



4/29 (月)	お弁当コース 560円(税込)		お弁当(大)コース 590円(税込)		おかず(小)コース 524円(税込)		やわらかコース 574円(税込)		カロリーサポートコース 574円(税込)		
	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	
4/30 (火)		豚のオイスターソース炒め	※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。 (お弁当コースは150g) 献立はお弁当コースと同じです。 (おかずの量も同じです。)		焼き鳥		サケの塩焼		あじのごま醤油焼き		
		もやしと玉子のカニカマあんかけ			炒り豆腐		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		豚肉とれんこんの炒め物		
		れんこんとわかめのシーザー和え			大根なます		大根の赤しそふりかけ和え		きくらげと人参の炒り玉子		
		たらこスパゲティ			お麩と小松菜のあっさり煮		白菜とツナの煮物		玉葱とパプリカの中華風酢の物		
		ご飯									
	アレルギー 小麦、卵、乳成分、かに ⊕ 441 kcal ⊖ 16.0 g ⊕ 9.7 g ⊕ 70.3 g ⊖ 2.6 g			アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 227 kcal ⊖ 15.8 g ⊕ 12.8 g ⊕ 10.8 g ⊖ 1.5 g			アレルギー 小麦・乳成分 ⊕ 185 kcal ⊖ 11.5 g ⊖ 8.8 g ⊕ 15.4 g ⊖ 1.4 g			アレルギー 卵・小麦・かに ⊕ 267 kcal ⊖ 18.1 g ⊕ 14.5 g ⊕ 16.4 g ⊖ 1.6 g	
5/1 (水)		カレーの甘酢あんかけ		タラの洋風南蛮漬		豚肉と大根の炒め煮		豚焼肉			
		麻婆豆腐		キャベツとツナの冷製梅スパゲティ		海鮮ハンバーグ		絹ごし揚げ煮(お好み風)			
		青のりポテトサラダ		ちくわのマヨ和え(青さ)		かぼちゃサラダ		根菜のチリマヨネーズ			
		わかめの煮物		大根のあっさり煮		ひじき煮		きゅうりと蒸し鶏のサラダ			
		紅鮭ご飯									
	アレルギー 小麦、卵、乳成分 ⊕ 489 kcal ⊖ 20.8 g ⊕ 11.8 g ⊕ 71.6 g ⊖ 2.4 g			アレルギー 小麦・卵・乳成分・カニ ⊕ 373 kcal ⊖ 10.5 g ⊕ 25.2 g ⊕ 25.5 g ⊖ 1.8 g			アレルギー 小麦・卵 ⊕ 326 kcal ⊖ 12.1 g ⊕ 18.0 g ⊕ 25.4 g ⊖ 1.9 g			アレルギー 卵・小麦・えび ⊕ 266 kcal ⊖ 14.4 g ⊕ 17.6 g ⊕ 12.4 g ⊖ 1.6 g	
5/2 (木)		牛肉の柳川風	ごはん50g分の栄養成分		豚しゃぶ		アジの梅しそフライ		白身魚のパン粉焼き		
		カニ風味しゅうまい			春雨と高菜の炒め物		白菜とあげの煮物		焼き餃子(ニンニク抜き)		
		バジルカルボナーラサラダ			昆布豆		うずら豆		チンゲン菜とあさりの炒め物		
		大根の照り焼き魚煮			ねぎとあげの煮物		玉ねぎとハムの炒め物		ひじきとくわいのサラダ		
		ご飯									
	アレルギー 小麦、卵、乳成分、かに ⊕ 458 kcal ⊖ 12.4 g ⊕ 7.9 g ⊕ 80.3 g ⊖ 2.7 g			アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 323 kcal ⊖ 14.6 g ⊕ 22.8 g ⊕ 13.8 g ⊖ 1.4 g			アレルギー 小麦・卵・乳成分 ⊕ 372 kcal ⊖ 13.8 g ⊕ 21.0 g ⊕ 31.7 g ⊖ 2.0 g			アレルギー 卵・乳成分・小麦 ⊕ 248 kcal ⊖ 14.5 g ⊕ 14.8 g ⊕ 14.2 g ⊖ 1.4 g	
5/3 (金)				5月3日(金)は、お休みです。							
				エネルギー 308 kcal 塩分 1.6 g			エネルギー 294 kcal 塩分 1.8 g			エネルギー 260 kcal 塩分 1.5 g	

