

# 5月献立一覧








朝食												
5月1日(木)	 <p><b>半熟風プレーンオムレツ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>カリフラワーのクリーム煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>セロリのマリネサラダ</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>82.kcal</td> <td>4.8g</td> <td>3.1g</td> <td>9.2g</td> <td>544.4mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・牛乳・ケチャップ</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	82.kcal	4.8g	3.1g	9.2g	544.4mg
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							
82.kcal	4.8g	3.1g	9.2g	544.4mg	1.4g							

昼食												
	 <p><b>メンチカツ</b></p> <p>(1人前) 80g 調理方法 <b>湯煎 約25分</b></p>											
	 <p><b>キャベツとソーセージの炒め物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ワカメと大根のサラダ</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>284.8kcal</td> <td>6.6g</td> <td>19.9g</td> <td>19.5g</td> <td>804.4mg</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	284.8kcal	6.6g	19.9g	19.5g	804.4mg
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							
284.8kcal	6.6g	19.9g	19.5g	804.4mg	2.0g							

夕食												
	 <p><b>メバル照り焼き</b></p> <p>(1人前) 45g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ジャーマンポテト</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>いんげんと白きくらげのナムル</b></p> <p>(1人前) 50g 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.kcal</td> <td>9.0g</td> <td>7.1g</td> <td>13.4g</td> <td>665.1mg</td> <td>1.7g</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.kcal	9.0g	7.1g	13.4g	665.1mg
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							
155.kcal	9.0g	7.1g	13.4g	665.1mg	1.7g							

5月2日(金)	 <p><b>竹輪の炒め煮</b></p> <p>(1人前) 70g 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>うずら豆</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>125.5kcal</td> <td>5.2g</td> <td>1.6g</td> <td>22.7g</td> <td>568.8mg</td> <td>1.4g</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	125.5kcal	5.2g	1.6g	22.7g	568.8mg
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							
125.5kcal	5.2g	1.6g	22.7g	568.8mg	1.4g							

	 <p><b>あじ南蛮タレ</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>かぼちゃ煮</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>海藻サラダ</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>124.1kcal</td> <td>10.1g</td> <td>2.4g</td> <td>15.7g</td> <td>590.3mg</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	124.1kcal	10.1g	2.4g	15.7g	590.3mg
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							
124.1kcal	10.1g	2.4g	15.7g	590.3mg	1.5g							

	 <p><b>鶏肉のトマト煮</b></p> <p>(1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>大根のバジルサラダ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>五目きんぴら</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>233.6kcal</td> <td>12.9g</td> <td>14.6g</td> <td>13.7g</td> <td>666.8mg</td> <td>1.7g</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	233.6kcal	12.9g	14.6g	13.7g	666.8mg
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							
233.6kcal	12.9g	14.6g	13.7g	666.8mg	1.7g							

5月3日(土)	 <p><b>サラダステーキ</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>チンゲンサイのクリーム煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>シーフレッシュサラダ</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>113.4kcal</td> <td>4.8g</td> <td>5.4g</td> <td>11.0g</td> <td>608.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>パン・牛乳・ケチャップ</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	113.4kcal	4.8g	5.4g	11.0g	608.4mg
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							
113.4kcal	4.8g	5.4g	11.0g	608.4mg	1.5g							

	 <p><b>きつねそば</b></p> <p><b>味付油揚</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>きつねそばの付け合わせ</b></p> <p><b>紅蒲鉾</b></p> <p>(1人前) 17g 調理方法 <b>冷蔵解凍</b></p>											
	<p><b>きつねそばの付け合わせ</b></p> <p><b>青ねぎ</b></p> <p>(1人前) 3g 調理方法 <b>そのまま</b></p>											
	 <p><b>いんげんの黒胡麻和え</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
<p><b>画像なし</b></p> <p><b>カットゼリー はちみつレモン</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>自然解凍</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>253.4kcal</td> <td>12.5kcal</td> <td>7.8kcal</td> <td>36.1kcal</td> <td>827.1kcal</td> <td>2.kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>そば・そばつゆ</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	253.4kcal	12.5kcal	7.8kcal	36.1kcal	827.1kcal	2.kcal
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							
253.4kcal	12.5kcal	7.8kcal	36.1kcal	827.1kcal	2.kcal							

	 <p><b>白身魚の揚げ煮</b></p> <p>(1人前) 66g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>彩りひじき</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>じゃがいもバター風味</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>238.3kcal</td> <td>13.5g</td> <td>12.7g</td> <td>18.4g</td> <td>459.4mg</td> <td>1.2g</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	238.3kcal	13.5g	12.7g	18.4g	459.4mg
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							
238.3kcal	13.5g	12.7g	18.4g	459.4mg	1.2g							

# 5月献立一覧



朝食												
5月4日(日)	 <p>ミートボール (柚子おろし)</p> <p>(1人前) 72g 調理方法 湯煎 約10分</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>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</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>133.1kcal</td> <td>7.6g</td> <td>6.4g</td> <td>12.1g</td> <td>509.6mg</td> <td>1.3g</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	133.1kcal	7.6g	6.4g	12.1g	509.6mg
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							
133.1kcal	7.6g	6.4g	12.1g	509.6mg	1.3g							

