5月13日週

マークの見方

今週の部分ニューリ

★豚肉のソース炒め(お弁当)

★チンゲン菜とイカの塩焼きそば(お弁当・ミニおかず)

★ほうれん草とえのきのお浸し(おかず)

★赤魚のピーマン中華あん(おかず)

★じゃが芋と枝豆のチーズマヨ(彩食八菜)

詳しい情報をご覧になりたい方は こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

弁当コースは佐賀県の「うまっ、ヘルシー」 提供店に登録されました。 但し、対象商品は「弁当コース」だけです。

(平日:9:00~18:00)

0120-443-304





新 ⇒ 新メニュー

500W 約2分 700W 約1分30秒

お献立表



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒



約1分30秒



500W	約1分	
700W	約50秒	

朝食 ※単品ではご注文できません。 お届け翌日の朝食メニューです。 表の日付はお届け日です。 袋入りみそ汁は、お湯に溶いて

500W	約50秒
700W	約40秒

5/13 5/14 (火) 5/15 (水) 5/16 (木) 5/17 (金) (月) 新 豚肉のソース炒め 鶏と根菜のさっぱり煮 カレイの白菜生姜あん 豚肉の中華味噌煮 青じそチキン 白飯 白飯(梅干入) 白飯 青菜ご飯 白飯 枝豆入生姜白揚げ煮 じゃが芋の加工黒糖煮 磯辺白身フライのタルタルソース 新 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 里芋とさつま揚の煮物 お 大豆とごぼうのゴママヨサラダ ひじき煮 豆腐とそら豆のうすくず煮 春雨のサラダ なすの炒め煮 弁 人参のゴマドレ和え 白菜のレモン漬 キャベツと高菜の和え物 ピリ辛胡瓜 玉葱とコーンのバター炒め 当 **456** Kcal アレルゲン 熱量 **511** Kcal アレルゲン 熱量 **515** Kcal アレルゲン 熱量 **541** Kcal アレルゲン 熱量 **518** Kcal アレルゲン 小麦·卵·大豆·鶏 小麦・卵・ごま・大 小麦・卵・えび・ご 小麦・乳成分・卵・ご 小麦・乳成分・卵・い 蛋白質 **15.3** g 蛋白質 18.2 g 蛋白質 19.3 q 蛋白質 19.6 g 蛋白質 19.9 g 肉・豚肉・りんご 豆・鶏肉・りんご・魚 ま・さば・大豆・豚肉 ま・大豆・豚肉 か・牛肉・ごま・さ 脂質 15.3 q 脂質 14.7 a 脂質 19.0 a 脂質 **13.6** g 18.2 g 醤(魚介類) ば・大豆・鶏肉・豚 炭水化物 炭水化物 肉・ゼラチン 炭水化物 炭水化物 炭水化物 **67.5** mg **64.4** mg **77.2** mg **76.0** mg **70.7** mg 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 **2.4** g **3.3** g **2.4** g **3.4** g **2.3** g

700W

サバの西京焼

鶏だんごと野菜のごま豆乳煮 大根と厚揚げの炊いたん ごぼうとひじきのサラダ しらたきといんげんの炒り煮

蓮根とちくわの甘辛煮と海苔入玉子焼 郷 浦上そぼろ なすといんげんの生姜あん ツナと切干大根のサラダ 高野豆腐の中華煮

豚肉と野菜の焼肉炒め

トマじゃが 春雨と野菜のマヨサラダ 新 ほうれん草とえのきのお浸し

バジルチキン

新 赤魚のピーマン中華あん カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 里芋のうま煮 小松菜と油揚げの菜焼き

