

# 5月献立一覧

## 朝食

5月1日(水)		さつま揚げの煮物	(1人前) 56g	調理方法	湯煎 約10分													
		いんげんの和え物	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍													
		マカロニトマトソース	(1人前) 30g	調理方法	湯煎後冷却 約10分													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>115.4kcal</td> <td>4.6g</td> <td>2.6g</td> <td>20.4g</td> <td>448.1mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		115.4kcal	4.6g	2.6g	20.4g	448.1mg
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	115.4kcal	4.6g	2.6g	20.4g	448.1mg	1.3g												
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳																

## 昼食

にゅうめん		穴子天ぷら	(1人前) 30g	調理方法	自然解凍		
		香り箱 (カニ風味かまぼこ)	(1人前) 16g	調理方法	流水解凍		
		青ねぎ	(1人前) 3g	調理方法	そのまま		
		のっぺい煮	(1人前) 56g	調理方法	湯煎 約10分		
にゅうめんの付け合わせ							
画像なし		カリフラワーのおかか和え	(1人前) 50g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		148.5kcal	9.3g	6.2g	13.4g	506.4mg	1.3g
主食とおススメ食材		そうめん・めんつゆ					

## 夕食

タンダリーチキン		タンダリーチキン	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分													
		ほうれん草のソテー	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約10分													
		キャベツのマリネサラダ	(1人前) 30g	調理方法	流水解凍													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>206.6kcal</td> <td>15.5g</td> <td>14.4g</td> <td>4.8g</td> <td>426.8mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		206.6kcal	15.5g	14.4g	4.8g	426.8mg
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	206.6kcal	15.5g	14.4g	4.8g	426.8mg	1.1g												
主食とおススメ食材		ご飯																

## 5月2日(木)

まるいたまごやき		まるいたまごやき	(1人前) 50g	調理方法	冷蔵解凍													
		きゅうりと中華くらげの和え物	(1人前) 30g	調理方法	流水解凍													
		サラダ風ポテト卵の花	(1人前) 40g	調理方法	湯煎 約10分													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>186.3kcal</td> <td>5.7g</td> <td>12.8g</td> <td>12.7g</td> <td>592.8mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		186.3kcal	5.7g	12.8g	12.7g	592.8mg
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	186.3kcal	5.7g	12.8g	12.7g	592.8mg	1.5g												
主食とおススメ食材		パン・牛乳・ケチャップ																


豚肉の香味焼き		豚肉の香味焼き	(1人前) 80g	調理方法	湯煎 約10分													
		根菜のごった煮	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分													
		ほうれん草の海苔和え	(1人前) 30g	調理方法	流水解凍													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>144.5kcal</td> <td>9.2g</td> <td>3.2g</td> <td>18.1g</td> <td>930.4mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		144.5kcal	9.2g	3.2g	18.1g	930.4mg
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	144.5kcal	9.2g	3.2g	18.1g	930.4mg	2.4g												
主食とおススメ食材		ご飯																

あじのかば焼き		あじのかば焼き	(1人前) 40g	調理方法	湯煎 約10分													
		からし菜と揚げのおひたし	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍													
	画像なし	平春雨と木耳のオイスター炒め	(1人前) 30g	調理方法	湯煎 約10分													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>122.7kcal</td> <td>10.2g</td> <td>4.0g</td> <td>12.0g</td> <td>439.5mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		122.7kcal	10.2g	4.0g	12.0g	439.5mg
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	122.7kcal	10.2g	4.0g	12.0g	439.5mg	1.1g												
主食とおススメ食材		ご飯																

## 5月3日(金)




和風きんぴら包み焼き		和風きんぴら包み焼き	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約20分													
		おくらひじきクコの実和え	(1人前) 30g	調理方法	流水解凍													
		玉葱と人参のマリネ	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>121.9kcal</td> <td>6.3g</td> <td>4.4g</td> <td>14.8g</td> <td>343.1mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		121.9kcal	6.3g	4.4g	14.8g	343.1mg
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	121.9kcal	6.3g	4.4g	14.8g	343.1mg	0.9g												
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳																