昼食												
	 <p>牛焼肉風</p> <p>(1人前) 85g 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>だし巻き玉子</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"> <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>260kcal</td> <td>11.1g</td> <td>13.5g</td> <td>21.0g</td> <td>969.5mg</td> <td>2.5g</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	260kcal	11.1g	13.5g	21.0g	969.5mg
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							
260kcal	11.1g	13.5g	21.0g	969.5mg	2.5g							

夕食												
	 <p>ぎせい豆腐</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ぎせい豆腐の 付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</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>うまい菜のわさび和え</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"> <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>188.4kcal</td> <td>7.2g</td> <td>9.6g</td> <td>18.4g</td> <td>535.8mg</td> <td>1.4g</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	188.4kcal	7.2g	9.6g	18.4g	535.8mg	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							
188.4kcal	7.2g	9.6g	18.4g	535.8mg	1.4g							

5月5日(月) こどもの日	 <p>さつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 56g 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>しば漬けきくらげ</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>82.8kcal</td> <td>3.3g</td> <td>1.5g</td> <td>16.3g</td> <td>659.1mg</td> <td>1.7g</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	82.8kcal	3.3g	1.5g	16.3g	659.1mg
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							
82.8kcal	3.3g	1.5g	16.3g	659.1mg	1.7g							

**こどもの日**

オムハヤシライス

スクランブルエッグ

ハヤシライス

野菜とベーコンの炒め物




カットゼリー(ふじりんご)

冷蔵解凍

5.5

調理法	【1人前】
湯煎約10分	60g
湯煎約10分	75g
湯煎約10分	50g
冷蔵解凍	40g

主食とおススメ食材 ご飯

	 <p>タンドリーチキン</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</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>切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15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>193.1kcal</td> <td>15.7g</td> <td>12.7g</td> <td>4.8g</td> <td>466.7mg</td> <td>1.1g</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	193.1kcal	15.7g	12.7g	4.8g	466.7mg
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							
193.1kcal	15.7g	12.7g	4.8g	466.7mg	1.1g							

5月6日(火)	 <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>3色豆と野菜のトマト煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲン菜のピーナッツ和え</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"> <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>138.9kcal</td> <td>6.9g</td> <td>7.2g</td> <td>12.4g</td> <td>599.3mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・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	138.9kcal	6.9g	7.2g	12.4g	599.3mg
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							
138.9kcal	6.9g	7.2g	12.4g	599.3mg	1.5g							

	 <p>豚肉の香味焼き</p> <p>(1人前) 80g 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>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> <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>149.2kcal</td> <td>9.5g</td> <td>3.8g</td> <td>17.8g</td> <td>944.6mg</td> <td>2.4g</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	149.2kcal	9.5g	3.8g	17.8g	944.6mg
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							
149.2kcal	9.5g	3.8g	17.8g	944.6mg	2.4g							

	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</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"> <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>153.7kcal</td> <td>8.6g</td> <td>6.9g</td> <td>14.1g</td> <td>424.9mg</td> <td>1.1g</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	153.7kcal	8.6g	6.9g	14.1g	424.9mg
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							
153.7kcal	8.6g	6.9g	14.1g	424.9mg	1.1g							

# 5月献立一覧



朝食												
5月7日(水)	<p><b>いwash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>青菜の和風炒め</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>オクラひじきクコの実和え</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>121.3kcal</td> <td>9.0g</td> <td>4.7g</td> <td>10.3g</td> <td>458.6mg</td> <td>1.2g</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	121.3kcal	9.0g	4.7g	10.3g	458.6mg
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							
121.3kcal	9.0g	4.7g	10.3g	458.6mg	1.2g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>												

昼食													
5月7日(水)	<p><b>かき揚げうどん</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>かき揚げうどんの付け合わせ</b></p> <p>(1人前) 20g 調理方法 <b>自然解凍</b></p>												
	<p><b>かき揚げうどんの付け合わせ</b></p> <p>(1人前) 3g 調理方法 <b>そのまま</b></p>												
	<p><b>里芋和風サラダ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b></p>												
	<p><b>カット パイナップル</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>自然解凍</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>207.5kcal</td> <td>3.9g</td> <td>11.7g</td> <td>21.4g</td> <td>239.2mg</td> <td>0.6g</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	207.5kcal	3.9g	11.7g	21.4g	239.2mg	0.6g
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								
207.5kcal	3.9g	11.7g	21.4g	239.2mg	0.6g								
<p>主食とおススメ食材 <b>うどん・うどんつゆ</b></p>													

夕食												
5月7日(水)	<p><b>合鴨団子と野菜の煮物</b></p> <p>(1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約17分</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>ほうれん草の紫蘇の実あえ</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>115.3kcal</td> <td>4.0g</td> <td>5.0g</td> <td>14.4g</td> <td>794.8mg</td> <td>2.0g</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	115.3kcal	4.0g	5.0g	14.4g	794.8mg
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							
115.3kcal	4.0g	5.0g	14.4g	794.8mg	2.0g							
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>												

