



5/20 (火) 昼食 「チンジャオロース」

豚バラ肉とピーマン、玉葱にオイスターソースの旨味と風味を生かした特製ダレを加え仕上げました。

今週のおすすめ

※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19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝食	八幡巻き キャベツのツナあえ かぼちゃの煮もの 	あらびきチキンスティック わかめと青梗菜のさっぱりあえ マカロニサラダ 	れんこん金平 キャベツの煮浸し 胡瓜の浅漬け 	ウインナー かぼちゃの柚子風味煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	野菜さつま揚げ 大根煮 あさりと小松菜の煮びたし 	春雨の炒めもの キャベツと木耳のさっぱりあえ 大根葉と油揚げのあえもの 	ちくわ風磯辺揚げ 彩り五穀ひじき モロヘイヤの辛し和え
	●エネルギー125kcal ●蛋白質5.9g ●脂質3.5g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー148kcal ●蛋白質8.5g ●脂質7.0g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー65kcal ●蛋白質2.2g ●脂質1.5g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー207kcal ●蛋白質5.9g ●脂質13.9g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー110kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー91kcal ●蛋白質3.0g ●脂質2.4g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー98kcal ●蛋白質6.0g ●脂質2.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.5g
昼食	真ホッケチーズパン粉焼き 豆腐のそぼろ煮 オクラとゆばのあえもの 	チンジャオロース 混ぜ込み炒飯 春菊とピーナッツのあえもの 	エビカツ&野菜コロッケ ペペロンチーノ ブロッコリーのコンソメ風味 	まぐろすきみ井 冬瓜のかに風味餡かけ 菜の花のごまあえ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース ひとくちがんも 穂先メンマと人参のあえもの 	チキンのトマトソース 焼売 オクラのごまあえ 	さばのみりん焼き 油揚げとザーサイ煮 人参とツナの卵炒め
	●エネルギー162kcal ●蛋白質9.7g ●脂質8.6g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー269kcal ●蛋白質10.3g ●脂質17.9g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー276kcal ●蛋白質9.0g ●脂質10.4g ●炭水化物37.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー125kcal ●蛋白質10.8g ●脂質6.4g ●炭水化物6.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー204kcal ●蛋白質8.3g ●脂質11.2g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー239kcal ●蛋白質12.4g ●脂質14.1g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー326kcal ●蛋白質17.7g ●脂質26.4g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.7g
夕食	肉じゃが 五目豆 ちくわのごま風味 	ますの旨塩焼き チャンプルー ブロッコリーの辛し醤油 	鶏肉のみそ煮 大根とベーコンの洋風煮 いんげんのごまあえ 	麻婆豆腐 じゃが芋と大豆そぼろの煮もの モロヘイヤのお浸し 	メンチカツ かに風味サラダ お豆のくるみあえ 	ホッケの塩焼き 高野豆腐の餡かけ 味付もずく 	スタミナポーク チキンカツ 菜の花のピーナッツあえ
	●エネルギー241kcal ●蛋白質9.3g ●脂質7.3g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー127kcal ●蛋白質14.3g ●脂質5.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー230kcal ●蛋白質11.6g ●脂質13.4g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー124kcal ●蛋白質5.9g ●脂質4.3g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー334kcal ●蛋白質8.8g ●脂質21.5g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー113kcal ●蛋白質15.5g ●脂質4.3g ●炭水化物5.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー314kcal ●蛋白質12.2g ●脂質19.2g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.9g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.4g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 544kcal 蛋白質 33.1g 脂質 30.1g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 571kcal 蛋白質 22.8g 脂質 25.3g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.6g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 648kcal 蛋白質 22.6g 脂質 37.3g 炭水化物 60.6g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 443kcal 蛋白質 30.9g 脂質 20.8g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 738kcal 蛋白質 35.9g 脂質 48.2g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 5.1g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。