さばのしょうが煮		さばのしょうが煮	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分													
		切干大根	(1人前) 40g	調理方法	湯煎 約10分													
		わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)	(1人前) 40g	調理方法	流水解凍													
	<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>180.7kcal</td> <td>9.3kcal</td> <td>112.6kcal</td> <td>8.4kcal</td> <td>432.9kcal</td> <td>1.1kcal</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		180.7kcal	9.3kcal	112.6kcal	8.4kcal	432.9kcal
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	180.7kcal	9.3kcal	112.6kcal	8.4kcal	432.9kcal	1.1kcal												
主食とおススメ食材		ご飯																


衣笠井		衣笠井	(1人前) 24g	調理方法	湯煎 約10分													
		どんぶり用たまご (だし風味)	(1人前) 50g	調理方法	湯煎 約20分													
	衣笠井の付け合わせ	青ねぎ	(1人前) 3g	調理方法	そのまま													
		青菜の和風炒め	(1人前) 60g	調理方法	湯煎 約10分													
	彩り野菜のピクルス	(1人前) 40g	調理方法	湯煎後冷却 約10分														
<table border="1"> <tr> <th>栄養価計 (1食あたり)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td>148.2kcal</td> <td>6.8g</td> <td>5.1g</td> <td>12.4g</td> <td>793.7mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>					栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		148.2kcal	6.8g	5.1g	12.4g	793.7mg	2.0g
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量												
	148.2kcal	6.8g	5.1g	12.4g	793.7mg	2.0g												
主食とおススメ食材		ご飯																

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 5月献立一覧

朝食												
5月4日(土)	 <p><b>いわしごま生姜味</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>福茶豆</b></p> <p>(1人前) 24g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>185.2kcal</td> <td>11.3g</td> <td>6.1g</td> <td>21.1g</td> <td>535.1mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	185.2kcal	11.3g	6.1g	21.1g	535.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
185.2kcal	11.3g	6.1g	21.1g	535.1mg	1.3g							

昼食												
	 <p><b>鶏もも唐揚げ</b></p> <p>(1人前) 75g 調理方法 <b>自然解凍</b></p>											
	 <p><b>冬瓜の煮物</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>チンゲン菜のごま和え</b></p> <p>(1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>207.7kcal</td> <td>10.3g</td> <td>10.8g</td> <td>17.4g</td> <td>899.7mg</td> <td>2.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・スナックえんどう</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	207.7kcal	10.3g	10.8g	17.4g	899.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
207.7kcal	10.3g	10.8g	17.4g	899.7mg	2.3g							

夕食												
	 <p><b>肉豆腐</b></p> <p>(1人前) 120g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>カレービーフン</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>てっばい(酢味噌和え)</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>155.7kcal</td> <td>9.6g</td> <td>5.5g</td> <td>16.4g</td> <td>588.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	155.7kcal	9.6g	5.5g	16.4g	588.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
155.7kcal	9.6g	5.5g	16.4g	588.4mg	1.5g							

5月5日(日) こどもの日	<p>画像なし</p> <p><b>新商品</b> <b>がんもの含め煮</b></p> <p>(1人前) 65g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>白菜のお浸し</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>れんこんきんぴら</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>97.5kcal</td> <td>3.4g</td> <td>4.2g</td> <td>11.2g</td> <td>705.8mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	97.5kcal	3.4g	4.2g	11.2g	705.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
97.5kcal	3.4g	4.2g	11.2g	705.8mg	1.8g							

5月5日は **こどもの日**

**オムライス**

調理方法	1人前
シェフのトマトソース	湯煎10分 30g
スクランブルエッグ	湯煎10分 60g
野菜とベーコンの炒め物	湯煎10分 50g
かに風味パテ(チキン)	湯煎後冷却約10分 30g
カットゼリー(サイダー風)	冷蔵解凍 40g