5月8日(木)	<p><b>チキンピカタ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10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>流水解凍</b></p>												
	<p><b>サラダ風ポテト卵の花</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>183.4kcal</td> <td>8.9g</td> <td>10.3g</td> <td>14.6g</td> <td>675.4mg</td> <td>1.7g</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	183.4kcal	8.9g	10.3g	14.6g	675.4mg	1.7g
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								
183.4kcal	8.9g	10.3g	14.6g	675.4mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材 <b>パン・牛乳・ケチャップ</b></p>													

5月8日(木)	<p><b>ホッケー夜干し焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>キャベツとウインナーのソテーカレー風味</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>かに風味スパゲティーサラダ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎後冷却 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>141.9kcal</td> <td>10.7g</td> <td>4.7g</td> <td>7.8g</td> <td>551.4mg</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	141.9kcal	10.7g	4.7g	7.8g	551.4mg	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								
141.9kcal	10.7g	4.7g	7.8g	551.4mg	1.4g								
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>													

5月8日(木)	<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>野菜入りビーフン</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>モロヘイヤの辛し和え</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>155.5kcal</td> <td>8.2g</td> <td>6.2g</td> <td>16.8g</td> <td>709.0mg</td> <td>1.7g</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	155.5kcal	8.2g	6.2g	16.8g	709.0mg	1.7g
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								
155.5kcal	8.2g	6.2g	16.8g	709.0mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>													

5月9日(金)	<p><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>塩あみ枝豆</b></p> <p>(1人前) 25g 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>99.7kcal</td> <td>6.2g</td> <td>4.7g</td> <td>7.6g</td> <td>682.3mg</td> <td>1.5g</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	99.7kcal	6.2g	4.7g	7.6g	682.3mg	1.5g
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								
99.7kcal	6.2g	4.7g	7.6g	682.3mg	1.5g								
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>													

5月9日(金)	<p><b>鶏そぼろ丼</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>鶏そぼろ丼の付け合わせ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>鶏そぼろ丼の付け合わせ</b></p> <p>(1人前) 4g 調理方法 <b>冷蔵解凍</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>194.3kcal</td> <td>12.6g</td> <td>5.4g</td> <td>13.7g</td> <td>755.3mg</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	194.3kcal	12.6g	5.4g	13.7g	755.3mg	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								
194.3kcal	12.6g	5.4g	13.7g	755.3mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>													

5月9日(金)	<p><b>ニシン塩焼き</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>じゃがいもの味噌煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約20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>229.6kcal</td> <td>13.3g</td> <td>12.4g</td> <td>16.1g</td> <td>615.8mg</td> <td>24.9g</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	229.6kcal	13.3g	12.4g	16.1g	615.8mg	24.9g
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								
229.6kcal	13.3g	12.4g	16.1g	615.8mg	24.9g								
<p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>													

# 5月献立一覧



朝食													
5月10日(土)	 <p>豆ともち麦の豆乳仕立て</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10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>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 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>172.8kcal</td> <td>5.8g</td> <td>6.5g</td> <td>23.3g</td> <td>564.2mg</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	172.8kcal	5.8g	6.5g	23.3g	564.2mg	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								
172.8kcal	5.8g	6.5g	23.3g	564.2mg	1.4g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳</p>													

昼食													
	 <p>アジフライ</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>冬瓜と油麩の煮物</p> <p>(1人前) 44g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>からし菜のおかか和え</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>119.7kcal</td> <td>7.0g</td> <td>5.4g</td> <td>11.8g</td> <td>451.4mg</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	119.7kcal	7.0g	5.4g	11.8g	451.4mg	1.1g
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								
119.7kcal	7.0g	5.4g	11.8g	451.4mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

夕食													
	 <p>チキンのハーブ焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10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>ツナマヨコーン</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>283.3kcal</td> <td>22.7g</td> <td>16.3g</td> <td>12.5g</td> <td>792.2mg</td> <td>2.0g</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	283.3kcal	22.7g	16.3g	12.5g	792.2mg	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								
283.3kcal	22.7g	16.3g	12.5g	792.2mg	2.0g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

5月11日(日)	 <p>ハム野菜炒め</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>大根の煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8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>母の日</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>103.9kcal</td> <td>4.4g</td> <td>5.1g</td> <td>10.8g</td> <td>584.4mg</td> <td>1.5g</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	103.9kcal	4.4g	5.1g	10.8g	584.4mg	1.5g
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								
103.9kcal	4.4g	5.1g	10.8g	584.4mg	1.5g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

