



5/27 (火) 朝食「豆腐ナゲット」

鶏胸肉に豆腐を加え、やわらかく仕上げたナゲットです。

※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26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
朝食	なすのそぼろ煮 春雨の含め煮 ブロッコリーのくるみあえ 	新 豆腐ナゲット 切干大根とわかめの酢のもの 小松菜のお浸し 	大豆のトマトソース ひじきとくわいのサラダ ほうれん草のごまあえ 	根菜入り卵の花 甘酢あえ パスタサラダ 	海鮮キャベツ 白菜のおかかあえ 味付け湯葉 	ひとくちがんも 刻み昆布とさつま芋の煮もの 菜の花の辛し和え 	ひじきと油揚げの煮もの ごぼう金平 オクラのとろとろ煮
	●エネルギー145kcal ●蛋白質3.1g ●脂質7.8g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー170kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー146kcal ●蛋白質7.7g ●脂質7.7g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー129kcal ●蛋白質3.7g ●脂質4.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー62kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.1g ●炭水化物6.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー141kcal ●蛋白質5.1g ●脂質3.8g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー103kcal ●蛋白質2.8g ●脂質3.2g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉と野菜のカレーソース さつま芋のレーズン煮 ごぼうと枝豆のサラダ 	ロールキャベツ ナポリタン カリフラワーのサラダ 	ホッケの醤油焼き 厚揚げのおかか煮 ブロッコリーのナムル 	鶏肉のハニーマスタード 大根ときのこのあっさり煮 わかめと卵の生姜あえ 	赤魚の煮付け 肉団子の白味噌煮 れんこんサラダ 	鶏肉となすのトマト煮込み 春雨サラダ ほうれん草と人参の白あえ 	さばの塩焼き 切干大根とツナのサラダ 金時豆
	●エネルギー252kcal ●蛋白質11.0g ●脂質9.6g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー223kcal ●蛋白質7.8g ●脂質10.8g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー108kcal ●蛋白質11.1g ●脂質3.6g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー211kcal ●蛋白質16.8g ●脂質8.5g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー201kcal ●蛋白質15.6g ●脂質5.6g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー196kcal ●蛋白質8.8g ●脂質11.2g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー289kcal ●蛋白質15.4g ●脂質19.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.0g
夕食	黄金かれいのおろし煮 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 白菜の塩昆布あえ 	焼き鳥丼 じゃが芋の金平風 なすのおかかあえ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 すき昆布とえのきの酢の物 オクラの信田あえ 	焼きそば ハムカツ 豆腐干の中華あんかけ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め かぼちゃのそぼろ煮 みかんなます 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 野菜と高野豆腐のうま煮 春菊と油揚げのあえもの 	牛ブルコギ ブロッコリーのくず煮 いんげんの洋風あえ
	●エネルギー92kcal ●蛋白質9.8g ●脂質2.8g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー227kcal ●蛋白質16.1g ●脂質10.6g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.3g ●脂質5.6g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー429kcal ●蛋白質9.2g ●脂質16.1g ●炭水化物67.1g ●食塩相当量3.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー148kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.4g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー137kcal ●蛋白質11.5g ●脂質5.9g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー210kcal ●蛋白質6.3g ●脂質15.0g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.8g

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 489kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.2g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 620kcal 蛋白質 31.3g 脂質 29.1g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 27.1g 脂質 16.9g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 769kcal 蛋白質 29.7g 脂質 29.1g 炭水化物 102.6g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13.1g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.9g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 602kcal 蛋白質 24.5g 脂質 38.0g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 5.4g
-----	--	--	--	---	--	--	--

※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。