主食とおススメ食材 **ご飯**

	 <p><b>赤魚塩焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>肉じゃが</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>小松菜と油揚げのお浸し</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>134.2kcal</td> <td>12.2g</td> <td>3.1g</td> <td>13.6g</td> <td>780.2mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	134.2kcal	12.2g	3.1g	13.6g	780.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
134.2kcal	12.2g	3.1g	13.6g	780.2mg	2.0g							

5月6日(月)	<p>画像なし</p> <p><b>豆ともち麦の豆乳仕立て</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>キャベツと人参のサラダ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>椎茸佃煮</b></p> <p>(1人前) 10g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.4kcal</td> <td>4.8g</td> <td>6.0g</td> <td>19.1g</td> <td>586.2mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.4kcal	4.8g	6.0g	19.1g	586.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.4kcal	4.8g	6.0g	19.1g	586.2mg	1.5g							

	 <p><b>あじ南蛮タレ</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>竹輪と人参と大根の煮物</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>からし菜のおかか和え</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>119.3kcal</td> <td>11.8g</td> <td>2.6g</td> <td>12.8g</td> <td>655.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	119.3kcal	11.8g	2.6g	12.8g	655.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
119.3kcal	11.8g	2.6g	12.8g	655.3mg	1.6g							

	 <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p><b>ハンバーグソース</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ひじきの煮物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約8分</b></p>											
	 <p><b>ツナマヨコーン</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>310.8kcal</td> <td>15.0g</td> <td>18.6g</td> <td>21.2g</td> <td>779.7mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	310.8kcal	15.0g	18.6g	21.2g	779.7mg	2.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
310.8kcal	15.0g	18.6g	21.2g	779.7mg	2.0g							

# 5月献立一覧

## 朝食

5月7日(火)		さつま揚げと野菜の煮物	(1人前) 90 g	調理方法	湯煎 約10分					
		ほうれん草の紫蘇の実和え	(1人前) 20 g	調理方法	流水解凍					
		だし入り玉子焼き	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎 約20分					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			88.9kcal	5.5g	2.8g	10.0g	539.4mg	1.3g	ご飯・牛乳

## 昼食

		チキンの塩焼き	(1人前) 65 g	調理方法	湯煎 約10分					
		カリフラワーのポトフ	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約10分					
		わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			220.7kcal	18.8g	14.3g	3.3g	894.6mg	2.2g	ご飯



## 夕食

		たらごま油かけ	(1人前) 45 g	調理方法	湯煎 約15分					
		菜の花の豆乳あん	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		おさつの甘露煮	(1人前) 31 g	調理方法	湯煎 約10分					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			122.9kcal	11.0g	2.5g	13.9g	386.9mg	1.0g	ご飯

## 5月8日(水)

	画像なし	お魚ボール	(1人前) 80 g	調理方法	湯煎 約10分					
		おかず豆	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分					
		春雨の梅酢和え	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			140.2kcal	5.5g	6.1g	17.8g	770.4mg	1.9g	ご飯・牛乳

## 牛丼

		牛丼	(1人前) 105 g	調理方法	湯煎 約10分					
		ブロッコリーの大豆そぼろ炒め	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		南瓜サラダ	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg	2.2g	ご飯

## 5月9日(木)

		チキンピカタ	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分					
		きのこさっと煮	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎 約10分					
		クリーミーベーコンポテト	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			147.3kcal	6.8g	6.8g	15.8g	531.4mg	1.0g	パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ

## ニシン生姜煮

		ニシン生姜煮	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分				
		かに風味つみれ	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎 約10分				
	つみれの付け合わせ	かつお風味あん	(1人前) 20 g	調理方法	湯煎 約10分				
		青梗菜と油揚げの和え物	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍				
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
主食とおススメ食材			115.2kcal	7.3g	5.8g	8.3g	608.7mg	1.6g	ご飯

## 豚カルビ焼肉




		豚カルビ焼肉	(1人前) 74 g	調理方法	湯煎 約10分					
		ぜんまい煮	(1人前) 50 g	調理方法	流水解凍					
		おくら磯わさび風味	(1人前) 30 g	調理方法	流水解凍					
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	主食とおススメ食材			376.4kcal	14.6g	29.4g	11.8g	665.9mg	16.2g	ご飯

