

5月献立一覧



朝食	
5月1日(金)	<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>すだちおろし</p> <p>(1人前) 15g 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>あみの甘露煮</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>144.5kcal 6.5g 6.8g 14.8g 756.9mg 1.9g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>	

昼食	
	<p>デミグラスソース ハンバーグ</p> <p>(1人前) 80g 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15分</p>
	<p>白菜の土佐和え</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>218.4kcal 7.5g 12.9g 19.3g 741.6mg 1.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

夕食	
	<p>さんまかつお節煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15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>春雨の梅酢和え</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> <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>168.5kcal 10.8g 8.4g 14.5g 647.3mg 1.7g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

5月2日(土)	<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>野菜とベーコンの炒め物</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> <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>162.7kcal 5.5g 7.9g 17.9g 574.6mg 1.5g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳</p>	

	<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>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>カット焼きなす</p> <p>(1人前) 40g 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>115.1kcal 6.4g 5.6g 9.9g 811.2mg 2.0g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・しょう油</p>	

	<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>里芋の含め煮</p> <p>(1人前) 40g 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>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>208.8kcal 13.6g 10.0g 16.6g 511.3mg 1.3g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

5月3日(日)	<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>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>大根葉と油揚げの和え物</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>142.2kcal 7.0g 3.2g 21.0g 987.0mg 2.5g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>	

	<p>チキンカツ</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約19分</p>
	<p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>(1人前) 55g 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>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>286.2kcal 9.9kcal 13.6kcal 31.kcal 480.9kcal 1.2kcal</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・ソース</p>	

	<p>めばる袖庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>麩チャンプルー</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約20分</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> <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>99.5kcal 10.6g 3.1g 7.0g 406.0mg 1.0g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

※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(月)	 <p>さつまいもあげと野菜の煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約15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>142.7kcal 6.9g 5.7g 16.5g 638.2mg 1.6g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>赤魚味噌焼き</p> <p>(1人前) 45g 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>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> <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>133.1kcal 13.4g 4.2g 9.9g 551.6mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

夕食	
	 <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>のデミマスタードソース</p> <p>(1人前) 15g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>さつまいもの甘煮</p> <p>(1人前) 50g 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>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>260.5kcal 8.5g 10.6g 32.9g 473.3mg 1.2g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

5月5日(火)	 <p>豆腐入りナゲット</p> <p>(1人前) 40g 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>刻みしば漬け</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>140.4kcal 6.6g 7.8g 10.5g 576.9mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳・ケチャップ</p>

 <p>HAPPY CHILDREN'S DAY</p> <p>【調理法】</p> <p>シェフのトマトソース 湯煎約10分 15g</p> <p>SM シェフズ ス克蘭ブル 湯煎約10分 50g</p> <p>シェフのハヤシライス 湯煎約10分 75g</p> <p>ほうれん草のソテー 湯煎約10分 50g</p> <p>かに風味スハゲティーサラダ 湯煎後冷却約10分 30g</p> <p>いちごフッシュー 自然解凍 9g</p>	
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

	 <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>春菊の中華和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>159.kcal 10.6g 7.3g 12.8g 727.3mg 1.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

5月6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>青菜の和風炒め</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>93.6kcal 5.8g 3.8g 10.1g 472.8mg 1.2g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>



	 <p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150g 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>もやし中華和え</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>179.9kcal 8.4g 8.8g 18.0g 987.8mg 2.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

	 <p>ぶり煮付け</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根の鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>蓮根の梅肉和え</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>212.2kcal 13.8g 10.3g 14.9g 720.7mg 1.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

※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7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20分</p>
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜とルッコラのサラダ</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>172.3kcal 5.4g 9.7g 17.0g 403.9mg 1.0g</p>
主食とおススメ食材	
パン・牛乳・ケチャップ	

昼食	
	 <p>ニシン塩焼き</p> <p>(1人前) 60g 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>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>224.2kcal 14.4g 14.2g 11.3g 786.4mg 2.0g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

夕食	
	 <p>豚肉の生姜風味</p> <p>(1人前) 85g 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20分</p>
	 <p>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> <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>203.2kcal 10.2g 7.2g 23.5g 918.8mg 2.3g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	




5月8日(金)	 <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>さつま芋のサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</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> <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>105.0kcal 5.5g 4.8g 9.9g 513.8mg 1.3g</p>
主食とおススメ食材	
パン・牛乳	

	 <p>ポークカレー</p> <p>(1人前) 160g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ポークカレーの付け合わせ</p>  <p>福神漬</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</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>ブルーベリーゼリー</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