そら豆の白和え

豚肉と野菜のコマドレ和
イカカツのチリソース
高野豆腐のだしカレー煮
ひじきとごぼうの金平

蓮根と玉葱の酢味噌和え

						****	11/1			'					
	キャベ	ツの海苔和	口え	え 胡瓜の酢の物			わかめの梅風味			白菜のおかか和え			もやしとニラの玉子炒め		
卖	热量	375 Kcal	アレルゲン	熱量	356 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	362 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	369 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	400 Kcal	<u>アレルゲン</u>
걸	 蛋白質		小麦・乳成分・卵・オ	蛋白質	13.5 g		蛋白質	18.5 g	小麦・乳成分・卵・ご	蛋白質	1 9.9 g		蛋白質	14.2 g	小麦・乳成分・卵・い
月	旨質		レンジ・ごま・さば・ 大豆・鶏肉・りんご	脂質	21.9 g	牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ	脂質	24.5 g	ま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質	20.5 g	肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチン	脂質	23.9 g	か·牛肉·ごま·さ ば·大豆·鶏肉·豚
芦	炭水化物	23.9 mg		炭水化物	30. I mg	ラチン	炭水化物	21.1 mg		炭水化物	27.4 mg		炭水化物	35.5 mg	肉・ゼラチン
ŧ	食塩相当量	3.4 g		食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	3.2 g		食塩相当量	2.9 g	