# 5月献立一覧

朝食	
5月10日(金)	 <p>ハム野菜炒め</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根柚子風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 80.1kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.1g 炭水化物 11.5g ナトリウム 499.3mg 食塩相当量 1.5g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

昼食	
5月10日(金)	 <p>カレー南蛮うどん</p> <p>新商品 カレー南蛮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>めんもの具(豚肉)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カレー南蛮うどんの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>
	 <p>高野豆腐の田舎煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 224.9kcal たんぱく質 9.0g 脂質 10.7g 炭水化物 24.6g ナトリウム 2006.4mg 食塩相当量 5.1g</p>
<p>主食とおススメ食材 カレー南蛮は、お湯240gで割ってください</p>	

夕食	
5月10日(金)	 <p>ほきみりん醤油焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>いか団子の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>小松菜のからし和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 112.2kcal たんぱく質 11.0g 脂質 1.2g 炭水化物 14.3g ナトリウム 543.5mg 食塩相当量 1.4g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

5月11日(土)	 <p>豚肉のトマトソース</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>角切昆布</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 123.6kcal たんぱく質 5.5g 脂質 5.2g 炭水化物 13.7g ナトリウム 614.0mg 食塩相当量 1.6g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

5月11日(土)	 <p>さわら塩麹焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カニ風味サラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 175.9kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.0g 炭水化物 11.5g ナトリウム 706.5mg 食塩相当量 1.8g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

5月11日(土)	<p>画像なし</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 174.7kcal たんぱく質 7.5g 脂質 8.4g 炭水化物 16.7g ナトリウム 654.6mg 食塩相当量 1.7g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

5月12日(日) 母の日	<p>画像なし</p> <p>ひよこ豆のカレー仕立て (チャナマサラ)</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 108.1kcal たんぱく質 5.2g 脂質 3.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 403.2mg 食塩相当量 1.4g</p>
<p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	

いつもありがとう

HAPPY 母の日

MOTHER'S DAY

鶏の照焼き丼 1人前

鶏の照焼き	湯煎約10分	30g
鶏そぼろ	湯煎約10分	20g
グリーンピース入り玉子	湯煎約10分	40g
小松菜の和え物	流水解凍	40g
練り切り(水紋)	自然解凍	25g

主食とおススメ食材 ご飯




5月12日(日)	 <p>めばる柚庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 123.8kcal たんぱく質 12.4g 脂質 3.0g 炭水化物 11.1g ナトリウム 419.4mg 食塩相当量 1.1g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

# 5月献立一覧

朝食												
5月13日(月)	 <p>豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜の土佐和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>147.3kcal</td> <td>5.7g</td> <td>7.0g</td> <td>15.7g</td> <td>633.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・インゲン</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	147.3kcal	5.7g	7.0g	15.7g	633.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
147.3kcal	5.7g	7.0g	15.7g	633.0mg	1.6g							



昼食												
	 <p>ほっけのんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>117.3kcal</td> <td>10.9g</td> <td>2.3g</td> <td>13.1g</td> <td>530.1mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.3kcal	10.9g	2.3g	13.1g	530.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
117.3kcal	10.9g	2.3g	13.1g	530.1mg	1.3g							

夕食												
	 <p>甘酢さっぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピューレ)</p> <p>(1人前) 84g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>252.1kcal</td> <td>10.7g</td> <td>14.0g</td> <td>20.8g</td> <td>646.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・ブロッコリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	252.1kcal	10.7g	14.0g	20.8g	646.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
252.1kcal	10.7g	14.0g	20.8g	646.3mg	1.6g							

5月14日(火)	 <p>トマトオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>白花豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>143.5kcal</td> <td>5.8g</td> <td>3.9g</td> <td>21.1g</td> <td>367.2mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143.5kcal	5.8g	3.9g	21.1g	367.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
143.5kcal	5.8g	3.9g	21.1g	367.2mg	0.9g							