※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。
(お弁当コースは150g)
献立はお弁当コースと同じです。
(おかずの量も同じです。)

ごはん50g分の栄養成分
カロリー 84kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
炭水化物 18.6g

5月3日(金)の冷凍おかずセットは
お休みです。



注文について

①週に2日まで、休めます。
②曜日別に、コースや数量が変更できます。

月	弁当2食
火	休み
水	おかず1食
木	休み
金	あじわい3食

献立アンケートについて

評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までにご提出をお願いいたします。

評価	評価内容
5	おいしい
4	まあおいしい
3	ふつう
2	あまりおいしくない
1	おいしくない

- 栄養表示の見方**
- ⊕ エネルギー
 - ⊖ たんぱく質
 - ⊕ 脂質
 - ⊕ 炭水化物
 - ⊖ 塩分

- 献立について**
- 都合により献立を変更させていただきます。
 - 栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安としてお考えください。
 - アレルギーは特定7品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに)です。
 - アレルギーは食材等の変更により変わる場合があります。当日の商品ラベルをご確認ください。

おかずコース 610円(税込)		食べごたえ4品コース 680円(税込)		あじわいコース 704円(税込)		いろいろ8品コース 710円(税込)	
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
4/29	4月29日(月)は、お休みさせていただきます。						
4/30	牛肉のプルコギ	白身フライのビスク風ソース	ミックスフライ	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ)			
	カニのふわふわ豆腐揚げ	しろ菜と豚肉の中華炒め	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	大根の中華そぼろあん			
	小松菜とあげの煮物	糸昆布の煮物	大根の塩煮	白菜とあげの煮浸し			
	菜の花の胡麻和え	カリフラワーとツナのサラダ	昆布豆	バジルポテトサラダ			
	チンジャオこんにやく		ごぼうの胡麻みそ煮	しゅうまい チリソース			
	コーンポテトサラダ			高野豆腐の煮物			
				菜の花の白だし和え			
				いんげんの白和え			
火	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに	アレルギー 卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび,かに			
	⊕ 395 kcal ⊖ 18.4 g ⊕ 22.9 g ⊕ 31.2 g ⊕ 3.5 g	⊕ 497 kcal ⊖ 21.3 g ⊕ 32.2 g ⊕ 31.0 g ⊕ 2.3 g	⊕ 421 kcal ⊖ 15.7 g ⊕ 19.8 g ⊕ 45.3 g ⊕ 2.1 g	⊕ 446 kcal ⊖ 14.9 g ⊕ 24.0 g ⊕ 38.7 g ⊕ 3.2 g			
5/1	アジの照り焼き	酢豚風炒め	根菜入鶏つくねバーグ	鶏ときのこのバター醤油風味炒め			
	豚の梅風味炒め	サーモンマヨフライ	エビとキャベツの中華炒め	アサリと干しエビのニラ玉炒め			
	野菜とツナの炒め物	野菜の彩りしんじょう煮	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	糸こんにやくとさつま揚げの甘辛炒め			
	パンプキンサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	せんまい漬	炊き合わせ(南瓜・人参)			
	ナスの青じそ和え		ちくわとこんにやくの炒め物	キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め			
	れんこんナムル			ブロッコリーのシーザーチーズ和え			
				ほうれん草のからし和え			
				高菜			
水	アレルギー 小麦,卵,乳成分	アレルギー 卵・乳成分・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー 小麦,卵,乳成分,えび			
	⊕ 391 kcal ⊖ 22.3 g ⊕ 21.9 g ⊕ 21.6 g ⊕ 3.1 g	⊕ 413 kcal ⊖ 15.4 g ⊕ 23.3 g ⊕ 35.0 g ⊕ 3.1 g	⊕ 248 kcal ⊖ 13.1 g ⊕ 9.1 g ⊕ 28.8 g ⊕ 3.2 g	⊕ 505 kcal ⊖ 24.9 g ⊕ 34.3 g ⊕ 19.9 g ⊕ 3.5 g			
5/2	鶏のトマトソースがけ	バーベキューチキン	タラとポテトの明太子ソース	サバの煮付け			
	大根のアサリあんかけ	イカフリッター(青さ風味)	豚肉と白菜の煮物	豆腐の肉味噌			
	ごぼうとこんにやくの甘辛煮	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	ほうれん草の玉子炒め	切干大根煮			
	コールスローサラダ	ひじきとくわいのサラダ	大根と紫キャベツのさっぱり漬	もやしのマヨネーズ和え			
	炊き合わせ(さつまいも・ふき・椎茸)		ひじきとミンチの炒め物	ナスの生姜かつお削り節和え			
	オクラとカニカマの酢の物			ごぼうとちくわのおかか煮			
				おろしなめたけ			
				黒豆			
木	アレルギー 小麦,卵,乳成分,かに	アレルギー 卵・乳成分・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦,卵,乳成分			
	⊕ 430 kcal ⊖ 19.6 g ⊕ 27.5 g ⊕ 24.9 g ⊕ 2.3 g	⊕ 411 kcal ⊖ 25.8 g ⊕ 24.7 g ⊕ 21.7 g ⊕ 2.2 g	⊕ 360 kcal ⊖ 19.8 g ⊕ 21.3 g ⊕ 21.7 g ⊕ 3.2 g	⊕ 463 kcal ⊖ 19.6 g ⊕ 27.8 g ⊕ 28.0 g ⊕ 2.4 g			
5/3	5月3日(金)は、お休みさせていただきます。						
金							
週平均	エネルギー 405 kcal 塩分 3.0 g	エネルギー 440 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 343 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 471 kcal 塩分 3.0 g			