お か ず

	5/13 (月)				5/14	(火)		5/15	(水)		5/16	(木)		5/17	(金)
	牛肉と野菜の焼肉炒め			骨 アジの梅しそフライ ソース付			豚肉とじゃが芋のカレー炒め			チキン	ソテーの和原	風ガーリックソース	肉じゃが		
	豆腐しんじょ煮			里芋とさつま揚の煮物			お魚厚揚げ煮			サワー	ラのごま味「	曾焼	ホタテ風味コロッケ		
	さつ	ま芋とリンコ	での甘酢煮	カリフ	カリフラワーの柚子胡椒ポン酢			キャベツと豆腐のチャンプルー			のうま煮		和風	ペンネ	
	切干	大根と大豆	の煮物	蓮根と玉葱の酢味噌和え			大根の	大根のそぼろ煮			げの五目煮	ţ	高野豆腐のだしカレー煮		
彩	ごぼ	うとひじきの)サラダ	枝豆とコーンのサラダ			なすのバンバンジー風			春雨	のサラダ		ゴーヤとコーンの白和え		
食	春雨	の中華炒め	•	卵の	佬		ごぼう	うとちくわの	チーズ金平	新 じゃか	(芋と枝豆の	のチーズマヨ	冬瓜の	のそぼろ煮	
八	南瓜	のごま和え		高野	豆腐の中華	煮	ピリキ	₽胡瓜			き蓮根の煮		菜の社	花の彩りお	 浸し
菜	白菜	のレモン漬		人参のしりしり			わかる	めの梅風味		ピー・	マン昆布		人参	のゴマドレ	和え
*	熱量	432 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	433 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	439 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	461 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	490 Kcal	<u>アレルゲン</u>
	蛋白質	1 7.0 g	小麦・乳成分・卵・	蛋白質	18.0 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏	蛋白質	16.0 g	小麦・乳成分・卵・	蛋白質	27.4 g	小麦・乳成分・卵・ご	蛋白質	16.5 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・さば・大
	脂質	1 9.7 g	牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・やま	脂質	21.7 g	内・豚肉・もも・りん	脂質	28.2 g	牛肉・ごま・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・ゼラ	脂質	21.5 g	ま・大豆・鶏肉・りんご	脂質	27.4 g	豆・鶏肉・豚肉・ゼラ
	炭水化物	49.7 mg	いも・りんご・ゼラチ	炭水化物	43.4 mg	ご・ゼラチン	炭水化物	38.5 mg	チン	炭水化物	39.6 mg		炭水化物	49.5 mg	チン
	食塩相当量	4.3 g	ン	食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	4.9 g		食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	4.3 g	
	牛肉と野菜の焼肉炒め			鶏と根菜のさっぱり煮			カレ	カレイの白菜生姜あん			豚肉の中華味噌煮 青じそチキン				,
3	枝豆	入生姜白揚	げ煮	里芋	里芋とさつま揚の煮物			(芋の煮物		磯辺	白身フライの)タルタルソース	ス 新 チンゲン菜とイカの塩焼きそば		
_	春雨	の中華炒め	•	枝豆とコーンのサラダ			豆腐とそら豆のうすくず煮			ひじき蓮根の煮物			冬瓜のそぼろ煮		
±\	ー 白菜のレモン漬			卯の花			ピリ辛胡瓜			ピーマン昆布					
お		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1			L 77	F的从			イン配仲		│ 人参の	のゴマドレ	ねる
	熱量	.,,	<u>アレルゲン</u>	熱量	260 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	250 Kcal	<u>アレルゲン</u>	熱量	267 Kcal	<u>アレルゲン</u>	人参 ⁶	のゴマドレ ³ 218 Kcal	<u>アレルゲン</u>
か	, , , , ,	.,,	小麦·乳成分·卵·	.,		小麦·卵·牛肉·大			小麦・えび・ごま・さ			小麦・卵・ごま・大			<u>アレルゲン</u> 小麦・乳成分・卵・い
かず	熱量蛋白質脂質	168 Kcal	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ	熱量 蛋白質 脂質	260 Kcal		熱量 蛋白質 脂質	250 Kcal		熱量蛋白質脂質	267 Kcal		熱量 蛋白質 脂質	218 Kcal	<u>アレルゲン</u> 小麦·乳成分·卵·い か·牛肉·ごま·さ ば·大豆·鶏肉·豚
•	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg	小麦·卵·牛肉·大	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg	小麦・えび・ごま・さ	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg	小麦・卵・ごま・大	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg	<u>アレルゲン</u> 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごま・さ
•	熱量蛋白質脂質	168 Kcal 10.8 g 6.6 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ	熱量 蛋白質 脂質	260 Kcal 1 3.7 g	小麦·卵·牛肉·大	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g	小麦・えび・ごま・さ	熱量蛋白質脂質	267 Kcal 13.6 g 14.7 g	小麦・卵・ごま・大	熱量 蛋白質 脂質	218 Kcal 11.4 g 11. 9 g	<u>アレルゲン</u> 小麦·乳成分·卵·い か·牛肉·ごま·さ ば·大豆·鶏肉·豚
•	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g	小麦·卵·牛肉·大	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g	小麦・えび・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g	小麦・卵・ごま・大	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン
•	熱量 蛋白質 脂炭水化物 食塩相当量 ごば 炊合	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カレイ 白スノ	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子	小麦·えび·ごま·さ ば·大豆·豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 白身 赤スノ	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 豆腐/ ひじき	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g	<u>アレルゲン</u> 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン
•	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ご炊お お味	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさり	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カレイ 白スル	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g (磯辺揚げ ペ、玉子焼 曾汁 (わか	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・りんご	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 サバの 金平、お味・	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子	小麦·えび·ごま·さば·大豆·豚肉	熱量 蛋白質 炭水化物 食塩相当量 白赤 お味	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ、玉子焼 曾汁 (あさ)	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	熱量蛋白質脂質炭水化物食塩相当量のでは、お味のは、	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ 連根、玉子	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン 子焼 め)
ず	熱量質脂炭水化物食塩相が変化を増加がある。	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさり	小麦·乳成分·卵· 牛肉·ごま·大豆·鶏 肉·豚肉·りんご·ゼ ラチン ブ の 甘 酢 煮	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カ白お味・	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g (磯辺揚げ 、玉子焼 曾汁 (わか)	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご め)	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 サバの 金 お味い	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子 曾汁(あわざ	小麦·えび·ごま·さ ば·大豆·豚肉 子焼 せ) 黒糖煮	熱量 蛋質 脂質 水物 食塩相当 白赤お厚 場	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ、玉子焼 増汁 (あさり	小麦·卵·ごま·大 豆·豚肉	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物量 豆のは 大根と	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ ・蓮根、玉子 曾汁 (わか)	<u>アレルゲン</u> 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごま・さ ば・大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン P焼 め) レぐれ煮