	 <p>味噌焼きポーク</p> <p>(1人前) 67g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>平春雨と木耳のオイスター炒め</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>291.3kcal</td> <td>16.9g</td> <td>18.4g</td> <td>15.3g</td> <td>686.4mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	291.3kcal	16.9g	18.4g	15.3g	686.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
291.3kcal	16.9g	18.4g	15.3g	686.4mg	1.7g							



	 <p>イワシ生姜煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぼちゃいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>151.8kcal</td> <td>11.1g</td> <td>2.7g</td> <td>21.7g</td> <td>500.4mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	151.8kcal	11.1g	2.7g	21.7g	500.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
151.8kcal	11.1g	2.7g	21.7g	500.4mg	1.3g							

5月15日(水)	 <p>竹輪の炒め煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>うずら豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>129.1kcal</td> <td>5.3g</td> <td>2.2g</td> <td>21.6g</td> <td>476.4mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	129.1kcal	5.3g	2.2g	21.6g	476.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
129.1kcal	5.3g	2.2g	21.6g	476.4mg	1.2g							

	 <p>長メヌケ柚子こしょう風味焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>金平ごぼう</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.kcal</td> <td>14.5g</td> <td>4.0g</td> <td>13.4g</td> <td>726.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.kcal	14.5g	4.0g	13.4g	726.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.kcal	14.5g	4.0g	13.4g	726.4mg	1.8g							

	 <p>豚丼</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>さつま芋の甘煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色ナムル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>200.5kcal</td> <td>8.6g</td> <td>4.6g</td> <td>29.7g</td> <td>770.0mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	200.5kcal	8.6g	4.6g	29.7g	770.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
200.5kcal	8.6g	4.6g	29.7g	770.0mg	2.0g							




# 5月献立一覧

朝食	
5月16日(木)	 <p>チキンフリッター</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>マカロニと野菜のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>226.8kcal 9.7g 14.6g 15.9g 270.3mg 0.7g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・スナッペン・ケチャップ</p>

昼食	
5月16日(木)	 <p>マス旨塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>画像なし</p> <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>91.7kcal 44.4g 2.1g 7.3g 773.1mg 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
5月16日(木)	 <p>麻婆春雨</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>137.2kcal 5.8g 3.3g 22.3g 758.3mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月17日(金)	 <p>白身魚と野菜の煮物</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>いんげんの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>85.6kcal 7.6g 1.3g 12.3g 585.7mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

5月17日(金)	 <p>鶏肉とごぼうの旨煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜のお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>186.9kcal 12.6g 9.0g 13.1g 549.2mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月17日(金)	 <p>さばみりん干し焼 (すりごま入り)</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>210.1kcal 9.8g 13.4g 11.0g 370.8mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

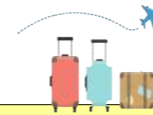
5月18日(土)	 <p>薄切りソーセージ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ソーセージの付け合わせ</p> <p>デリカナポリタン</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 湯煎 約17分</p>
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>214.3kcal 9.1g 12.8g 14.7g 654.6mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ</p>	

5月18日(土)	 <p>厚揚げとベーコンのクリーム煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>画像なし</p> <p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>150.4kcal 6.3g 7.1g 16.7g 737.8mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月18日(土)	 <p>肉団子</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>肉団子の付け合わせ</p> <p>デミソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>豆こんぶ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>222.3kcal 13.1g 10.8g 19.2g 717.9mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	



# 5月献立一覧



朝食	
画像なし	はんぺんチーズのせ焼 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	ポテトサラダ (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	マカロニトマトソース (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 126.kcal 5.2g 4.3g 16.9g 377.1mg 1.1g
主食とおススメ食材	パン・牛乳

画像なし	<b>新商品</b> 高野豆腐の含め煮 (1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分
	いんげん生姜醤油和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	あさりと昆布の煮物 (1人前) 20g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 78.4kcal 6.5g 2.3g 9.0g 457.6mg 1.2g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	あおさ揚げの昆布仕立てあん (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	菜の花の白和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	だし入り玉子焼き (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 158.8kcal 8.2g 8.6g 7.1g 480.2mg 1.2g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	チキンカレー (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分
カレーの 付け合わせ	福神漬 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
	もやし中華和え (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
	ささがきごぼうサラダ (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 218.1kcal 7.1g 10.0g 25.3g 1379.4mg 3.5g
主食とおススメ食材	ご飯

