		炭水化物 32.8 g	炭水化物 32.1 g		
食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g		

4月30日、5月1日は捨て折容器となります。注)5月2日～5月6日の間はお休みとなります。

4月度たっぷり6ポケットメニュー

口座引落としのご案内
3月23日～3月27日お届け分
3月30日～4月3日お届け分
4月6日～4月10日お届け分
4月13日～4月17日お届け分
4月20日～4月24日お届け分
↓
5月12日(火)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。

	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)			
4月1週	和風玉葱ハンバーグ オムレツのあんかけ 糸こんにゃくのおかか炒め コールスローサラダ 切干大根と昆布の酢の物 ピーマンと人参のスタミナ炒め	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) チーズつくね もやしとツナの中煮 ひじきのマヨネーズ和え 人参とさつまあげのきんぴら じゃこおろし	牛すき焼き 干しエビとピーマンの炒め物 チンゲン菜とあけの煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ 大根の照り焼き風煮 花福豆	エビと豆腐のキムチ鍋風 ソーセージ(トマトソース) ほうれん草のクリームスパゲティ 人参とツナのきんぴら ポテトサラダ オクラとカニカマの酢の物	鶏肉の南蛮たれがけ スープ餃子 キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め ピーマンともやしの炒め物 わかめとえのき茸の和え物 雷こんにゃく	変更締切 3月23日		
	熱量 371 Kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 427 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 27.6 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 400 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 459 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 34.9 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 439 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 31.7 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.7 g			
	4月2週	エビのマヨネーズソース添え 肉団子のデミソースかけ チャプチェ 明太マカロニサラダ れんこんとちくわのバター風味炒め 大根の甘酢漬	ポトフ 玉子の炒め物 もやしと小松菜のキムチ風味炒め 椎茸の旨煮 いんげんの梅マヨネーズ和え きゅうりとハムの中華サラダ	八宝菜(エビ) 蒸し鶏の和風ソースかけ キャベツと塩昆布の炒め物 ごぼうのナムル 大根とこんにゃくの味噌かけ 春雨の酢の物	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 豆腐とカニカマの玉子とじ 白菜とかまぼこの生姜あんかけ 枝豆ポテトサラダ 小松菜の煮物 ピーマンとツナの和え物		ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) キャベツとひき肉の中華炒め ひじきのごま炒め 切干大根の洋風炒め 炊き合わせ(がんも・いんげん) もやしとわかめの酢の物	変更締切 3月30日
		熱量 491 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 34.7 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 464 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 32.2 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 445 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 411 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 25.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.9 g		熱量 486 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.9 g	
		4月3週	4/13(月) チキン南蛮 大根のあんかけ きんぴらこんにゃく ナスのそぼろあん れんこんとわかめのシーザードレッシング和え	4/14(火) メルルーサのみりん風味焼き まぜそば風 ポーグビーンス 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 洋風おから さつまいもサラダ	4/15(水) とんかつ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢かけ ツナと白菜煮 れんこんとそぼろのカレー炒め ひじきの和え物 なます		4/16(木) ミネストローネ風 野菜のそぼろあんかけ 切干大根の煮物 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え カリフラワーの和風マリネ	
熱量 464 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 31.2 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 3.2 g			熱量 413 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 428 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 397 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 52.1 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 416 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 24.4 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.8 g		
4月4週			4/20(月) カレーの甘酢あんかけ 照り焼きつくね 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草ときのご煮 ちくわとわかめのキムチ風味 紫キャベツとひじきのサラダ	4/21(火) 鶏肉の照り焼き コーン入りさつまあげの煮物 野菜とツナの炒め物 いんげんの卵の花和え 白菜人参サラダ おろしえのき茸	4/22(水) かつおコロッケ 鶏ミンチと豆乳の炒め物 ポテト明太バター風味和え ほうれん草と人参のごま和え ごぼうとちくわのおかか煮 コーヒー甘煮豆	4/23(木) みぞれ鍋風(豚) もやしと玉子のカニカマあんかけ キャベツのカレー炒め 里芋の味噌かけ わかめの和え物 パンプキンサラダ	4/24(金) 天ぷら(エビ・南瓜・オクラ・サツマイモ) 切干大根のそぼろ炒め 卵の花とひじきの和え物 小松菜の煮浸し 大根と竹輪の煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ	
	熱量 475 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 42.9 g 食塩相当量 3.8 g		熱量 432 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 30.0 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 429 Kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 25.0 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 442 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 31.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 377 Kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 34.5 g 食塩相当量 2.6 g		
	4月5週		4/27(月) 牛肉とコーンの醤油だれがけ 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 人参ともやしの炒め物 春雨のわさびマヨネーズ和え 炊き合わせ(人参・大根・椎茸) オクラとカニカマの梅おかか和え	4/28(火) いわしつみれの塩ちゃんこ風 ジャージャー麺風 人参しりしり 五目豆煮 里芋のキムチたれがけ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え	4/29(水) 昭和の日 	4/30(木) アジの塩麹焼き 豆腐チキン揚げ ちくわとキャベツの甘辛炒め 人参のナムル さつまいもの味噌マヨネーズかけ きのこの生姜和え	5/1(金) おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにゃく・大根) 野菜の甘酢炒め ピーマンとキャベツの味噌炒め 和風ポテトサラダ ナスの田楽 いんげんのごま和え	変更締切 4月20日
		熱量 437 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 31.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 417 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 3.4 g		熱量 421 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 28.5 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 426 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 3.7 g		