	 <p>イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60g 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> <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>84.0kcal 8.4g 2.5g 7.3g 269.4mg 0.7g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

5月9日(土)	 <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>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 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> <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>136.5kcal 6.1g 7.3g 12.1g 435.1mg 0.9g</p>
主食とおススメ食材	
パン・牛乳・ケチャップ	

	 <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>チャプチェ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</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> <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>176.2kcal 9.2g 7.9g 17.5g 683.0mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	



	 <p>チキンの塩焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>海老団子と野菜の炒め煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10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> <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>246.5kcal 19.6g 15.5g 8.2g 920.2mg 25.2g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

5月献立一覧




朝食	
5月10日(日)	 <p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>うの花</p> <p>(1人前) 40g 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> <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>203.6kcal 10.3g 11.3g 15.0g 559.4mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>



昼食	
 <p>【調理法】</p> <p>五目ずしの素 流水解凍 30g 鶏の照焼きスライス 湯煎約10分 70g 錦糸玉子 湯煎約20分 15g 平サイインゲン 茹でる約4分 15g 揚げしんじょうと茄子の煮物 湯煎約10分 50g かぶと大根の浅漬 流水解凍 30g 水まんじゅう 自然解凍 26g</p>	
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</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>151.9kcal 9.3g 7.7g 12.3g 545.0mg 1.4g</p>

夕食	
5月10日(日)	 <p>ニシン生姜煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 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>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>151.9kcal 9.3g 7.7g 12.3g 545.0mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

5月11日(月)	 <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>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>しそ昆布</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>99.2kcal 4.8g 4.0g 11.7g 578.8mg 1.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

5月11日(月)	 <p>さわらチーズカレー衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15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>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>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 11.2g 14.6g 11.2g 604.0mg 1.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

5月11日(月)	 <p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>画像なし</p> <p>麻婆春雨</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>さつま芋と3種の豆サラダ</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> <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>279.4kcal 10.6g 11.6g 18.8g 441.1mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・醤油</p>

5月12日(火)	 <p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</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> <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>135.3kcal 6.2g 4.3g 17.9g 443.5mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳・ケチャップ</p>

5月12日(火)	 <p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約25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) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</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>276.4kcal 8.8g 16.9g 22.5g 920.7mg 2.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・ソース</p>

5月12日(火)	 <p>メヌケの白味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カリフラワーの唐揚げ</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 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>233 kcal 11.8g 14.3g 14.7g 481.0mg 1.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

※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13日(水)	 <p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</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>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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>115.kcal 7.0g 4.2g 12.5g 431.0mg 1.1g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

昼食	
5月13日(水)	 <p>赤魚塩焼</p> <p>(1人前) 50g 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>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> <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>141.8kcal 14.3g 5.8g 9.2g 716.3mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	




夕食	
5月13日(水)	 <p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>野菜入りピーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10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> <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>208.8kcal 5.3g 8.8g 28.4g 884.1mg 2.2g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	




5月14日(木)	 <p>チーズソースオムレツ</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>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>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>205.7kcal 9.1g 15.7g 6.8g 333.9mg 0.9g</p>
主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ	

5月14日(木)	 <p>カレー南蛮そば</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>カレー南蛮そばの付け合わせ</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>ナスの生姜風味煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
5月14日(木)	 <p>小松菜の和え物</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>199.1kcal 6.5g 12.1g 22.9g 1770.5mg 4.5g</p>
主食とおススメ食材 そば・湯160g	

5月14日(木)	 <p>ホキの幽庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>肉じゃが</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15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> <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>135.4kcal 11.6g 1.7g 18.1g 585.0mg 1.5g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

5月15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>菜の花ごま和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</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> <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>130.4kcal 5.2g 3.4g 22.0g 408.0mg 1.0g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	



5月15日(金)	 <p>白身魚フライ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15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>れんこん金平</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>134.5kcal 7.7g 3.7g 17.7g 481.4mg 1.3g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・ソース	

5月15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10分</p>
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>マカロニサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎後冷凍 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>247.kcal 14.4g 13.3g 16.6g 610.0mg 1.6g</p>
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16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>野菜とベーコンの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 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>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>154.2kcal 5.6g 8.4g 14.1g 679.6mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材	
パン・牛乳	


昼食	
	 <p>親子丼</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>杏仁豆腐</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>203.6kcal 10.3g 8.4g 22.5g 1085.0mg 2.7g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	



夕食	
	 <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>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>おくらの湯葉和え</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>143.6kcal 14.3g 5.9g 10.1g 561.2mg 1.4g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