Happy Mother's Day

【調理法】 【1人前】

味噌トントキ 湯煎約10分 76g

～添え：オクラ斜めカット 茹でる約4分 10g

春雨の甘辛炒め 湯煎約10分 50g




白桃デザート そのまま使用 34g

主食とおススメ食材 ご飯

	 <p>たらごま油かけ</p> <p>(1人前) 45g 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>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>120.1kcal</td> <td>11.3g</td> <td>5.3g</td> <td>6.6g</td> <td>566.2mg</td> <td>1.5g</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	120.1kcal	11.3g	5.3g	6.6g	566.2mg	1.5g
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								
120.1kcal	11.3g	5.3g	6.6g	566.2mg	1.5g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

5月12日(月)	 <p>つくね(てりやき味)</p> <p>(1人前) 75g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 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>171kcal</td> <td>8.5g</td> <td>6.6g</td> <td>21.8g</td> <td>869.3mg</td> <td>2.2g</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	171kcal	8.5g	6.6g	21.8g	869.3mg	2.2g
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								
171kcal	8.5g	6.6g	21.8g	869.3mg	2.2g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

	 <p>カマンベールチーズコロッケ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>筑前煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>いんげんの黒胡麻和え</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>211.4kcal</td> <td>5.7g</td> <td>10.8g</td> <td>23.1g</td> <td>521.6mg</td> <td>1.3g</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	211.4kcal	5.7g	10.8g	23.1g	521.6mg	1.3g
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								
211.4kcal	5.7g	10.8g	23.1g	521.6mg	1.3g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

	 <p>牛すき煮</p> <p>(1人前) 100g 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>セロリと野菜のピクルス</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>151.7kcal</td> <td>8.7g</td> <td>6.1g</td> <td>15.5g</td> <td>723.0mg</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	151.7kcal	8.7g	6.1g	15.5g	723.0mg	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								
151.7kcal	8.7g	6.1g	15.5g	723.0mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

# 5月献立一覧



朝食												
5月13日(火)	<p><b>ツナ &amp; マヨオムレツ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>さつま芋と3種の豆サラダ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>きのこさっと煮</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"> <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>179.4kcal</td> <td>8.0g</td> <td>10.7g</td> <td>12.9g</td> <td>415.8mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳・ケチャップ</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	179.4kcal	8.0g	10.7g	12.9g	415.8mg
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							
179.4kcal	8.0g	10.7g	12.9g	415.8mg	1.1g							

5月14日(水)	<p><b>さつま揚げと野菜の煮物</b></p> <p>(1人前) 90g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>わかめと長芋のみぞれ和え</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>白花豆</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"> <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>133.1kcal</td> <td>5.6g</td> <td>1.5g</td> <td>24.6g</td> <td>609.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </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	133.1kcal	5.6g	1.5g	24.6g	609.5mg
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							
133.1kcal	5.6g	1.5g	24.6g	609.5mg	1.5g							

5月15日(木)	<p><b>薄切りソーセージ</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>チンゲンサイのクリーム煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>カニ風味サラダ</b></p> <p>(1人前) 60g 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"> <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>183kcal</td> <td>8.4g</td> <td>11.2g</td> <td>11.7g</td> <td>758.2mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </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	183kcal	8.4g	11.2g	11.7g	758.2mg
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							
183kcal	8.4g	11.2g	11.7g	758.2mg	1.9g							

昼食												
	<p><b>めばる柚庵焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>かに風味つみれ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>かつお風味あん</b></p> <p>(1人前) 10g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>キャベツと鶏肉の中華風和え物</b></p> <p>(1人前) 60g 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"> <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>135.9kcal</td> <td>14.4g</td> <td>3.5g</td> <td>11.2g</td> <td>638.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </tbody> </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	135.9kcal	14.4g	3.5g	11.2g	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							
135.9kcal	14.4g	3.5g	11.2g	638.9mg	1.6g							

	<p><b>豚肉とにんにくの芽の炒め物</b></p> <p>(1人前) 86g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>ぜんまい煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>おくら磯わさび風味</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"> <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>266.7kcal</td> <td>11.6g</td> <td>19.5g</td> <td>13.4g</td> <td>703.2mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </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	266.7kcal	11.6g	19.5g	13.4g	703.2mg
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							
266.7kcal	11.6g	19.5g	13.4g	703.2mg	1.8g							

	<p><b>めんもの具(けんちん)</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>青ねぎ</b></p> <p>(1人前) 3g 調理方法 <b>そのまま</b></p>											
	<p><b>ほうれん草の胡麻浸し</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>画像なし</b></p> <p><b>いなり寿司</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約40分</b></p>											
<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></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>154.6kcal</td> <td>7.2g</td> <td>6.8g</td> <td>17.6g</td> <td>380.2mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </tbody> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>そば・そばつゆ</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	154.6kcal	7.2g	6.8g	17.6g	380.2mg	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							
154.6kcal	7.2g	6.8g	17.6g	380.2mg	1.0g							

夕食												
	<p><b>デミグラスソースハンバーグ</b></p> <p>(1人前) 90g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>白菜とほし海老の煮浸し</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>みかんなます</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"> <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>178.1kcal</td> <td>8.2g</td> <td>11.5g</td> <td>20.2g</td> <td>397.8mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </tbody> </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	178.1kcal	8.2g	11.5g	20.2g	397.8mg
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							
178.1kcal	8.2g	11.5g	20.2g	397.8mg	1.0g							