シノブフーズ(株)
税込640円 おかずのみ

4月度しっかり4ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
3月23日～3月27日お届け分																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
3月30日～4月3日お届け分																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4月6日～4月10日お届け分																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4月13日～4月17日お届け分																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4月20日～4月24日お届け分																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
↓																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
5月12日(火)に口座引落とし																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<p>※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。</p> <p>※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。</p> <p>※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。</p> <p>※表示の栄養値について 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。 栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。</p> <p>※メニュー内容 食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。</p> <p>※容器について プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>4月1週</th> <th>3/30(月)</th> <th>3/31(火)</th> <th>4/1(水)</th> <th>4/2(木)</th> <th>4/3(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>ちゃんぽん風炒め(アサリ)</td> <td>豚血風</td> <td>カレイの甘酢あんかけ</td> <td>牛肉とコーンの醤油だれがけ</td> <td>八宝菜(エビ)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>チーズ鶏つくね</td> <td>ホタテ風味フライ</td> <td>切干大根のそぼろ炒め</td> <td>ニラ玉炒め</td> <td>メンチカツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たらこスパゲティ</td> <td>きんぴらごぼう</td> <td>卵の花とひじきの和え物</td> <td>小松菜とあげの煮浸し</td> <td>エリンギともやしのバター醤油風味炒め</td> </tr> <tr> <td></td> <td>きゅうりとカニカマの酢の物</td> <td>もずくの酢の物</td> <td>枝豆ポテトサラダ</td> <td>バジル風味カルボナーラサラダ</td> <td>うぐいす豆</td> </tr> <tr> <td></td> <td>熱量 466 Kcal</td> <td>熱量 371 Kcal</td> <td>熱量 380 Kcal</td> <td>熱量 385 Kcal</td> <td>熱量 462 Kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質 23.8 g</td> <td>たんぱく質 10.3 g</td> <td>たんぱく質 16.9 g</td> <td>たんぱく質 11.4 g</td> <td>たんぱく質 14.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質 33.0 g</td> <td>脂質 25.0 g</td> <td>脂質 21.0 g</td> <td>脂質 31.4 g</td> <td>脂質 31.6 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>炭水化物 24.9 g</td> <td>炭水化物 25.3 g</td> <td>炭水化物 31.0 g</td> <td>炭水化物 16.0 g</td> <td>炭水化物 30.0 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食塩相当量 3.7 g</td> <td>食塩相当量 2.3 g</td> <td>食塩相当量 2.3 g</td> <td>食塩相当量 2.0 g</td> <td>食塩相当量 3.6 g</td> </tr> </tbody> </table>	4月1週	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)		ちゃんぽん風炒め(アサリ)	豚血風	カレイの甘酢あんかけ	牛肉とコーンの醤油だれがけ	八宝菜(エビ)		チーズ鶏つくね	ホタテ風味フライ	切干大根のそぼろ炒め	ニラ玉炒め	メンチカツ		たらこスパゲティ	きんぴらごぼう	卵の花とひじきの和え物	小松菜とあげの煮浸し	エリンギともやしのバター醤油風味炒め		きゅうりとカニカマの酢の物	もずくの酢の物	枝豆ポテトサラダ	バジル風味カルボナーラサラダ	うぐいす豆		熱量 466 Kcal	熱量 371 Kcal	熱量 380 Kcal	熱量 385 Kcal	熱量 462 Kcal		たんぱく質 23.8 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 14.5 g		脂質 33.0 g	脂質 25.0 g	脂質 21.0 g	脂質 31.4 g	脂質 31.6 g		炭水化物 24.9 g	炭水化物 25.3 g	炭水化物 31.0 g	炭水化物 16.0 g	炭水化物 30.0 g		食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 3.6 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>4月2週</th> <th>4/6(月)</th> <th>4/7(火)</th> <th>4/8(水)</th> <th>4/9(木)</th> <th>4/10(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>鶏肉のトマトソースがけ</td> <td>さわらの煮付け</td> <td>豚肉の和風玉ねぎソース和え</td> <td>天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)</td> <td>牛皿風</td> </tr> <tr> <td></td> <td>大根のカニカマあんかけ</td> <td>ジャージャー麺風</td> <td>かにのふわふわ豆腐</td> <td>鶏肉と白菜のホワイトソースがけ</td> <td>白身魚すり身揚げの生姜あんかけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>炊き合わせ(人参・高野・椎茸)</td> <td>糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め</td> <td>ひじきのごま炒め</td> <td>チンジャオこんにゃく</td> <td>小松菜とさつまあげの煮浸し</td> </tr> <tr> <td></td> <td>コールスローサラダ</td> <td>コーンポテトサラダ</td> <td>きゅうりとキャバツの酢の物</td> <td>切干大根と昆布の酢の物</td> <td>五目豆煮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>熱量 402 Kcal</td> <td>熱量 375 Kcal</td> <td>熱量 496 Kcal</td> <td>熱量 440 Kcal</td> <td>熱量 421 Kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質 