ず	熱量質に物食塩相ご炊おさ小がおさ小	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさいま学とリンコ	小麦·乳成分·卵· 牛肉·ごま·大豆·鶏 肉·豚肉·りんご·ゼ ラチン) の甘酢煮 の菜焼き	熱量質に対して、対しては、対しては、対しては、対しては、対しては、対しては、対しては、対	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g (磯辺揚げ ペ、 五の間 とさっま場り とさっままの配	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご め) がの煮物 味噌和え	熱量質 脂質 水物 食塩相当 サ金 おじ 春	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子 でぼう、玉子	小麦·えび·ごま·さ ば·大豆·豚肉 子焼 せ) 黒糖煮 ョサラダ	熱量質に物度塩料 白赤お厚白 かり おります おります おります おります おります おります おります おりま	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ、計(子焼 げの五目煮	小麦·卵·ごま·大 豆·豚肉	熱量質に物食塩相当屋のお大人	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ 連根、玉子 合計(わから とあさりのし	<u>アレルゲン</u> 小麦·乳成分·卵·い か·牛肉·ごま·さ ば·大豆·鶏肉·豚 肉·ゼラチン 子焼 め) ノぐれ煮
ず	熱蛋脂炭酸塩質の質が食塩の質が、食塩の質が、物質の質が、物質のでは、おさい、素質のは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさりま学とリンコ 菜と油揚げ 231 Kcal	小麦·乳成分·卵· 牛肉·ごま·大豆·鶏 肉·豚肉・りんご・ゼ ラチン の甘酢煮 の菜焼き アレルゲン	熱量質に対しては、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学で	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g 7磯辺揚げい、玉子(わから とさあの酢 227 Kcal	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご がの煮物 味噌和え アレルゲン	熱量 蛋質 脂質 水化物 食塩相当量 サ金 おじ春 かまる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子 曾汁(あわざ ギーの加工 と野菜のマ 266 Kcal	小麦·えび·ごま·さば·大豆·豚肉 子焼 せ) 黒糖煮 ヨサラダ アレルゲン	熱量質になり おり は は は は は は は は は は は は は は は は は は	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ、玉子焼 げの五目煮 がかかれ 200 Kcal	小麦・卵・ごま・大 豆・豚肉 リ) (アレルゲン	熱量質脂炭水化物量のは、水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ 連根、玉子 曾汁(わから とあさりのし のゴマドレ	アレルゲン 小麦・乳成分・卵・い か・牛肉・ごまっ・豚 肉・ゼラチン ・焼 め) ・ぐれ煮 ・ ロえ ・ アレルゲン
ず	熱蛋脂炭 食塩 が おさ 小 質	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさり ま芋とリンコ 菜と油揚げ 231 Kcal 9.2 g	小麦·乳成分·卵· 牛肉·ごま·大豆·鶏 肉·豚肉·りんご·ゼ ラチン) の甘酢煮 の菜焼き	熱量質に対しては、大きなない。 対しては、大きなないのでは、またないのでは、大きなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これ	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g (磯辺揚げ ペ、玉 (わかんとさ あの酢 227 Kcal 12.0 g	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご め) がの煮物 味噌和え	熱量質 脂質 水物 食塩相当 サ金 おじ春 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子 学が、玉子 と野菜のマ 266 Kcal 9.3 g	小麦·えび·ごま·さ ば·大豆·豚肉 子焼 せ) 黒糖煮 ョサラダ	熱量 量質 を塩 自質 な地当 白赤お厚白 量白質 素質 のかり ののでは、 ののでは、 を塩 ののでは、 のので	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ、五子焼 げの五目煮 のおかかれ 200 Kcal 8.6 g	小麦·卵·ごま·大 豆·豚肉	熱蛋脂炭水は出当豆ひお大人	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ 連報、玉子 合計(わから とあさりのし のゴマドレ 183 Kcal 9.2 g	<u>アレルゲン</u> 小表・乳成分・卵・い かが・乳水で、鶏肉・ が・大・サラチン ・だラチン ・だラチン ・がれ煮 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
ず	熱蛋脂炭食	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁にリンコ 菜と油揚げ 231 Kcal 9.2 g 10.9 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン) の 甘酢煮 の 菜焼き アレルゲン 小麦・卵・ごま・さ	熱蛋脂炭塩増カ白お里蓮 魚蛋脂質	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g /磯辺揚げ パ、玉 わから とさ 葱の酢 227 Kcal 12.0 g 8.4 g	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご がの煮物 味噌和え アレルゲン	熱量質になり は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子 学子の加工 と野菜のマ 266 Kcal 9.3 g 18.6 g	小麦·えび·ごま·さば·大豆·豚肉 P焼 せ) 黒糖煮 ヨサラダ <u>アレルゲン</u> 小麦·卵·ごま·さ	熱蛋脂炭 食	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ 計 (五 目 ま が か か れ 200 Kcal 8.6 g 10.9 g	小麦・卵・ごま・大 豆・豚肉 リ) は マレルゲン 小麦・乳成分・卵・	熱蛋脂炭酸塩の質化物量のでは、食塩の質のでは、食塩のでは、食塩ののでは、食物のでは、食物のでは、食食のは、食物のでは、食物のは、食物のは、食物のは、食物のは、食物のは、食いは、食食のは、食食のは、食食のは、食食のは、食食のは、食食のは、食食の	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ 連根、わから かごマドレジ 183 Kcal 9.2 g 9.2 g	<u>アレルゲン</u> 小麦·乳成分·卵·い か・牛肉·ご鶏肉·豚 肉・ゼラチン P焼 め) ノぐれ煮 ロえ アレルゲン 小麦·乳成分·卵·
ず	熱蛋脂炭 食塩 が おさ 小 質	168 Kcal 10.8 g 6.6 g 17.5 mg 2.3 g う天煮 せ、玉子焼 噌汁(あさり ま芋とリンコ 菜と油揚げ 231 Kcal 9.2 g	小麦・乳成分・卵・ 牛肉・ごま・大豆・鶏 肉・豚肉・りんご・ゼ ラチン) の 甘酢煮 の 菜焼き アレルゲン 小麦・卵・ごま・さ	熱量質に対しては、大きなない。 対しては、大きなないのでは、またないのでは、大きなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、まなないのでは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これ	260 Kcal 13.7 g 11.7 g 25.7 mg 2.6 g (磯辺揚げ ペ、玉 (わかんとさ あの酢 227 Kcal 12.0 g	小麦·卵·牛肉·大豆・鶏肉・りんご がの煮物 味噌和え アレルゲン	熱量質 脂質 水物 食塩相当 サ金おじ春 質	250 Kcal 13.9 g 12.1 g 23.2 mg 2.2 g の塩焼 ごぼう、玉子 学が、玉子 と野菜のマ 266 Kcal 9.3 g	小麦·えび·ごま·さば·大豆·豚肉 P焼 せ) 黒糖煮 ヨサラダ <u>アレルゲン</u> 小麦·卵·ごま·さ	熱量 量質 を塩 自質 な地当 白赤お厚白 量白質 素質 のかり ののでは、 ののでは、 を塩 ののでは、 のので	267 Kcal 13.6 g 14.7 g 20.5 mg 2.6 g フライ パ、五子焼 げの五目煮 のおかかれ 200 Kcal 8.6 g	小麦・卵・ごま・大 豆・豚肉 リ) は マレルゲン 小麦・乳成分・卵・	熱蛋脂炭水は出当豆ひお大人	218 Kcal 11.4 g 11.9 g 17.6 mg 1.8 g ハンバーグ 連報、玉子 合計(わから とあさりのし のゴマドレ 183 Kcal 9.2 g	<u>アレルゲン</u> 小表・乳成分・卵・い かが・乳水で、鶏肉・ が・大・サラチン ・だラチン ・だラチン ・がれ煮 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