5月17日(日)	 <p>目玉焼風まるオムレツ</p> <p>(1人前) 35g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	 <p>ほうれん草と白菜の生姜醤油</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>黒豆黒みつ煮</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>90.9kcal 5.1g 1.8g 13.9g 291.9mg 0.7g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯・牛乳・醤油	

	 <p>ニシン蒲焼</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) 70g 調理方法 湯煎 約10分</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>190.6kcal 10.9g 8.2g 17.5g 711.4mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

	 <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>カレービーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10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> <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>237.6kcal 12.3g 14.3g 16.2g 664.6mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	

5月18日(月)	 <p>竹輪の炒め煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花とキャベツのわさびマヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 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> <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>164.kcal 4.2g 11.0g 13.0g 672.0mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯・牛乳	

	 <p>若鶏の唐揚げ</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>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> <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>206.5kcal 10.6g 10.9g 16.8g 350.1mg 0.9g</p>
主食とおススメ食材	
ご飯	



	 <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>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>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> <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>184.6kcal 10.1g 13.1g 10.4g 380.7mg 0.9g</p>
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19日(火)	 <p>ハム野菜炒め</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>切干し大根煮</p> <p>(1人前) 40g 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> <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>102.7kcal 3.8g 5.3g 11.0g 519.9mg 1.3g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

5月20日(水)	 <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>きゅうりと中華くらの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>山椒昆布</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>127.1kcal 7.3g 4.7g 14.2g 695.0mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	




5月21日(木)	 <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツとウインナーのソテー カレー風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>セロリのマリネサラダ</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> <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>92.kcal 4.6g 4.3g 6.2g 588.4mg 1.5g</p>
主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ	

昼食	
5月19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>五目煮豆</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>ポテトサラダ</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> <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>159.6kcal 16.2g 5.0g 12.7g 661.4mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

5月20日(水)	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</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>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> <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>85.4kcal 7.8g 1.6g 11.2g 615.2mg 1.5g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

5月21日(木)	 <p>とんかつ</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約19分</p>
	 <p>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎後冷却 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>253.9kcal 10.3g 16.9g 15.8g 459.9mg 1.2g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・ソース	

夕食	
5月19日(火)	 <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>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>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>119.9kcal 5.3g 4.9g 15.0g 771.5mg 2.0g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

5月20日(水)	 <p>豆腐チャンプルー(蒲鉾入り)</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>おくら胡麻和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>みかんなます</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> <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>119.1kcal 4.8g 4.8g 17.1g 559.8mg 1.4g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

5月21日(木)	 <p>あじ南蛮タレ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>じゃがいもの煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぶと大根の浅漬</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>128.1kcal 10.0g 2.5g 17.2g 496.4mg 1.3g</p>
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22日 (金)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>里芋の鶏そぼろ煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15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>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>163.7kcal 7.2g 6.7g 18.1g 797.1mg 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>




昼食	
	 <p>ナポリタン</p> <p>(1人前) 200g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>グリーンピース入り玉子</p> <p>(1人前) 40g 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>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>532.2kcal 14.9g 23.0g 63.5g 1935.0mg 5.0g</p> <p>主食とおススメ食材</p>


夕食	
	 <p>麻婆茄子</p> <p>(1人前) 100g 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>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> <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>209.6kcal 10.4g 11.8g 16.9g 856.4mg 2.2g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>



5月23日 (土)	 <p>サラダステーキ</p> <p>(1人前) 50g 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>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</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> <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>140.4kcal 4.9g 5.2g 18.5g 519.5mg 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>

	 <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>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>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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>275.6kcal 11.4g 21.0g 12.5g 650.1mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>白身魚の揚げ煮</p> <p>(1人前) 66g 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>サラダ風ポテト卵の花</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>305.6kcal 16.3g 17.4g 20.8g 765.7mg 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

5月24日 (日)	 <p>野菜つくね</p> <p>(1人前) 77g 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>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> <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>161.8kcal 9.7g 3.8g 22.6g 877.0mg 2.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>メヌケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70g 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>紅大根のマリネ</p> <p>(1人前) 25g 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>179.3kcal 9.9g 12.4g 7.3g 344.4mg 0.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>豚肉と木耳と卵の炒め物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>カット焼きなす</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 自然解凍</p>
	 <p>大根葉と油揚げの和え物</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>120.4kcal 4.7g 6.9g 10.8g 574.0mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・醤油</p>

※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25日(月)	<p>かにのふわふわ豆腐</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) 10g 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>白菜のなめ茸和え</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>115.5kcal 4.5g 6.1g 11.3g 715.6mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