22.0 g</td> <td>たんぱく質 16.0 g</td> <td>たんぱく質 11.3 g</td> <td>たんぱく質 18.1 g</td> <td>たんぱく質 12.9 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質 27.0 g</td> <td>脂質 19.4 g</td> <td>脂質 30.1 g</td> <td>脂質 26.4 g</td> <td>脂質 27.9 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>炭水化物 16.6 g</td> <td>炭水化物 30.1 g</td> <td>炭水化物 34.2 g</td> <td>炭水化物 34.2 g</td> <td>炭水化物 27.1 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食塩相当量 3.4 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 2.0 g</td> <td>食塩相当量 2.6 g</td> <td>食塩相当量 2.6 g</td> </tr> </tbody> </table>	4月2週	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)		鶏肉のトマトソースがけ	さわらの煮付け	豚肉の和風玉ねぎソース和え	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)	牛皿風		大根のカニカマあんかけ	ジャージャー麺風	かにのふわふわ豆腐	鶏肉と白菜のホワイトソースがけ	白身魚すり身揚げの生姜あんかけ		炊き合わせ(人参・高野・椎茸)	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め	ひじきのごま炒め	チンジャオこんにゃく	小松菜とさつまあげの煮浸し		コールスローサラダ	コーンポテトサラダ	きゅうりとキャバツの酢の物	切干大根と昆布の酢の物	五目豆煮		熱量 402 Kcal	熱量 375 Kcal	熱量 496 Kcal	熱量 440 Kcal	熱量 421 Kcal		たんぱく質 22.0 g	たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 18.1 g	たんぱく質 12.9 g		脂質 27.0 g	脂質 19.4 g	脂質 30.1 g	脂質 26.4 g	脂質 27.9 g		炭水化物 16.6 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 34.2 g	炭水化物 34.2 g	炭水化物 27.1 g		食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.6 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>4月3週</th> <th>4/13(月)</th> <th>4/14(火)</th> <th>4/15(水)</th> <th>4/16(木)</th> <th>4/17(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>エビのチリソース添え</td> <td>鶏肉のハニーマスタードがけ</td> <td>白身魚とエリンギの和風仕立て</td> <td>和風玉葱ハンバーグ</td> <td>ポトフ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>梅じそつくね</td> <td>キャバツとひき肉の中華炒め</td> <td>麻婆豆腐</td> <td>かぼちゃのじゃこ煮</td> <td>紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物</td> </tr> <tr> <td></td> <td>もやしと人参の炒め物</td> <td>小松菜のごま和え</td> <td>キャバツとコーンの豆乳炒め</td> <td>さつまあげと人参の金平</td> <td>ミートスパゲティ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>タラモサラダ</td> <td>春雨の酢の物</td> <td>花福豆</td> <td>明太マカロニサラダ</td> <td>大根の甘酢漬</td> </tr> <tr> <td></td> <td>熱量 385 Kcal</td> <td>熱量 414 Kcal</td> <td>熱量 384 Kcal</td> <td>熱量 350 Kcal</td> <td>熱量 402 Kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質 14.4 g</td> <td>たんぱく質 22.3 g</td> <td>たんぱく質 14.3 g</td> <td>たんぱく質 9.5 g</td> <td>たんぱく質 10.6 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質 22.6 g</td> <td>脂質 30.3 g</td> <td>脂質 23.0 g</td> <td>脂質 18.4 g</td> <td>脂質 24.7 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>炭水化物 31.8 g</td> <td>炭水化物 14.4 g</td> <td>炭水化物 31.1 g</td> <td>炭水化物 33.7 g</td> <td>炭水化物 33.0 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食塩相当量 3.4 g</td> <td>食塩相当量 3.3 g</td> <td>食塩相当量 2.8 g</td> <td>食塩相当量 2.1 g</td> <td>食塩相当量 3.3 g</td> </tr> </tbody> </table>	4月3週	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)		エビのチリソース添え	鶏肉のハニーマスタードがけ	白身魚とエリンギの和風仕立て	和風玉葱ハンバーグ	ポトフ		梅じそつくね	キャバツとひき肉の中華炒め	麻婆豆腐	かぼちゃのじゃこ煮	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物		もやしと人参の炒め物	小松菜のごま和え	キャバツとコーンの豆乳炒め	さつまあげと人参の金平	ミートスパゲティ		タラモサラダ	春雨の酢の物	花福豆	明太マカロニサラダ	大根の甘酢漬		熱量 385 Kcal	熱量 414 Kcal	熱量 384 Kcal	熱量 350 Kcal	熱量 402 Kcal		たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 9.5 g	たんぱく質 10.6 g		脂質 22.6 g	脂質 30.3 g	脂質 23.0 g	脂質 18.4 g	脂質 24.7 g		炭水化物 31.8 g	炭水化物 14.4 g	炭水化物 31.1 g	炭水化物 33.7 g	炭水化物 33.0 g		食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.3 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>4月4週</th> <th>4/20(月)</th> <th>4/21(火)</th> <th>4/22(水)</th> <th>4/23(木)</th> <th>4/24(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>牛肉のプルコギ</td> <td>寄せ鍋風</td> <td>酢鶏</td> <td>白身魚フライのタルタル添え</td> <td>豚しゃぶ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>トマトソースオムレツ</td> <td>大根のそぼろあんかけ</td> <td>コーン入りさつまあげの煮物</td> <td>ポークビーンズ</td> <td>エビと野菜の甘酢炒め</td> </tr> <tr> <td></td> <td>つきこんにゃくのたらこ煮</td> <td>ほうれん草のクリームスパゲティ</td> <td>糸こんにゃくのおかか炒め</td> <td>大根の照り焼き風煮</td> <td>チンゲン菜と人参の煮浸し</td> </tr> <tr> <td></td> <td>バジルポテトサラダ</td> <td>きゅうりのツナマヨネーズ和え</td> <td>オクラとカニカマの酢の物</td> <td>もずくときゅうりの酢の物</td> <td>マカロニサラダ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>熱量 416 Kcal</td> <td>熱量 350 Kcal</td> <td>熱量 462 Kcal</td> <td>熱量 429 Kcal</td> <td>熱量 390 Kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質 10.5 g</td> <td>たんぱく質 10.5 g</td> <td>たんぱく質 15.9 g</td> <td>たんぱく質 13.1 g</td> <td>たんぱく質 11.