



5/13 (火) 夕食「豚肉のしら玉生姜炒め」

今週の新メニュー

豚肉としら玉を使用したスタミナメニュー！

すりおろした生姜が入ったたれで味付けするので調理も簡単です♪

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝食	豆腐の煮もの オクラのあえもの みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	大根のそぼろ炒め ブロッコリーの煮もの みそ汁(えのき茸・細葱) 	白はんぺんとじゃが芋の煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(焼麴・玉葱) 	焼ちくわとカリフラワーの炒めもの もやしの煮もの みそ汁(油揚げ・わかめ) 	スクランブルエッグ キャベツのしそあえ スープ(グリーンピース・玉葱) 	ブロッコリーのコーン煮 れんこんの炒めもの みそ汁(焼麴・人参) 	里芋のそぼろ煮 納豆 みそ汁(青菜・わかめ) 
	●エネルギー122kcal ●蛋白質9.4g ●脂質4.2g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー133kcal ●蛋白質7.7g ●脂質6.9g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー146kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー142kcal ●蛋白質6.9g ●脂質7.5g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー157kcal ●蛋白質7.7g ●脂質10.7g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー139kcal ●蛋白質8.3g ●脂質5.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー191kcal ●蛋白質14.6g ●脂質8.8g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.0g
昼食	牛丼 ミモザマカロニサラダ れんこんの塩炒め すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	新 あじの塩レモンムニエル キャベツのかに風味サラダ 里芋の煮もの スープ(焼麴・パセリ) 	鶏肉と小松菜の中華煮 五目揚げと白菜の炒めもの 大根のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	旨塩焼きそば オクラのかき玉煮 グリーンリーフと玉葱のサラダ 	さわらの南蛮漬け 三角しのだの煮もの 白菜のあえもの みそ汁(焼麴・太葱) 	豚肉のごま風味焼き 大根のちくわあえ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉の塩昆布炒め 白菜の煮もの 胡瓜のさっぱりあえ みそ汁(大根・太葱) 
	●エネルギー263kcal ●蛋白質13.8g ●脂質11.4g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー220kcal ●蛋白質14.6g ●脂質10.2g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー226kcal ●蛋白質12.3g ●脂質15.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー433kcal ●蛋白質19.4g ●脂質14.3g ●炭水化物63.9g ●食塩相当量3.5g※麺の栄養量を含む	●エネルギー292kcal ●蛋白質18.6g ●脂質16.1g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー252kcal ●蛋白質16.5g ●脂質15.4g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー204kcal ●蛋白質16.4g ●脂質7.7g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量3.4g
夕食	鶏肉の黒こしょう焼き ひじきの煮もの じゃが芋と枝豆のサラダ みそ汁(焼麴・人参) 	新 豚肉のしら玉生姜炒め 白菜の信田煮 なすのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	白身魚フライ くずし豆腐とほうれん草のあえもの キャベツの煮もの みそ汁(かぼちゃ・人参) 	鶏肉と白菜の重ね蒸し れんこんの煮もの ブロッコリーのサラダ みそ汁(大根・焼麴) 	豚肉と大根のみそ煮 レタスのさっと炒め かぼちゃのあえもの すまし汁(わかめ・細葱) 	揚げ豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の菜種あえ 白菜の炒めもの みそ汁(えのき茸・太葱) 	かつおの漬け丼 お揚げとキャベツの炒めもの オクラの煮もの みそ汁(焼麴・玉葱) 
	●エネルギー266kcal ●蛋白質22.6g ●脂質10.6g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー289kcal ●蛋白質19.4g ●脂質19.6g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー371kcal ●蛋白質21.7g ●脂質16.3g ●炭水化物38.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質15.9g ●脂質7.7g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー281kcal ●蛋白質14.4g ●脂質16.1g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー400kcal ●蛋白質11.4g ●脂質27.5g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー183kcal ●蛋白質15.5g ●脂質6.8g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.9g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 651kcal 蛋白質 45.8g 脂質 26.2g 炭水化物 65.6g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 642kcal 蛋白質 41.7g 脂質 36.7g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 743kcal 蛋白質 39.3g 脂質 36.7g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 771kcal 蛋白質 42.2g 脂質 29.5g 炭水化物 94.6g 食塩相当量 9.0g	エネルギー 730kcal 蛋白質 40.7g 脂質 42.9g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 791kcal 蛋白質 36.2g 脂質 48.8g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 578kcal 蛋白質 46.5g 脂質 23.3g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 8.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。