	<p><b>ほきみりん醤油焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>のっぺい煮</b></p> <p>(1人前) 56g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>小松菜の和え物</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"> <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>102.4kcal</td> <td>10.5g</td> <td>1.4g</td> <td>11.6g</td> <td>448.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </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	102.4kcal	10.5g	1.4g	11.6g	448.4mg
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							
102.4kcal	10.5g	1.4g	11.6g	448.4mg	1.1g							

	<p><b>厚揚げの塩そばあん</b></p> <p>(1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>ジャーマンポテト</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>紅大根のマリネ</b></p> <p>(1人前) 25g 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"> <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>183.5kcal</td> <td>10.0g</td> <td>9.9g</td> <td>14.2g</td> <td>680.5mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </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	183.5kcal	10.0g	9.9g	14.2g	680.5mg
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							
183.5kcal	10.0g	9.9g	14.2g	680.5mg	1.8g							

# 5月献立一覧



朝食												
5月16日(金)	 <p><b>鮭バーグ</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約14分</b></p>											
	<p>鮭バーグの付け合わせ</p> <p><b>ホワイトソース</b></p> <p>(1人前) 15g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>白菜の土佐和え</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>あさりと昆布の煮物</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>160kcal</td> <td>8.4g</td> <td>9.1g</td> <td>10.8g</td> <td>627.0mg</td> <td>1.6g</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	160kcal	8.4g	9.1g	10.8g	627.0mg
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							
160kcal	8.4g	9.1g	10.8g	627.0mg	1.6g							

昼食													
	 <p><b>とんかつ</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>湯煎 約19分</b></p>												
	 <p><b>里芋の含め煮</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</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>241.3kcal</td> <td>9.7g</td> <td>14.6g</td> <td>18.8g</td> <td>514.9mg</td> <td>1.3g</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	241.3kcal	9.7g	14.6g	18.8g	514.9mg	1.3g
	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							
241.3kcal	9.7g	14.6g	18.8g	514.9mg	1.3g								

夕食													
	 <p><b>ニシン生姜煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>高野豆腐の田舎煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	 <p><b>春雨の梅酢和え</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎後冷却 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>133.2kcal</td> <td>8.6g</td> <td>6.4g</td> <td>11.8g</td> <td>703.6mg</td> <td>1.8g</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	133.2kcal	8.6g	6.4g	11.8g	703.6mg	1.8g
	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							
133.2kcal	8.6g	6.4g	11.8g	703.6mg	1.8g								

5月17日(土)	 <p><b>ひよこ豆のカレー仕立て</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ペンネホワイトソース和え</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約5分</b></p>											
	 <p><b>セロリのマリネサラダ</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>116.7kcal</td> <td>3.9g</td> <td>5.3g</td> <td>13.1g</td> <td>429.6mg</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	116.7kcal	3.9g	5.3g	13.1g	429.6mg
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							
116.7kcal	3.9g	5.3g	13.1g	429.6mg	1.5g							

	 <p><b>サワラ塩麴焼き</b></p> <p>(1人前) 45g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	 <p><b>彩りひじき</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>彩り野菜のピクルス</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎後冷却 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>144.1kcal</td> <td>12.3g</td> <td>6.0g</td> <td>11.9g</td> <td>400.1mg</td> <td>1.0g</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	144.1kcal	12.3g	6.0g	11.9g	400.1mg
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							
144.1kcal	12.3g	6.0g	11.9g	400.1mg	1.0g							

	 <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>焼きなす</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>自然解凍</b></p>											
	 <p><b>だし巻玉子</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約20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>237.2kcal</td> <td>13.3g</td> <td>13.1g</td> <td>16.2g</td> <td>764.4mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・醤油</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	237.2kcal	13.3g	13.1g	16.2g	764.4mg
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							
237.2kcal	13.3g	13.1g	16.2g	764.4mg	2.0g							

5月18日(日)	 <p><b>豆腐の肉味噌餡包み</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</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>207.8kcal</td> <td>7.8g</td> <td>9.4g</td> <td>23.5g</td> <td>492.8mg</td> <td>1.2g</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	207.8kcal	7.8g	9.4g	23.5g	492.8mg
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							
207.8kcal	7.8g	9.4g	23.5g	492.8mg	1.2g							

	 <p><b>ほっけのんにく醤油</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>豆腐入りしっとり卵の花</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約15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>87.4kcal</td> <td>9.9g</td> <td>2.1g</td> <td>6.9g</td> <td>371.5mg</td> <td>1.0g</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	87.4kcal	9.9g	2.1g	6.9g	371.5mg
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							
87.4kcal	9.9g	2.1g	6.9g	371.5mg	1.0g							