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質 30.6 g</td> <td>脂質 22.5 g</td> <td>脂質 25.1 g</td> <td>脂質 27.3 g</td> <td>脂質 29.7 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>炭水化物 24.7 g</td> <td>炭水化物 24.2 g</td> <td>炭水化物 41.1 g</td> <td>炭水化物 33.2 g</td> <td>炭水化物 21.9 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食塩相当量 3.2 g</td> <td>食塩相当量 2.1 g</td> <td>食塩相当量 3.7 g</td> <td>食塩相当量 2.4 g</td> <td>食塩相当量 2.6 g</td> </tr> </tbody> </table>	4月4週	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)		牛肉のプルコギ	寄せ鍋風	酢鶏	白身魚フライのタルタル添え	豚しゃぶ		トマトソースオムレツ	大根のそぼろあんかけ	コーン入りさつまあげの煮物	ポークビーンズ	エビと野菜の甘酢炒め		つきこんにゃくのたらこ煮	ほうれん草のクリームスパゲティ	糸こんにゃくのおかか炒め	大根の照り焼き風煮	チンゲン菜と人参の煮浸し		バジルポテトサラダ	きゅうりのツナマヨネーズ和え	オクラとカニカマの酢の物	もずくときゅうりの酢の物	マカロニサラダ		熱量 416 Kcal	熱量 350 Kcal	熱量 462 Kcal	熱量 429 Kcal	熱量 390 Kcal		たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 11.5 g		脂質 30.6 g	脂質 22.5 g	脂質 25.1 g	脂質 27.3 g	脂質 29.7 g		炭水化物 24.7 g	炭水化物 24.2 g	炭水化物 41.1 g	炭水化物 33.2 g	炭水化物 21.9 g		食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.6 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>4月5週</th> <th>4/27(月)</th> <th>4/28(火)</th> <th>4/29(水)</th> <th>4/30(木)</th> <th>5/1(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>アジの塩麹焼き</td> <td>とんかつ</td> <td rowspan="5" style="text-align: center;">  </td> <td>ビーフシチュー</td> <td>ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ませそば風</td> <td>白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ</td> <td>カニ玉風オムレツ</td> <td>煮野菜のそぼろあんかけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>細切昆布煮</td> <td>ピーマンと人参のスタミナ炒め</td> <td>キャバツとあげの味噌マヨネーズ炒め</td> <td>卵の花</td> </tr> <tr> <td></td> <td>白菜の酢の物</td> <td>五目豆煮</td> <td>もやしとわかめの酢の物</td> <td>しそふりかけポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>熱量 361 Kcal</td> <td>熱量 445 Kcal</td> <td>熱量 421 Kcal</td> <td>熱量 437 Kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質 17.8 g</td> <td>たんぱく質 13.1 g</td> <td>たんぱく質 9.3 g</td> <td>たんぱく質 12.9 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質 21.9 g</td> <td>脂質 26.0 g</td> <td>脂質 28.5 g</td> <td>脂質 28.6 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>炭水化物 21.9 g</td> <td>炭水化物 36.3 g</td> <td>炭水化物 30.9 g</td> <td>炭水化物 33.2 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食塩相当量 2.6 g</td> <td>食塩相当量 3.7 g</td> <td>食塩相当量 2.9 g</td> <td>食塩相当量 2.3 g</td> </tr> </tbody> </table>	4月5週	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)		アジの塩麹焼き	とんかつ		ビーフシチュー	ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)		ませそば風	白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ	カニ玉風オムレツ	煮野菜のそぼろあんかけ		細切昆布煮	ピーマンと人参のスタミナ炒め	キャバツとあげの味噌マヨネーズ炒め	卵の花		白菜の酢の物	五目豆煮	もやしとわかめの酢の物	しそふりかけポテトサラダ		熱量 361 Kcal	熱量 445 Kcal	熱量 421 Kcal	熱量 437 Kcal		たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 9.3 g	たんぱく質 12.9 g		脂質 21.9 g	脂質 26.0 g	脂質 28.5 g	脂質 28.6 g		炭水化物 21.9 g	炭水化物 36.3 g	炭水化物 30.9 g	炭水化物 33.2 g		食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.3 g	<p>変更締切3日23日</p> <p>変更締切3日30日</p> <p>変更締切4日6日</p> <p>変更締切4日13日</p> <p>変更締切4日20日</p>
4月1週	3/30(月)	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ちゃんぽん風炒め(アサリ)	豚血風	カレイの甘酢あんかけ	牛肉とコーンの醤油だれがけ	八宝菜(エビ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	チーズ鶏つくね	ホタテ風味フライ	切干大根のそぼろ炒め	ニラ玉炒め	メンチカツ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	たらこスパゲティ	きんぴらごぼう	卵の花とひじきの和え物	小松菜とあげの煮浸し	エリンギともやしのバター醤油風味炒め																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	きゅうりとカニカマの酢の物	もずくの酢の物	枝豆ポテトサラダ	バジル風味カルボナーラサラダ	うぐいす豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	熱量 466 Kcal	熱量 371 Kcal	熱量 380 Kcal	熱量 385 Kcal	熱量 462 Kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	たんぱく質 23.8 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 14.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質 33.0 g	脂質 25.0 g	脂質 21.0 g	脂質 31.4 g	脂質 31.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	炭水化物 24.9 g	炭水化物 25.3 g	炭水化物 31.0 g	炭水化物 16.0 g	炭水化物 30.0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