- ●消費期限:「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け<u>当日24時</u> 「朝食」はお届け翌日<u>13時</u> 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- ●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。 「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただくことがございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。

	日替りサラダメニュー								
納品日	3	5月							
5/6	月	グリーンサラダ							
5/7	火	スパゲティサラダ							
5/8	水	コーンサラダ							
5/9	木	ポテトサラダ							
5/10	金	大根・海藻サラダ							
5/11	土								
5/12	日								
5/13		ミックスサラダ							
5/14		マカロニサラダ							
5/15		シャキシャキ水菜サラダ							
5/16	木	スパゲティサラダ							
5/17	金	グリーンサラダ							
5/18	土								
5/19	日	¬ \ \ \ \ = \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \							
5/20		コーンサラダ							
		ポテトサラダ							
5/22	水	大根・海藻サラダ							
5/23	木	マカロニサラダ							
5/24		ミックスサラダ							
5/25									
5/26									
5/27									
5/28		スパゲティサラダ							
5/29	水	グリーンサラダ							
5/30		マカロニサラダ							
	金	コーンサラダ							
6/1	土								
6/2	日								

日替りサラダ 全8種類

●フレッシュサラダ(5種類)











コーンサラダ

大根・海藻サラダ

ミックスサラダ

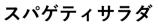
シャキシャキ水菜サラダ

グリーンサラダ

●マヨ系サラダ(3種類)









マカロニサラダ