	 <p><b>肉団子</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p>肉団子の付け合わせ</p> <p><b>デミマスタートソース</b></p> <p>(1人前) 15g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>かぼちゃのいとこ煮</b></p> <p>(1人前) 55g 調理方法 <b>湯煎 約10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>237.2kcal</td> <td>10.1g</td> <td>7.8g</td> <td>31.7g</td> <td>553.8mg</td> <td>1.4g</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	237.2kcal	10.1g	7.8g	31.7g	553.8mg	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							
237.2kcal	10.1g	7.8g	31.7g	553.8mg	1.4g							

# 5月献立一覧



朝食	
5月19日(月)	 <p>カニかま入 かに風味さつま揚昆布仕立</p> <p>(1人前) 47g 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>のり佃煮</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 94.5kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 648.5mg 食塩相当量 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

5月20日(火)	 <p>ベーコンエッグ風</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツとウインナーのソテ-カレー風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>サラダ風ポテト卵の花</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 202.1kcal たんぱく質 7.4g 脂質 12.9g 炭水化物 14.1g ナトリウム 629.1mg 食塩相当量 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ</p>

5月21日(水)	 <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>(1人前) 65g 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>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> <p>エネルギー 112.7kcal たんぱく質 5.5g 脂質 2.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 452.8mg 食塩相当量 1.2g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
5月19日(月)	 <p>豚丼</p> <p>(1人前) 105g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>豆腐干の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カット ゴールデンマンゴー</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 320.3kcal たんぱく質 13.0g 脂質 22.7g 炭水化物 18.3g ナトリウム 825.9mg 食塩相当量 2.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月20日(火)	 <p>マス旨塩焼</p> <p>(1人前) 50g 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>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> <p>エネルギー 113.8kcal たんぱく質 14.8g 脂質 4.3g 炭水化物 4.1g ナトリウム 759.2mg 食塩相当量 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月21日(水)	 <p>中華旨煮(塩風味)</p> <p>(1人前) 130g 調理方法 湯煎 約10分</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>画像なし</p> <p>洋梨スライス</p> <p>(1人前) 30g 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 227.9kcal たんぱく質 9.5g 脂質 12.4g 炭水化物 20.9g ナトリウム 993.1mg 食塩相当量 2.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
5月19日(月)	 <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>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> <p>エネルギー 165kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 534.0mg 食塩相当量 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月20日(火)	 <p>麻婆茄子</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>春菊の中華和え</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 178.6kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.6g 炭水化物 12.2g ナトリウム 684.6mg 食塩相当量 2.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月21日(水)	 <p>さばみりん干し焼</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 194.1kcal たんぱく質 9.7g 脂質 13.3g 炭水化物 10.8g ナトリウム 382.0mg 食塩相当量 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

# 5月献立一覧



朝食												
5月22日(木)	 <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>ペン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>大根のバジルサラダ</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>144.5kcal</td> <td>4.9g</td> <td>9.3g</td> <td>9.8g</td> <td>416.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	144.5kcal	4.9g	9.3g	9.8g	416.9mg
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							
144.5kcal	4.9g	9.3g	9.8g	416.9mg	1.1g							
パン・牛乳												

昼食												
	 <p>カレーの甘酢あんかけ</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>人参しりしり</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>146.7kcal</td> <td>9.7g</td> <td>5.9g</td> <td>13.3g</td> <td>494.6mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	146.7kcal	9.7g	5.9g	13.3g	494.6mg
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							
146.7kcal	9.7g	5.9g	13.3g	494.6mg	1.3g							
ご飯												

夕食												
	 <p>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</p> <p>(1人前) 85g 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>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> <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>197kcal</td> <td>15.2g</td> <td>9.4g</td> <td>14.1g</td> <td>816.6mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	197kcal	15.2g	9.4g	14.1g	816.6mg
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							
197kcal	15.2g	9.4g	14.1g	816.6mg	2.0g							
ご飯												

5月23日(金)	 <p>三角厚揚げの煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>いんげんと白きくらげのナムル</p> <p>(1人前) 50g 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>109.7kcal</td> <td>3.4g</td> <td>5.4g</td> <td>13.4g</td> <td>480.6mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	109.7kcal	3.4g	5.4g	13.4g	480.6mg
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							
109.7kcal	3.4g	5.4g	13.4g	480.6mg	1.2g							
ご飯・牛乳												

	 <p>チキンカレー</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チキンカレーの付け合わせ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</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 流水解凍</p>											
	 <p>コーヒーゼリー</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵解凍</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>225kcal</td> <td>7.8g</td> <td>9.7g</td> <td>27.4g</td> <td>1186.8mg</td> <td>3.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	225kcal	7.8g	9.7g	27.4g	1186.8mg	3.0g
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							
225kcal	7.8g	9.7g	27.4g	1186.8mg	3.0g							
ご飯												

	 <p>白身魚の蒲焼き風</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪と人参と大根の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のポン酢和え</p> <p>(1人前) 60g 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>229.5kcal</td> <td>9.5g</td> <td>14.3g</td> <td>65.8g</td> <td>671.1mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	229.5kcal	9.5g	14.3g	65.8g	671.1mg
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							
229.5kcal	9.5g	14.3g	65.8g	671.1mg	1.7g							
ご飯												