4月2週	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	鶏肉のトマトソースがけ	さわらの煮付け	豚肉の和風玉ねぎソース和え	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)	牛皿風																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	大根のカニカマあんかけ	ジャージャー麺風	かにのふわふわ豆腐	鶏肉と白菜のホワイトソースがけ	白身魚すり身揚げの生姜あんかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	炊き合わせ(人参・高野・椎茸)	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め	ひじきのごま炒め	チンジャオこんにゃく	小松菜とさつまあげの煮浸し																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	コールスローサラダ	コーンポテトサラダ	きゅうりとキャバツの酢の物	切干大根と昆布の酢の物	五目豆煮																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	熱量 402 Kcal	熱量 375 Kcal	熱量 496 Kcal	熱量 440 Kcal	熱量 421 Kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	たんぱく質 22.0 g	たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 18.1 g	たんぱく質 12.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質 27.0 g	脂質 19.4 g	脂質 30.1 g	脂質 26.4 g	脂質 27.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	炭水化物 16.6 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 34.2 g	炭水化物 34.2 g	炭水化物 27.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
4月3週	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	エビのチリソース添え	鶏肉のハニーマスタードがけ	白身魚とエリンギの和風仕立て	和風玉葱ハンバーグ	ポトフ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	梅じそつくね	キャバツとひき肉の中華炒め	麻婆豆腐	かぼちゃのじゃこ煮	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	もやしと人参の炒め物	小松菜のごま和え	キャバツとコーンの豆乳炒め	さつまあげと人参の金平	ミートスパゲティ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	タラモサラダ	春雨の酢の物	花福豆	明太マカロニサラダ	大根の甘酢漬																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	熱量 385 Kcal	熱量 414 Kcal	熱量 384 Kcal	熱量 350 Kcal	熱量 402 Kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 9.5 g	たんぱく質 10.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質 22.6 g	脂質 30.3 g	脂質 23.0 g	脂質 18.4 g	脂質 24.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	炭水化物 31.8 g	炭水化物 14.4 g	炭水化物 31.1 g	炭水化物 33.7 g	炭水化物 33.0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
4月4週	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	牛肉のプルコギ	寄せ鍋風	酢鶏	白身魚フライのタルタル添え	豚しゃぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	トマトソースオムレツ	大根のそぼろあんかけ	コーン入りさつまあげの煮物	ポークビーンズ	エビと野菜の甘酢炒め																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	つきこんにゃくのたらこ煮	ほうれん草のクリームスパゲティ	糸こんにゃくのおかか炒め	大根の照り焼き風煮	チンゲン菜と人参の煮浸し																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	バジルポテトサラダ	きゅうりのツナマヨネーズ和え	オクラとカニカマの酢の物	もずくときゅうりの酢の物	マカロニサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	熱量 416 Kcal	熱量 350 Kcal	熱量 462 Kcal	熱量 429 Kcal	熱量 390 Kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 11.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質 30.6 g	脂質 22.5 g	脂質 25.1 g	脂質 27.3 g	脂質 29.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	炭水化物 24.7 g	炭水化物 24.2 g	炭水化物 41.1 g	炭水化物 33.2 g	炭水化物 21.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
4月5週	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	アジの塩麹焼き	とんかつ		ビーフシチュー	ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ませそば風	白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ		カニ玉風オムレツ	煮野菜のそぼろあんかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	細切昆布煮	ピーマンと人参のスタミナ炒め		キャバツとあげの味噌マヨネーズ炒め	卵の花																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	白菜の酢の物	五目豆煮		もやしとわかめの酢の物	しそふりかけポテトサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	熱量 361 Kcal	熱量 445 Kcal		熱量 421 Kcal	熱量 437 Kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 9.3 g	たんぱく質 12.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	脂質 21.9 g	脂質 26.0 g	脂質 28.5 g	脂質 28.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	炭水化物 21.9 g	炭水化物 36.3 g	炭水化物 30.9 g	炭水化物 33.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