	赤魚の粕漬焼き (1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分
	里芋のそぼろあん (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	ほうれん草と油揚げの煮浸し (1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 122.5kcal 10.4g 3.3g 12.5g 712.9mg 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

画像なし	焼きそば	ソース焼きそば (1人前) 200g 調理方法 湯煎 約17分
	カリフラワーのポトフ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分	
	湯葉入りチンゲン菜 (1人前) 30g 調理方法 流水解凍	
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 378.8kcal 10.0g 9.4g 60.6g 420.0mg 3.9g	
主食とおススメ食材	-	

夕食	
	ホッケー夜干し焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	竹輪と人参と大根の煮物 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	茄子のポン酢和え (1人前) 60g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 191.5kcal 11.3g 11.4g 10.6g 729.2mg 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

	豚角煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	うまい菜のわさび和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	おかず豆 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 343.kcal 13.6g 25.9g 16.1g 645.8mg 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

	ニシン塩焼き (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	かぼちゃの鶏そぼろあん (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	大根葉のじゃこ炒め (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 182.9kcal 13.5g 11.1g 7.1g 614.4mg 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

# 5月献立一覧

朝食												
5月22日(水)	 <p>プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>103.1kcal</td> <td>5.9g</td> <td>4.6g</td> <td>9.3g</td> <td>559.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・スナッパえんどう・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	103.1kcal	5.9g	4.6g	9.3g	559.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
103.1kcal	5.9g	4.6g	9.3g	559.4mg	1.5g							

昼食												
	 <p>あじの和風バターソース</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>143.kcal</td> <td>14.7g</td> <td>5.3g</td> <td>10.4g</td> <td>714.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143.kcal	14.7g	5.3g	10.4g	714.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
143.kcal	14.7g	5.3g	10.4g	714.4mg	1.8g							

夕食												
	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おさつの甘露煮</p> <p>(1人前) 31g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>237.7kcal</td> <td>14.2g</td> <td>10.0g</td> <td>23.3g</td> <td>857.6mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	237.7kcal	14.2g	10.0g	23.3g	857.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
237.7kcal	14.2g	10.0g	23.3g	857.6mg	2.2g							


5月23日(木)	 <p>魚肉ソーセージと野菜の炒め物</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいもバター風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>117.6kcal</td> <td>5.9g</td> <td>4.8g</td> <td>13.9g</td> <td>469.3mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.6kcal	5.9g	4.8g	13.9g	469.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
117.6kcal	5.9g	4.8g	13.9g	469.3mg	1.2g							

	 <p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>金時人参入りなます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>243.1kcal</td> <td>9.0g</td> <td>9.7g</td> <td>15.8g</td> <td>579.7mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・醤油</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	243.1kcal	9.0g	9.7g	15.8g	579.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
243.1kcal	9.0g	9.7g	15.8g	579.7mg	1.5g							

	 <p>さばの赤味噌煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小さなお好み焼</p> <p>(1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>261.8kcal</td> <td>15.9g</td> <td>12.7g</td> <td>14.4g</td> <td>790.6mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	261.8kcal	15.9g	12.7g	14.4g	790.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
261.8kcal	15.9g	12.7g	14.4g	790.6mg	2.0g							

5月24日(金)	 <p>和風炒り豆腐包み焼き (たれ付き)</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>okraひじきクコの実和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>子持ち木耳</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>133.9kcal</td> <td>9.0g</td> <td>5.1g</td> <td>15.0g</td> <td>605.3mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	133.9kcal	9.0g	5.1g	15.0g	605.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
133.9kcal	9.0g	5.1g	15.0g	605.3mg	1.5g							