ちょっとひとこと



【カレーサポート】あじをごま入りの醤油調味液に漬け込み、香ばしく焼き上げました。【おかず】牛肉のプルコギは蜂蜜を使用し甘辛い味付けに仕立てました。【食べごたえ】白身魚のフライに、濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。【あじわい】蒸し鶏と野菜のトマトソース炒めは、ほうれん草・コーンなど数種類の野菜を使用し彩り豊かに仕上げました。【いろいろ】天ぷらはお好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

【お弁当】カレイの甘酢あんかけは揚げたカレイに野菜入りのあんをかけた人気メニューです。【おかず小】タラの洋風南蛮漬は、タラのフライに玉ねぎ・パプリカなどの野菜のマリネを合わせたさっぱりとしたメニューです。【カレーサポート】豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】アジの照り焼きは甘辛いタレがアジとよく合います。【食べごたえ】豚肉と野菜を甘酸っぱいタレで絡め、酢豚風の炒め物にしました。【いろいろ】鶏ときのこのバター醤油風味炒めは人気メニューです。

【お弁当】牛肉をだしのきいた卵でとじました。【やわらか】アジの梅しそフライは、小骨が残っている可能性がありますので注意してお召し上がり下さい。【カレーサポート】柔らかい身質の白身魚にパン粉を振り、焼き上げました。レンジで温めると、バターが溶けて風味が広がります。【おかず】鶏のトマトソースがけはトマトソースの酸味とコクを感じられる人気メニューです。【食べごたえ】トマトをベースにいろいろな香辛料を使用したバーベキューソースにじっくり漬け込み焼き上げました。

お召し上がり方

- ①レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください
- ②「500w・2分前後」が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。
- ③肉類、魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。
- ④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを防ぐため、フタをしたままでもレンジできます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。
- ⑤色のついたカップ(白カップ以外)に入った酢の物・サラダなどは、取り出しレンジしてください。(お好みでレンジしても召し上がれます)
- ⑥白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- ⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- ⑧肉や魚の骨にご注意ください。
- ⑨お食事後の容器は、簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。
- ⑩「返却不要」の容器は回収はしておりませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

- ★アンケートにご協力いただきありがとうございました。
- ★空箱と一緒にご提出をお願いします。