(株)ヨシダ

おかずコース 555円(税込)

ごはん付きコース 670円(税込)

5月度夕食宅配弁当メニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内
4月27日～5月1日お届け分
5月4日～5月8日お届け分
5月11日～5月15日お届け分
5月18日～5月22日お届け分

6月12日(金)に口座引落とし

※保管方法
お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の21時までにお召し上がりください。

※お召し上り方
デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。

※食材について
卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。

※表示の栄養値について
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。
栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。

※メニュー内容
お米は国産米で約140gで、熱量(カロリー)は235kcalです。
★の表記はデザートとなります。
食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。

※容器について
軽く水洗いしご返却いただきますようお願いいたします。

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)					
5月1週				【白飯】 【煮しめ】 がんも・かぼちゃ他 【カニクリーミーコロッケ】 【たけのこの土佐煮】 【菜の花のお浸し】 かしらミ 熱量 282 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【豚肉のハニーマスタード炒め】 【枝豆の玉子とじ】 【ツナキャベツサラダ】 【厚揚げ田楽】 かしらミ 熱量 252 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.3 g	変更締切 4月27日				
	5月2週	5/11(月) 【白飯】 【ロールキャベツ】 【小松菜と揚げの煮びたし】 【さつまいもの甘露煮】 【サーモン入りポテトサラダ】 かしらミ 熱量 206 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 4.7 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 2.7 g	5/12(火) 【白飯】 【オムレツ】 【揚げ出し豆腐】 【いんげんと人参の味噌煮】 【白菜と小松菜の和え物】 かしらミ 熱量 207 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.3 g	5/13(水) 【白飯】 【おでん】 大根、こんにゃく、厚揚げなど 【野菜かき揚げ】 【山菜とキャベツの甘酢和え】 【卵の花】 かしらミ 熱量 232 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.8 g	5/14(木) 【白飯】 【メンチカツカレーかけ】 【たらこクリームスパゲティ】 【菜の花からし和え】 【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】 かしらミ 熱量 295 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 1.4 g		5/15(金) 【高菜ご飯】 【アジの香草焼き】 【大根煮他】 【焼きビーフン】 【マカロニのオーロラサラダ】 【竹輪とワカメのおかか和え】 かしらミ 熱量 204 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.2 g	変更締切 5月4日		
		5月3週	5/18(月) 【白飯】 ★わらび餅(黒糖) 【麻婆茄子】 【エビカツ】 【メンマとワカメの中煮】 【大豆のクリーム煮】 かしらミ 熱量 288 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	5/19(火) 【白飯】 【味噌カツ チキン】 【たけのこの炒り煮】 【シラスとキャベツの甘酢和え】 【こんにゃく甘辛炒め】 かしらミ 熱量 257 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.5 g	5/20(水) 【白飯】 【和風ポトフ】 じゃが芋、ウインナー他 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【ふきおかか煮】 【さつま揚げと分葱の味噌和え】 かしらミ 熱量 288 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.9 g		5/21(木) 【さつま芋ご飯】 【タラのみぞれかけ】 【揚げ茄子の甘辛煮】 【白和え】 【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】 かしらミ 熱量 204 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.2 g		5/22(金) 【白飯】 【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等 【鶏団子のケチャップ煮】 【もやしの紅生姜和え】 【紅白なます】 かしらミ 熱量 284 Kcal たんぱく質 14.2 g 0 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 2.8 g	変更締切 5月11日
			5月4週	5/25(月) 【わかめご飯】 【コーンたっぷりコロッケ】 【ツナマカロニナポリタン】 【チンゲン菜と人参のおひたし】 【がんも煮】 かしらミ 熱量 263 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.2 g	5/26(火) 【白飯】 【すき焼き風】 【温野菜のオニオンソースかけ】 ブロッコリー他 【いんげんのピリ辛和え】 【ひじき大豆煮】 かしらミ 熱量 238 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g		5/27(水) 【白飯】 ★フルーツゼリー 【メパルの生姜煮】 【蒸し鶏と春雨サラダ】 【きんぴられんこん】 【竹輪としらすの酢の物】 【南瓜と枝豆煮 ダシあん】 かしらミ 熱量 226 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 4.4 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.0 g		5/28(木) 【白飯】 【ソーストンカツ】 【焼き豆腐の旨煮】 【大根葉とタケノコのナムル】 【もやしと竹輪のチリソース和え】 かしらミ 熱量 247 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 1.8 g	