5月24日(土)	<p>画像なし</p> <p>はんぺんチーズのせ焼</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	 <p>きのこさつと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツのマリネサラダ</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>122.7kcal</td> <td>6.7g</td> <td>4.7g</td> <td>14.5g</td> <td>728.7mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	122.7kcal	6.7g	4.7g	14.5g	728.7mg
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							
122.7kcal	6.7g	4.7g	14.5g	728.7mg	1.8g							
パン・牛乳												

	 <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10分</p>											
	 <p>白菜とほし海老の煮浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>菜の花のお浸し</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"> <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>97.6kcal</td> <td>11.7g</td> <td>4.1g</td> <td>4.2g</td> <td>442.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	97.6kcal	11.7g	4.1g	4.2g	442.4mg
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							
97.6kcal	11.7g	4.1g	4.2g	442.4mg	1.1g							
ご飯												

	 <p>かに玉タレ入り</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>大学芋</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>219.8kcal</td> <td>6.3g</td> <td>8.0g</td> <td>30.7g</td> <td>811.7mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</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	219.8kcal	6.3g	8.0g	30.7g	811.7mg
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							
219.8kcal	6.3g	8.0g	30.7g	811.7mg	2.1g							
ご飯												



# 5月献立一覧



朝食												
5月25日(日)	<p><b>あおさ揚げの昆布仕立てあん</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>なます</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>ごぼうおかか煮</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>119.1kcal</td> <td>4.6g</td> <td>5.0g</td> <td>14.5g</td> <td>656.1mg</td> <td>1.7g</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	119.1kcal	4.6g	5.0g	14.5g	656.1mg
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							
119.1kcal	4.6g	5.0g	14.5g	656.1mg	1.7g							

昼食												
	<p><b>肉焼売</b></p> <p>(1人前) 99g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>ナスの生姜風味煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>大根葉のじゃこ炒め</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>225.5kcal</td> <td>10.3g</td> <td>8.7g</td> <td>12.6g</td> <td>587.7mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・醤油</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	225.5kcal	10.3g	8.7g	12.6g	587.7mg
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							
225.5kcal	10.3g	8.7g	12.6g	587.7mg	1.5g							

夕食												
	<p><b>イワシ梅煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>かぼちゃの鶏そぼろあん</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>はるさめサラダ</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎後冷却 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>166.5kcal</td> <td>10.1g</td> <td>4.0g</td> <td>22.7g</td> <td>812.6mg</td> <td>2.1g</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	166.5kcal	10.1g	4.0g	22.7g	812.6mg
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							
166.5kcal	10.1g	4.0g	22.7g	812.6mg	2.1g							

5月26日(月)	<p><b>やわらか豆腐だんご</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>ヒジキの酢の物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>だし巻き玉子</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約20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>150.1kcal</td> <td>8.6g</td> <td>6.4g</td> <td>14.4g</td> <td>658.4mg</td> <td>1.7g</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	150.1kcal	8.6g	6.4g	14.4g	658.4mg
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							
150.1kcal	8.6g	6.4g	14.4g	658.4mg	1.7g							

	<p><b>さわらハーブ衣焼き</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>冬瓜と油麩の煮物</b></p> <p>(1人前) 44g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>											
	<p><b>ほうれん草の海苔和え</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>218.2kcal</td> <td>11.5g</td> <td>12.4g</td> <td>14.2g</td> <td>508.2mg</td> <td>1.3g</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	218.2kcal	11.5g	12.4g	14.2g	508.2mg
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							
218.2kcal	11.5g	12.4g	14.2g	508.2mg	1.3g							

	<p><b>鶏の照焼きスライス</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>海老団子と野菜の炒め煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>菜の花のからし和え</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>240.5kcal</td> <td>16.5g</td> <td>12.5g</td> <td>16.3g</td> <td>1140.5mg</td> <td>2.9g</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	240.5kcal	16.5g	12.5g	16.3g	1140.5mg
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							
240.5kcal	16.5g	12.5g	16.3g	1140.5mg	2.9g							

5月27日(火)	<p><b>目玉焼オムレツ</b></p> <p>(1人前) 35g 調理方法 <b>冷蔵解凍</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>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約12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>129.2kcal</td> <td>8.0g</td> <td>4.1g</td> <td>15.3g</td> <td>358.8mg</td> <td>0.9g</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	129.2kcal	8.0g	4.1g	15.3g	358.8mg
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							
129.2kcal	8.0g	4.1g	15.3g	358.8mg	0.9g							

	<p><b>牛丼</b></p> <p>(1人前) 105g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り)</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>カット ゴールデンマンゴー</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>冷蔵解凍</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>298.kcal</td> <td>10.7g</td> <td>22.6g</td> <td>19.0g</td> <td>814.1mg</td> <td>2.1g</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	298.kcal	10.7g	22.6g	19.0g	814.1mg
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							
298.kcal	10.7g	22.6g	19.0g	814.1mg	2.1g							