5月26日(火)	<p>スクランブルエッグ</p> <p>(1人前) 60g 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>刻みしば漬け</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>143kcal 3.5kcal 11.7kcal 6.2kcal 422.4kcal 1.1kcal</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ	

5月27日(水)	<p>肉じゃが</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>白菜とルッコラのサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</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>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>113.8kcal 3.9g 3.8g 17.8g 562.2mg 1.5g</p>
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳	

昼食	
5月25日(月)	<p>キーマカレー</p> <p>(1人前) 120g 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>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>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>283.6kcal 7.2g 20.5g 19.3g 817.3mg 2.1g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	

5月26日(火)	<p>カレーとナスのおろし煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>菜の花ごま和え</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>132.8kcal 8.3kcal 4.7kcal 14.6kcal 514.1kcal 1.3kcal</p>	
主食とおススメ食材 ご飯	

5月27日(水)	<p>きつねうどん</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</p>
	<p>きつねうどんの付け合わせ</p> <p>紅蒲鉾</p> <p>(1人前) 17g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	<p>きつね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>ヒジキの酢の物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>120.8kcal 5.1g 3.2g 19.0g 405.9mg 1.0g</p>	
主食とおススメ食材 うどん・うどんつゆ	

夕食	
5月25日(月)	<p>あじ照焼き</p> <p>(1人前) 50g 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>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> <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>125.7kcal 13.2g 4.8g 6.6g 407.0mg 1.1g</p>
主食とおススメ食材 ご飯	




5月26日(火)	<p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>チャプチェ</p> <p>(1人前) 50g 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>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>258.4kcal 15.4kcal 14.1kcal 15.6kcal 635kcal 1.6kcal</p>	
主食とおススメ食材 ご飯	

5月27日(水)	<p>さんま塩焼き</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10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>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ほうれん草の紫蘇の実あえ</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>134kcal 11.7g 6.6g 7.2g 676.7mg 1.7g</p>	
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28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>クリーミーベーコンポテト</p> <p>(1人前) 50g 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>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>174.4kcal 6.7g 9.1g 15.8g 539.0mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>




5月29日(金)	 <p>いわしごま生姜味</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>うどん</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>118.2kcal 8.4g 3.1g 13.3g 567.8mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>


5月30日(土)	 <p>鶏ひき肉とハーブのオープン焼き</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>さつま芋のサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</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> <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>231.8kcal 12.1g 8.4g 25.9g 405.8mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>



昼食	
	 <p>白身魚の唐揚げ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>春雨と絹揚げのだし煮</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>山芋のわさび和え</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>174.6kcal 9.8g 7.7g 16.0g 417.0mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>豚 丼</p> <p>(1人前) 105g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>蓮根の梅肉和え</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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>325.5kcal 13.0g 22.8g 19.9g 1051.3mg 2.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <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>大根のごま煮</p> <p>(1人前) 40g 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 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>148.2kcal 6.8g 7.3g 14.4g 523.8mg 25.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

夕食	
	 <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>野菜入りピーファン</p> <p>(1人前) 40g 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 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>228.2kcal 14.3g 12.7g 14.2g 535.6mg 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>


	 <p>ホッケー夜干し焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちゃの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>おくらのお湯葉和え</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>123.1kcal 11.7g 3.2g 13.5g 505.9mg 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・醤油</p>

	 <p>豚肉の卵炒め</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15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>五目金平</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>147.6kcal 51.6g 8.9g 12.8g 523.4mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※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。




朝食

5月31日(日)		南瓜の織部寄せ						
		(1人前)	60 g	調理方法		湯煎 約10分		
		モロヘイヤの辛し和え						
		(1人前)	30 g	調理方法		流水解凍		
		うずら豆						
		(1人前)	24 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
		158.9kcal	7.3g	4.9g	21.9g	285.1mg	1.2g	
	主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					




5月献立一覧



昼食

	チキン南蛮							
	(1人前)	69 g	調理方法		自然解凍			
	うの花							
	(1人前)	40 g	調理方法		湯煎 約8分			
	ささげのお浸し							
	(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
		219.2kcal	9.3g	10.6g	22.2g	826.3mg	1.7g	
	主食とおススメ食材		ご飯					

夕食

	たらのバター醤油							
	(1人前)	60 g	調理方法		湯煎 約10分			
	茄子の煮びたし							
	(1人前)	40 g	調理方法		流水解凍			
	ポテトサラダ							
	(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
		141.8kcal	18.5g	7.2g	11.3g	353.5mg	0.9g	
	主食とおススメ食材		ご飯					