5/2(土)～6日(水)までお休みとなります。

食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承下さい。

お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がり下さい。

栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。

容器は直接火にかけず、電子レンジ500W:1分30秒～2分 600W:1分15秒～1分40秒程度温めて下さい。

栄養成分値はおかずのみの成分値です。ごはん付きは週・月平均をご覧下さい。

シノブフーズ(株)
税込680円 おかずのみ

5月度たっぷり6ポケットメニュー

夕食宅配フリーコール 0120-69-8003

口座引落としのご案内		5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	変更締切4月27日
4月27日~5月1日お届け分	5月1週				ポトフ	白身魚フライのタルタルソース添え	
5月4日~5月8日お届け分					干しエビと白菜の炒め物	オムレツのミートソースかけ	
5月11日~5月15日お届け分					和風スパゲティ	チンゲン菜と人参の煮浸し	
5月18日~5月22日お届け分					小松菜のごま和え	ちりめん入りわかめサラダ	
↓							
		6月12日(金)に口座引落とし					
※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。 ※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。 ※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。 ※表示の栄養値について 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。栄養成分値はおかずのみの成分値です。週平均・月平均の栄養値につきましては、お電話にてお問合せください。	5月2週	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	
	豚塩焼肉	エビのチリソース添え	牛と野菜の照焼ソースかけ	サワラの南部焼き	豚肉の豆乳仕立て		
	春巻き	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物	エビのニラ玉炒め	照り焼き肉団子	チンゲン菜の炒め物		
	麻婆春雨	もやしとあげのオイスターソース炒め	肉味噌ナムル	ひじき煮	たらこスパゲティ		
ナスの青じそドレッシング和え	タラモサラダ	切干大根の柑橘ドレッシング和え	いんげんのマヨネーズサラダ	玉ねぎツナ和え			
ツナのごまだれサラダ	カリフラワーの柚子胡椒マリネ	さつまいもと枝豆のサラダ	きゅうりと大根のしそふりかけ和え	白菜ときくらげのさっぱり和え			
きんぴられんこん	高野豆腐の煮物	きんぴらごぼう	小松菜とさつまあげの煮浸し	わかめの煮物			
熱量 444 Kcal	熱量 425 Kcal	熱量 488 Kcal	熱量 417 Kcal	熱量 424 Kcal			
たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 13.8 g	たんぱく質 13.8 g	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 12.2 g			
脂質 32.1 g	脂質 27.7 g	脂質 38.0 g	脂質 26.6 g	脂質 31.9 g			
炭水化物 28.3 g	炭水化物 31.2 g	炭水化物 25.4 g	炭水化物 24.3 g	炭水化物 24.8 g			
食塩相当量 3.9 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.9 g			
5月3週	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)		
	カレイのチリソースかけ	酢鶏	おでん(ウインナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにゃく・大根)	ビーフシチュー	エビフライのガーリックソース添え		
	つくねと白菜のクリームソースかけ	大根の鮭入り玉子あんかけ	豆腐の肉味噌かけ	いわしつみれのトマトソースかけ	鶏ミンチの豆乳みそ炒め		
	切干大根のごま和え	白菜とコーンの中華煮	小松菜とあげの煮浸し	卵の花	切干大根とひじきの煮物		
パズルポテトサラダ	ブロッコリーのおかか和え	キャベツのごまマヨネーズ和え	バジル風味カルボナーラサラダ	さつまいものレモン果汁煮			
もずくの酢の物	うぐいす豆	春雨の梅和え	ちくわのしそふりかけマヨネーズ和え	れんこんと小松菜のしそふりかけ和え			
ごぼうとこんにゃくの甘辛煮	洋風おから	こんにゃくのどて煮風	大根の煮物	つきこんにゃくのたらこ煮			
熱量 422 Kcal	熱量 395 Kcal	熱量 445 Kcal	熱量 428 Kcal	熱量 428 Kcal			
たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 14.2 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 10.3 g			
脂質 20.2 g	脂質 18.3 g	脂質 26.8 g	脂質 25.2 g	脂質 20.3 g			
炭水化物 38.9 g	炭水化物 43.1 g	炭水化物 31.3 g	炭水化物 40.5 g	炭水化物 46.7 g			
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 2.6 g			
5月4週	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)		
	鶏肉のハニーマスタードかけ	アジの照り焼き	とんかつ	八宝菜(エビ)	牛すき焼き		
	エビとチンゲン菜の炒め物	ポークビーンズ	はもしんじょう	トマトソースかけオムレツ	カニ風味しょうまい		
	白菜とあげの煮浸し	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め	卵の花とひじきの和え物	ほうれん草のクリームスパゲティ		
わかめの和え物	ポテトサラダ	いんげんのしそふりかけおかか和え	小松菜と玉ねぎのポン酢和え	ナスの生姜かつお削り節和え			
切干大根と昆布の酢の物	オクラのおろし和え	きゅうりとハムの中華サラダ	オクラとカニカマの酢の物	カリフラワーの和風マリネ			
雷こんにゃく	炊き合わせ(高野豆腐・がんも)	小松菜と人参の煮浸し	大根とツナの炒め煮	ピーマンのおかか浸し			
熱量 406 Kcal	熱量 452 Kcal	熱量 409 Kcal	熱量 395 Kcal	熱量 411 Kcal			
たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 19.6 g	たんぱく質 11.1 g	たんぱく質 11.2 g	たんぱく質 9.9 g			
脂質 29.8 g	脂質 32.8 g	脂質 22.0 g	脂質 28.2 g	脂質 26.8 g			
炭水化物 15.0 g	炭水化物 19.6 g	炭水化物 36.2 g	炭水化物 22.7 g	炭水化物 32.0 g			
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.8 g			