	<p><b>さば味噌煮</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>かに風味つみれ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>つみれの付け合わせ</b></p> <p><b>かつお風味あん</b></p> <p>(1人前) 10g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>キャベツと鶏肉の中華風和え物</b></p> <p>(1人前) 60g 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>194.4kcal</td> <td>15.4g</td> <td>9.9g</td> <td>9.7g</td> <td>638.9mg</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	194.4kcal	15.4g	9.9g	9.7g	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							
194.4kcal	15.4g	9.9g	9.7g	638.9mg	1.6g							

# 5月献立一覧




## 朝食

5月28日(水)		<b>南瓜の織部寄せ</b>	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>ほうれん草の胡麻浸し</b>	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍					
		<b>大あみ生姜甘辛煮</b>	(1人前) 13 g	調理方法	流水解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 129.2kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 5.7g	炭水化物 12.1g	ナトリウム 506.0mg	食塩相当量 1.3g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・牛乳							

5月29日(木)		<b>チーズソースオムレツ</b>	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>じゃがいもバター風味</b>	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>キャベツと人参のサラダ</b>	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 191.3kcal	たんぱく質 9.1g	脂質 13.3g	炭水化物 9.4g	ナトリウム 285.9mg	食塩相当量 0.8g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	パン・牛乳・ケチャップ							

5月30日(金)		<b>枝豆のふわふわ豆腐</b>	(1人前) 50 g	調理方法	自然解凍				
		<b>かつお風味あん</b>	(1人前) 10 g	調理方法	湯煎 約10分				
		<b>かぼちゃ煮</b>	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分				
		<b>カリフラワーのおかか和え</b>	(1人前) 50 g	調理方法	流水解凍				
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 154.2kcal	たんぱく質 6.5g	脂質 7.1g	炭水化物 16.3g	ナトリウム 678.0mg	食塩相当量 1.7g	
	<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・牛乳							

## 昼食

		<b>白身魚フライ</b>	(1人前) 60 g	調理方法	湯煎 約15分					
		<b>切干大根</b>	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>セロリと野菜のピクルス</b>	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 131.8kcal	たんぱく質 7.8g	脂質 3.2g	炭水化物 17.8g	ナトリウム 475.4mg	食塩相当量 1.3g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯							

		<b>味噌焼きチキン</b>	(1人前) 70 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>茄子の彩り中華ドレッシング</b>	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約8分					
		<b>カット パイナップル</b>	(1人前) 30 g	調理方法	冷蔵解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 200.1kcal	たんぱく質 13.0g	脂質 11.9g	炭水化物 10.9g	ナトリウム 395.1mg	食塩相当量 1.0g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯							

		<b>ニシン蒲焼</b>	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>れんこんきんぴら</b>	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>かぶと大根の浅漬</b>	(1人前) 30 g	調理方法	流水解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 155.5kcal	たんぱく質 8.0g	脂質 7.3g	炭水化物 13.9g	ナトリウム 635.1mg	食塩相当量 1.6g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯							

## 夕食

		<b>回鍋肉</b>	(1人前) 100 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>おかず豆</b>	(1人前) 40 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</b>	(1人前) 40 g	調理方法	流水解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 210kcal	たんぱく質 8.3g	脂質 11.1g	炭水化物 22.7g	ナトリウム 747.6mg	食塩相当量 1.9g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯							

		<b>あじ照焼き</b>	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>ぜんまい煮</b>	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>紅大根のマリネ</b>	(1人前) 25 g	調理方法	流水解凍					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 113kcal	たんぱく質 12.1g	脂質 3.4g	炭水化物 7.9g	ナトリウム 534.0mg	食塩相当量 1.4g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯							

		<b>豚肉の生姜風味</b>	(1人前) 85 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>ほうれん草と油揚げの煮浸し</b>	(1人前) 50 g	調理方法	湯煎 約10分					
		<b>マカロニサラダ</b>	(1人前) 30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分					
		<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 181.6kcal	たんぱく質 12.1g	脂質 9.0g	炭水化物 11.9g	ナトリウム 718.0mg	食塩相当量 1.8g		
		<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯							



# 5月献立一覧



## 朝食

5月31日(土)		豆のトマトソース煮込み					
		(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約15分		
		野菜とベーコンの炒め物					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		シーフレッシュサラダ					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	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
		161.2kcal	6.2g	7.4g	17.8g	587.2mg	1.5g
	主食とおススメ食材	パン・牛乳					

## 昼食

		親子丼					
		(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約10分		
		彩りひじき					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		玉葱と人参のマリネ					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	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
		208.8kcal	11.4g	8.2g	23.3g	1133.0mg	2.9g
	主食とおススメ食材	ご飯					

## 夕食

		メヌケの香味油蒸し					
		(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分		
		鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ごま豆腐					
		(1人前)	32 g	調理方法	流水解凍		
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	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
		230.2kcal	12.1g	14.6g	12.4g	292.7mg	0.8g
	主食とおススメ食材	ご飯					