	 <p>メンケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カニ風味サラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>切干大根</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>245.kcal</td> <td>12.9g</td> <td>16.7g</td> <td>11.2g</td> <td>484.9mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	245.kcal	12.9g	16.7g	11.2g	484.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
245.kcal	12.9g	16.7g	11.2g	484.9mg	1.3g							

	 <p>ビーフシチュー</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>セロリと野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>油揚げとザーサイの煮物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>201.3kcal</td> <td>5.8g</td> <td>10.5g</td> <td>19.4g</td> <td>1111.5mg</td> <td>4.2g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	201.3kcal	5.8g	10.5g	19.4g	1111.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
201.3kcal	5.8g	10.5g	19.4g	1111.5mg	4.2g							



# 5月献立一覧

朝食												
5月25日(土)	 <p>枝豆のふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぼちゃ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>180.2kcal</td> <td>5.5g</td> <td>7.1g</td> <td>23.2g</td> <td>947.5mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	180.2kcal	5.5g	7.1g	23.2g	947.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
180.2kcal	5.5g	7.1g	23.2g	947.5mg	2.4g							

昼食													
	 <p>味噌焼きチキン</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>根菜のごった煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>小松菜のからし和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>192.1kcal</td> <td>13.6g</td> <td>9.9g</td> <td>12.6g</td> <td>658.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	192.1kcal	13.6g	9.9g	12.6g	658.0mg	1.6g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
192.1kcal	13.6g	9.9g	12.6g	658.0mg	1.6g								

夕食													
	 <p>タラフライ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>161.9kcal</td> <td>13.5g</td> <td>6.9g</td> <td>8.8g</td> <td>554.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	161.9kcal	13.5g	6.9g	8.8g	554.1mg	1.4g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
161.9kcal	13.5g	6.9g	8.8g	554.1mg	1.4g								

5月26日(日)	 <p>豆のトマトソース煮込み</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>138.2kcal</td> <td>4.4g</td> <td>5.4g</td> <td>18.2g</td> <td>456.0mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	138.2kcal	4.4g	5.4g	18.2g	456.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
138.2kcal	4.4g	5.4g	18.2g	456.0mg	1.2g							

	 <p>黄金かれいおろし煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>146.4kcal</td> <td>14.5g</td> <td>3.0g</td> <td>15.2g</td> <td>884.7mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	146.4kcal	14.5g	3.0g	15.2g	884.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
146.4kcal	14.5g	3.0g	15.2g	884.7mg	2.2g							

	 <p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.kcal</td> <td>7.0g</td> <td>5.7g</td> <td>17.8g</td> <td>1127.7mg</td> <td>2.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.kcal	7.0g	5.7g	17.8g	1127.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.kcal	7.0g	5.7g	17.8g	1127.7mg	2.9g							

5月27日(月)	 <p>カニかま入かに風味さつま揚げ昆布仕立</p> <p>(1人前) 47g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>75.6kcal</td> <td>4.2g</td> <td>1.7g</td> <td>10.9g</td> <td>526.7mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	75.6kcal	4.2g	1.7g	10.9g	526.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
75.6kcal	4.2g	1.7g	10.9g	526.7mg	1.3g							

	 <p>ポークチャップ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいもの味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>285.6kcal</td> <td>6.7g</td> <td>16.7g</td> <td>25.9g</td> <td>748.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	285.6kcal	6.7g	16.7g	25.9g	748.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
285.6kcal	6.7g	16.7g	25.9g	748.0mg	1.9g							

	 <p>あじの照り焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ごま豆腐</p> <p>(1人前) 32g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>179.7kcal</td> <td>16.0g</td> <td>5.2g</td> <td>16.0g</td> <td>531.6mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材  ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg	1.4g							

# 5月献立一覧

朝食													
5月28日(火)	 <p>厚揚げのおかか煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>うぐいす豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>154.8kcal</td> <td>6.4g</td> <td>6.3g</td> <td>18.6g</td> <td>334.5mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	154.8kcal	6.4g	6.3g	18.6g	334.5mg	0.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
154.8kcal	6.4g	6.3g	18.6g	334.5mg	0.8g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													