変更締切4月27日

変更締切5月4日

変更締切5月11日

変更締切5月18日

口座引落としのご案内		5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	変更締切4日27日
4月27日~5月1日お届け分	  				天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	牛すき焼き	
5月4日~5月8日お届け分					照り焼き鶏つくね	ミネストローネ風	
5月11日~5月15日お届け分					小松菜の卵の花和え	炊き合わせ(がんも・南瓜・大根)	
5月18日~5月22日お届け分					なます	きゅうりとわかめの酢の物	
		熱量 390 Kcal	熱量 370 Kcal		たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 12.1 g	
		脂質 24.2 g	脂質 26.6 g		炭水化物 32.6 g	炭水化物 24.4 g	
		食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.7 g				
6月12日(金)に口座引落とし		5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	変更締切5日4日
<p>※保管方法 お届け後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の22時までにお召し上がりください。</p> <p>※お召し上り方 デザート、漬物を取り出し、電子レンジで1分30秒を目安に温めてください。電子レンジ対応容器なので、蓋はしたままで大丈夫です。</p> <p>※食材について 卵、乳製品、小麦、魚介類を原料に含みます。本品製造工場では、卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生を含む製品を生産しています。</p> <p>※表示の栄養値について 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後する場合があります。</p> <p>※メニュー内容 食材入荷の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。</p> <p>※容器について プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。</p>	エビのチリソース添え	鶏肉のレモンソースがけ	メルルーサのみりん風味焼き	ホワイトソースがけハンバーグ	海鮮と豆腐のキムチ鍋風		
	豆腐の肉味噌がけ	もやしと玉子のカニカマあんかけ	かつおコロッケ	エビのニラ玉炒め	梅風味ささみフライ		
	もやしとあげのオイスターソース炒め	ほうれん草とコーンの炒め物	もやしとツナの中華煮	ごぼうの甘辛炒め	焼きそば		
	カニカマポテトサラダ	キャバツの甘酢漬け	マカロニサラダ	さつまいもと枝豆のサラダ	ピーマンと玉ねぎの酢の物		
		熱量 343 Kcal	熱量 420 Kcal	熱量 405 Kcal	熱量 408 Kcal	熱量 400 Kcal	
		たんぱく質 12.5 g	たんぱく質 27.6 g	たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 14.7 g	
		脂質 22.4 g	脂質 28.6 g	脂質 27.7 g	脂質 29.5 g	脂質 27.5 g	
		炭水化物 23.7 g	炭水化物 16.7 g	炭水化物 23.1 g	炭水化物 21.8 g	炭水化物 25.3 g	
		食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.8 g	
		5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	変更締切5日11日
	肉じゃが	白身魚のマスタードソースがけ	チキン南蛮	サワラの南部焼き	トンテキ風		
	干しエビとピーマンの炒め物	ソーセージ(トマトソース)	大根のカニカマあんかけ	鶏つくねのきのこソースがけ	玉子の炒め物		
	和風スパゲティ	小松菜と揚げの煮浸し	人参とさつまあげのきんぴら	わかめの煮物	ごぼうとちくわのおかか煮		
	キャバツとカニカマの豆乳サラダ	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	白菜ときくらげのさっぱり和え	パンプキンサラダ	切干大根の柑橘ドレッシング風味		
		熱量 398 Kcal	熱量 412 Kcal	熱量 442 Kcal	熱量 405 Kcal	熱量 359 Kcal	
		たんぱく質 10.4 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 23.0 g	たんぱく質 14.1 g	
		脂質 24.4 g	脂質 29.8 g	脂質 28.1 g	脂質 24.1 g	脂質 25.4 g	
		炭水化物 33.0 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 34.5 g	炭水化物 22.8 g	炭水化物 18.2 g	
		食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.9 g	
		5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	変更締切5日18日
	エビのマヨネーズソース添え	牛皿風	アジの照り焼き	鶏肉の照り焼き	八宝菜(エビ)		
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め	山芋海鮮焼き	オムレツのミートソースがけ	アサリとチンゲン菜の炒め物	チーズ鶏つくね		
	たらこスパゲティ	さつまあげと人参の炒め煮	キャバツとコーンの豆乳炒め	卵の花とひじきの和え物	れんこんのごま煮		
	ツナのゴマだれサラダ	コーンポテトサラダ	バジル風味カルボナーラサラダ	きゅうりとカニカマの酢の物	もずくの酢の物		
		熱量 389 Kcal	熱量 357 Kcal	熱量 396 Kcal	熱量 417 Kcal	熱量 436 Kcal	
		たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 18.5 g	たんぱく質 28.2 g	たんぱく質 17.1 g	
		脂質 29.5 g	脂質 23.8 g	脂質 22.2 g	脂質 28.2 g	脂質 29.6 g	
		炭水化物 20.2 g	炭水化物 24.9 g	炭水化物 25.4 g	炭水化物 13.7 g	炭水化物 24.4 g	
		食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 4.1 g	
<p>※5月2日(土)~6日(水)の夕食宅配はお休みになります。</p> <p>プラリサイクル容器(レンジ可)でのお届けとなります。それぞれの自治体ルールに従って廃棄をお願いします。</p>							