



5/11 (木) 夕食「デミカツ」

今週のおすすめ

やわらかく食べやすいとんかつに、デミソースをかけた一品。とんかつを洋風に仕上げた、人気メニューをぜひご賞味ください!!

※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8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)
朝食	春雨の炒めもの いんげんの煮もの みそ汁(里芋・玉葱) 	大根のうま煮 かに風味サラダ スープ(マカロニ・枝豆) 	目玉焼き 油揚げとザーサイ煮 みそ汁(小松菜・細葱) 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 小松菜の炒めもの みそ汁(焼麩・人参) 	納豆 ツナと切干大根のサラダ みそ汁(青菜・玉葱) 	鶏ねぎざつぽ揚げ じゃが芋の甘辛煮 みそ汁(わかめ・人参) 	刻み昆布煮 お豆のくるみあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー168kcal ●蛋白質7.6g ●脂質3.3g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー130kcal ●蛋白質7.6g ●脂質4.8g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー171kcal ●蛋白質9.7g ●脂質12.2g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー109kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.2g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー159kcal ●蛋白質12.3g ●脂質6.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー165kcal ●蛋白質8.3g ●脂質6.2g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー113kcal ●蛋白質6.9g ●脂質4.3g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.9g
昼食	あじの蒲焼き じゃこなす れんこんのあえもの みそ汁(磯のり・焼麩) 	白菜の洋風重ね煮 ブロッコリーのバターソテー ポテトサラダ スープ(わかめ・人参) 	豚肉の甘辛焼き ちくわとキャベツのあつさり煮 胡瓜のおかかあえ ためき汁 	メパルのホイル蒸し 大根のふんわり卵炒め いんげんのコーンあえ みそ汁(油揚げ・太葱) 	鶏肉とキャベツの塩麹煮 オクラのそぼろ炒め もやしの二色あえ みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉の炭火風チャーハン 焼売 白菜のさっぱりあえ 鶏がらスープ(磯のり・玉葱) 	豆腐のそぼろみそ炒め オクラのうま煮 切干大根のあえもの すまし汁(油揚げ・わかめ) 
	●エネルギー228kcal ●蛋白質15.9g ●脂質9.1g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー291kcal ●蛋白質17.5g ●脂質16.2g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー272kcal ●蛋白質17.2g ●脂質16.2g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー303kcal ●蛋白質22.3g ●脂質16.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー261kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー259kcal ●蛋白質17.6g ●脂質13.0g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー349kcal ●蛋白質19.0g ●脂質22.4g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.2g
夕食	豚丼 人参とツナの卵炒め カリフラワーの二色あえ みそ汁(ほうれん草・わかめ) 	赤魚の焼き漬け 鶏肉とれんこんの炒め煮 オクラのポン酢あえ みそ汁(青菜・玉葱) 	鶏肉の黒酢炒め 豆腐とわかめのあえもの 大根のあったか煮 鶏がらスープ(白菜・太葱) 	デミカツ スパゲティサラダ 里芋の煮もの スープ(レタス・細葱) 	豚肉とじゃが芋の黒しょう油炒め 胡瓜の菜種あえ れんこんの煮もの みそ汁(大根・わかめ) 	さばの煮付け ちくわとキャベツの塩炒め ブロッコリーのだししょうゆあえ みそ汁(青菜・細葱) 	鶏肉の葱じょうゆ 白菜のかきたま煮 7種の野菜クロquette みそ汁(えのき茸・人参) 
	●エネルギー250kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.6g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー252kcal ●蛋白質18.8g ●脂質10.6g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー259kcal ●蛋白質16.5g ●脂質15.1g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー405kcal ●蛋白質12.7g ●脂質15.9g ●炭水化物53.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー309kcal ●蛋白質16.4g ●脂質16.6g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー303kcal ●蛋白質16.1g ●脂質20.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー324kcal ●蛋白質24.4g ●脂質16.3g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量3.4g



5/18 (木) 昼食【催事】初夏の御膳「かつおのおてこね寿司」

若葉の緑があふれ、木漏れ日が気持ち良い季節となりました。新商品のかつおの漬けを使用した「かつおのおてこね寿司」、
「柚子ゼリー」など、初夏の訪れを感じる【初夏の御膳】をお楽しみください!!

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15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)
朝食	鶏肉とチンゲン菜の炒めもの 里芋のごまあえ みそ汁(卵・人参) 	豚肉といんげんのうま煮 カラフルピクルス みそ汁(油揚げ・青菜) 	スクランブルエッグ ピーマンと春雨の炒め煮 スープ(白菜・太葱) 	炒り豆腐 山菜と切干大根の煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	焼ちくわとじゃが芋の煮もの 甘酢あえ みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 	ウインナー 里芋のねぎ塩炒め みそ汁(ほうれん草・焼麩) 	肉団子の白味噌煮 大根の甘辛炒め すまし汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー144kcal ●蛋白質8.3g ●脂質8.0g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー133kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー176kcal ●蛋白質7.3g ●脂質10.0g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー172kcal ●蛋白質9.6g ●脂質9.7g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー125kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.0g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー218kcal ●蛋白質7.8g ●脂質16.7g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー140kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.3g
昼食	銀ひらすのにんにく醤油焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんの二色あえ みそ汁(小松菜・玉葱) 	ハヤシライス ポテトオムレツ レタスのサラダ 	豚肉の甘辛炒め 新 くずし豆腐とわかめのさっぱりあえ オクラの煮もの みそ汁(油揚げ・細葱) 	【初夏の御膳】かつおのおてこね寿司 ほぐし鶏とレタスのごまあえ 里芋の煮もの すまし汁(キャベツ・みつば) 柚子ゼリー 	鶏肉のゆずこしょう南蛮 大根の菜種あえ お豆の煮もの みそ汁(磯のり・太葱) 	たこキャベツカツ いんげんのあっさり煮 胡瓜のコーンあえ みそ汁(青菜・人参) 	豚肉の生姜焼き 白菜のかに風味あえ カリフラワーのあっさり煮 みそ汁(えのき・太葱) 
	●エネルギー253kcal ●蛋白質16.4g ●脂質10.5g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー435kcal ●蛋白質18.4g ●脂質25.5g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー295kcal ●蛋白質20.7g ●脂質17.5g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー154kcal ●蛋白質7.8g ●脂質1.8g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー322kcal ●蛋白質27.6g ●脂質14.8g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー313kcal ●蛋白質14.4g ●脂質12.6g ●炭水化物36.7g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー222kcal ●蛋白質15.8g ●脂質13.2g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g
夕食	揚げ餃子の甘酢あん ごぼう金平 カリフラワーのナムル 鶏がらスープ(ほうれん草・焼麩) 	さわらの薬味しょうゆ ビーフンのそばろ炒め 胡瓜のあえもの みそ汁(白菜・細葱) 	鶏肉のカレーマヨ焼き 大根と五目揚げの煮もの キャベツのドレッシングあえ スープ(玉葱・パセリ) 	肉じゃが ブロッコリーの卵炒め 白菜のあえもの みそ汁(とろろ昆布・太葱) 	さばのムニエル 青菜のかに風味煮 マカロニサラダ スープ(わかめ・人参) 	鶏肉の炭火焼きたれ炒め 豆腐のさっと煮 ひじきのあえもの 鶏がらスープ(大根・細葱) 	おから入りハンバーグ れんこんミモザサラダ キャベツの煮びたし みそ汁(油揚げ・青菜) 
	●エネルギー341kcal ●蛋白質10.2g ●脂質13.6g ●炭水化物43.6g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー321kcal ●蛋白質19.3g ●脂質17.6g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー325kcal ●蛋白質17.1g ●脂質22.3g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー367kcal ●蛋白質17.8g ●脂質19.2g ●炭水化物34.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー404kcal ●蛋白質14.3g ●脂質28.2g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー324kcal ●蛋白質18.1g ●脂質17.5g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー358kcal ●蛋白質20.6g ●脂質23.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.7g



5/24 (水) 昼食「梅しそかしわ天」

今週の新メニュー

マヨネーズでしっとりやわらかく仕上げた「かしわ天」に、さっぱりとした梅だれと青じその葉をトッピングした一品。
ぜひご賞味ください！

※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22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)
朝食	豚肉とキャベツのカレー炒め れんこんの煮もの スープ(卵・人参)  ●エネルギー92kcal ●蛋白質4.6g ●脂質2.8g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.9g	納豆 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁(なす・細葱)  ●エネルギー149kcal ●蛋白質10.6g ●脂質5.4g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.9g	あんかけ豆腐 かぼちゃの煮もの みそ汁(青菜・焼麩)  ●エネルギー157kcal ●蛋白質10.8g ●脂質5.8g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.5g	里芋のふんわり卵炒め 味付もずく みそ汁(ほうれん草・太葱)  ●エネルギー154kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.0g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.0g	鶏肉と小松菜の煮もの じゃこなす みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー92kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.3g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.8g	いんげんのそぼろ煮 カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー124kcal ●蛋白質8.1g ●脂質3.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.1g	鶏肉とキャベツの蒸し焼き ひじきの彩り煮 みそ汁(油揚げ・青菜)  ●エネルギー130kcal ●蛋白質7.9g ●脂質6.9g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.1g
昼食	鶏肉とチンゲン菜の炒めもの オクラのおかか煮 すき昆布とえのきの酢の物 鶏がらスープ(焼麩・枝豆)  ●エネルギー222kcal ●蛋白質15.5g ●脂質11.4g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量3.8g	新 さばのタンドリーソテー 白菜のそぼろ煮 れんこんサラダ スープ(青菜・人参)  ●エネルギー386kcal ●蛋白質17.3g ●脂質26.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量3.5g	新 梅しそかしわ天 胡瓜の菜種あえ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー435kcal ●蛋白質24.6g ●脂質25.4g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量3.9g	豚肉のしょうゆ靴焼き ちくわと大根の煮もの キャベツのあえもの みそ汁(オクラ・揚げ玉)  ●エネルギー255kcal ●蛋白質17.7g ●脂質12.4g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.9g	あじの照り焼き 野菜と高野豆腐のうま煮 白菜のおかかあえ みそ汁(油揚げ・玉葱)  ●エネルギー225kcal ●蛋白質18.4g ●脂質10.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.7g	鶏肉のはちみつマスタード焼き 春雨サラダ キャベツの塩煮 スープ(コーン・パセリ)  ●エネルギー303kcal ●蛋白質21.5g ●脂質15.0g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.4g	豚肉の根菜煮 白菜の炒めもの スパゲティサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー373kcal ●蛋白質17.3g ●脂質16.5g ●炭水化物39.7g ●食塩相当量2.9g
夕食	赤魚の煮付け 豆腐の二色あえ いんげんの塩炒め みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー258kcal ●蛋白質21.1g ●脂質11.6g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g	親子丼 五目揚げとじゃが芋の炒めもの キャベツの黒こしょう蒸し焼き みそ汁(ごぼう・太葱)  ●エネルギー310kcal ●蛋白質23.2g ●脂質13.2g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.5g	豚肉と白菜のはさみ蒸し 大根のかに風味炒め ブロッコリーのあっさり煮 みそ汁(油揚げ・細葱)  ●エネルギー236kcal ●蛋白質17.4g ●脂質12.0g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量3.0g	新 ワンタン麺 ほぐし鶏とレタスのサラダ れんこん炒め  ●エネルギー562kcal ●蛋白質21.1g ●脂質16.8g ●炭水化物78.9g ●食塩相当量3.2g	豚肉とキャベツのみそ炒め オクラのかき玉煮 トマトとみょうがのあえもの すまし汁(ぶなしめじ・わかめ)  ●エネルギー266kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.4g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.0g	まぐろすきみ井 白菜のうま煮 さともコロッケ みそ汁(豆腐・磯のり)  ●エネルギー255kcal ●蛋白質17.2g ●脂質12.0g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.1g	鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 胡瓜のさっぱりあえ 大根のあっさり煮 みそ汁(えのき茸・太葱)  ●エネルギー224kcal ●蛋白質16.6g ●脂質6.8g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.0g

※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出