昼食													
5月28日(火)	 <p>イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>大根サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>春巻き</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 自然解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>148.6kcal</td> <td>9.6g</td> <td>4.6g</td> <td>23.5g</td> <td>638.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.6kcal	9.6g	4.6g	23.5g	638.9mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
148.6kcal	9.6g	4.6g	23.5g	638.9mg	1.6g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

夕食													
5月28日(火)	 <p>鶏唐揚げ甘酢あん</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>かぼちゃいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>わさび昆布</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>232.6kcal</td> <td>6.4g</td> <td>9.0g</td> <td>30.1g</td> <td>908.2mg</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	232.6kcal	6.4g	9.0g	30.1g	908.2mg	2.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
232.6kcal	6.4g	9.0g	30.1g	908.2mg	2.3g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

5月29日(水)	 <p>皮なしウインナー</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>ウインナーの付け合わせ</p> <p>ペネホワイトソース和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</p>												
	 <p>もやしの中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>福茶豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>194.7kcal</td> <td>7.5g</td> <td>8.8g</td> <td>21.3g</td> <td>435.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	194.7kcal	7.5g	8.8g	21.3g	435.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
194.7kcal	7.5g	8.8g	21.3g	435.4mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳・プロックリー・ケチャップ</p>													

5月29日(水)	 <p>天ぷらそば 新商品</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>新商品</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>(1人前) 21g 調理方法 自然解凍</p>												
	<p>天ぷらそばの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>												
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>184.3kcal</td> <td>4.5g</td> <td>10.7g</td> <td>17.7g</td> <td>599.8mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	184.3kcal	4.5g	10.7g	17.7g	599.8mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
184.3kcal	4.5g	10.7g	17.7g	599.8mg	1.6g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>そば・そばつゆ</p>													

5月29日(水)	 <p>赤魚味噌焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>													
	 <p>大根のそぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>													
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>													
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>95.6kcal</td> <td>9.7g</td> <td>2.6g</td> <td>8.2g</td> <td>737.2mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	95.6kcal	9.7g	2.6g	8.2g	737.2mg	1.9g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
95.6kcal	9.7g	2.6g	8.2g	737.2mg	1.9g									
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>														

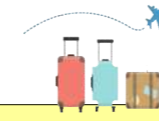
5月30日(木)	 <p>アンサンブルエッグ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>133.8kcal</td> <td>4.6g</td> <td>5.7g</td> <td>15.6g</td> <td>400.6mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	133.8kcal	4.6g	5.7g	15.6g	400.6mg	1.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
133.8kcal	4.6g	5.7g	15.6g	400.6mg	1.0g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳・スナップえんどう</p>													

5月30日(木)	 <p>さばの照り焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>もずく三杯酢</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>173.3kcal</td> <td>13.6g</td> <td>11.3g</td> <td>5.1g</td> <td>308.0mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	173.3kcal	13.6g	11.3g	5.1g	308.0mg	0.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
173.3kcal	13.6g	11.3g	5.1g	308.0mg	0.8g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

5月30日(木)	 <p>豚肉とにんにくの芽の炒め物</p> <p>(1人前) 86g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>ささがきごぼうサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>278.8kcal</td> <td>9.6g</td> <td>21.6g</td> <td>83.5g</td> <td>554.9mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	278.8kcal	9.6g	21.6g	83.5g	554.9mg	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
278.8kcal	9.6g	21.6g	83.5g	554.9mg	1.4g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													



# 5月献立一覧



5月31日(金)

朝食							
	ニシン蒲焼						
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
		小松菜と油揚げのお浸し					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	マカロニトマトソース						
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		198.8kcal	13.0g	10.6g	14.6g	419.0mg	1.3g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

昼食							
	チキンのハーブ焼き						
	(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分			
	じゃがいものポトフ						
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	てっぱい (酢味噌和え)						
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		261.1kcal	20.4g	15.0g	9.0g	738.1mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯					

夕食							
画像なし	新商品 豆腐チャンプルー						
	(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	3色ナムル						
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根のごま煮						
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		106.1kcal	4.2g	5.1g	11.5g	704.4mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯					