



4/26 (金) 昼食「あごだし香る親子丼」

焼きあごだしの醤油スープを使用したアレンジ親子丼！
いつもとひと味違う親子丼をお楽しみください♪

今週の新メニュー

※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	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	<p>納豆 かに風味サラダ みそ汁(里芋・玉葱)</p>	<p>五目揚げとキャベツの塩バター炒め 大根ときのこのあっさり煮 みそ汁(油揚げ・太葱)</p>	<p>野菜と高野豆腐のうま煮 里芋の和風炒め みそ汁(わかめ・細葱)</p>	<p>豚肉ともやしの炒めもの ひじきとちくわのコーンあえ みそ汁(豆腐・ほうれん草)</p>	<p>春雨の炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(油揚げ・白菜)</p>	<p>豚肉とキャベツのカレー炒め 大根のマリネ スープ(わかめ・人参)</p>	<p>白はんぺんとひじきの煮もの ごぼう金平 すまし汁(白菜・玉葱)</p>
	<p>●エネルギー196kcal ●蛋白質11.8g ●脂質8.8g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>●エネルギー111kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.4g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>●エネルギー130kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.8g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>●エネルギー149kcal ●蛋白質9.1g ●脂質10.1g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>●エネルギー113kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.8g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>●エネルギー97kcal ●蛋白質2.2g ●脂質5.3g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>●エネルギー114kcal ●蛋白質4.1g ●脂質1.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量2.7g</p>
昼食	<p>豚肉とれんこんのおかか炒め ひじき煮 カリフラワーのあえもの ためぎ汁</p>	<p>鶏肉の葱塩焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃの煮付け 鶏がらスープ(焼麩・コーン)</p>	<p>ロールキャベツ オムレツ マカロニサラダ</p>	<p>かれのいマスタードソース 白菜の信田煮 れんこんサラダ みそ汁(キャベツ・太葱)</p>	<p>新 あごだし香る親子丼 大根のそぼろ炒め なすの二色あえ みそ汁(わかめ・太葱)</p>	<p>たらのボン酢煮 白菜のかに風味あえ いんげんの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)</p>	<p>チキンのオープン焼き ちくわとキャベツの煮もの 胡瓜のサラダ スープ(えのき茸・人参)</p>
	<p>●エネルギー302kcal ●蛋白質16.2g ●脂質16.7g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>●エネルギー288kcal ●蛋白質21.6g ●脂質13.2g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>●エネルギー286kcal ●蛋白質12.9g ●脂質17.0g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>●エネルギー250kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.9g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量4.1g</p>	<p>●エネルギー242kcal ●蛋白質20.6g ●脂質14.6g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>●エネルギー192kcal ●蛋白質16.1g ●脂質6.7g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>●エネルギー234kcal ●蛋白質14.7g ●脂質10.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.5g</p>
夕食	<p>さばの蒲焼き オクラのかき玉煮 温やっこ みそ汁(焼麩・わかめ)</p>	<p>豚肉のスタミナ丼 ウインナーともやしの煮もの 白菜の甘酢あえ みそ汁(大根・細葱)</p>	<p>赤魚のから揚げ ちくわとカリフラワーの煮もの じゃが芋のあえもの みそ汁(白菜・人参)</p>	<p>鶏肉と大根の煮もの かぼちゃのかに風味炒め いんげんのあえもの みそ汁(わかめ・細葱)</p>	<p>豚肉のしょうゆ焼焼き 五目揚げとじゃが芋のうま煮 カリフラワーの枝豆あえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p>	<p>鶏肉と小松菜のバター醤油バスタ ミニメンチカツ ブロッコリーのサラダ</p>	<p>豚肉となすのマヨ炒め お揚げと大根のあえもの かぼちゃの煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱)</p>
	<p>●エネルギー361kcal ●蛋白質21.0g ●脂質25.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>●エネルギー266kcal ●蛋白質15.9g ●脂質15.9g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>●エネルギー203kcal ●蛋白質15.7g ●脂質7.6g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>●エネルギー332kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.1g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>●エネルギー283kcal ●蛋白質18.9g ●脂質14.3g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>●エネルギー506kcal ●蛋白質25.0g ●脂質13.8g ●炭水化物72.3g ●食塩相当量2.2g※麺の栄養量を含む</p>	<p>●エネルギー369kcal ●蛋白質14.9g ●脂質23.0g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量3.1g</p>



4/29 (月) 昼食「オムライス」

ケチャップライスにとろろ卵をのせた、洋食の定番料理「オムライス」。
昭和の日にぴったりな、昔ながらの洋食メニュー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	4月29日(月) 昭和の日	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金) 憲法記念日	5月4日(土) みどりの日	5月5日(日) こどもの日
朝食	<p>根菜入り卵の花 オクラのさっぱりサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p> <p>●エネルギー96kcal ●蛋白質3.4g ●脂質3.2g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>五目揚げと白菜の炒めもの なすの含め煮 みそ汁(もやし・細葱)</p> <p>●エネルギー87kcal ●蛋白質3.8g ●脂質4.8g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.4g</p>	<p>ピーマンと野菜の炒め煮 じゃが芋のあえもの みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー112kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>ひじきと油揚げの煮もの れんこんサラダ みそ汁(卵・太葱)</p> <p>●エネルギー101kcal ●蛋白質5.6g ●脂質3.9g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>チャンプルー いんげんのサラダ スープ(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー102kcal ●蛋白質4.8g ●脂質2.2g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.3g</p>	<p>焼ちくわと里芋のソース炒め 大根煮 たまご汁</p> <p>●エネルギー159kcal ●蛋白質4.6g ●脂質6.6g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>刻み昆布煮 ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(ほうれん草・人参)</p> <p>●エネルギー79kcal ●蛋白質4.9g ●脂質1.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.2g</p>
	昼食	<p>オムライス チンゲン菜のあえもの ブロッコリーの塩煮</p> <p>●エネルギー235kcal ●蛋白質16.4g ●脂質12.6g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>あじの焼き漬け 里芋のかに風味煮 キャベツのマヨあえ みそ汁(焼麩・わかめ)</p> <p>●エネルギー255kcal ●蛋白質16.8g ●脂質10.3g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量3.7g</p>	<p>水晶鶏の梅だれ ちくわと白菜の炒めもの いんげんの煮もの 鶏がらスープ(大根・太葱)</p> <p>●エネルギー249kcal ●蛋白質19.5g ●脂質10.2g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.7g</p>	<p>さばのみそ煮 大根のかに風味あえ キャベツの炒めもの すまし汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー287kcal ●蛋白質13.8g ●脂質20.6g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>豚肉のオイスター丼 ブロッコリーのミモザサラダ オクラのさっと煮 鶏がらスープ(わかめ・グリーンピース)</p> <p>●エネルギー278kcal ●蛋白質16.8g ●脂質17.3g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>鶏肉の炭火焼きたれ炒め 五目豆 ピーマンサラダ そぼろ汁</p> <p>●エネルギー344kcal ●蛋白質20.0g ●脂質16.2g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.1g</p>
夕食		<p>サーモンのオニオンチーズフライ 焼ちくわとカリフラワーの煮もの ポテトサラダ スープ(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー317kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.1g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉と白菜のうま煮 かぼちゃの菜種あえ 大根のにら炒め みそ汁(青菜・太葱)</p> <p>●エネルギー292kcal ●蛋白質14.3g ●脂質17.4g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>とんかつ 豆腐のさっと煮 なすのあえもの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー315kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.3g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉のごま風味焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの 胡瓜の浅漬け みそ汁(キャベツ・わかめ)</p> <p>●エネルギー256kcal ●蛋白質22.7g ●脂質10.3g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>赤魚のマヨネーズソース ひじき煮 じゃが芋のおかかあえ みそ汁(ほうれん草・玉葱)</p> <p>●エネルギー292kcal ●蛋白質19.1g ●脂質15.3g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>豚肉とれんこんの甘辛煮 卵焼き カリフラワーのサラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布)</p> <p>●エネルギー339kcal ●蛋白質19.2g ●脂質20.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.0g</p>



5/12 (日) 昼食「えび味噌うどん」
えび味噌スープを使用したうどんメニュー♪
味噌とえびの風味、焦がし醤油が香ります！

今週の新メニュー

※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6日(月) 振替休日	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	ウインナー 小松菜のあえもの スープ(卵・パセリ) 	肉団子の白味噌煮 オクラのドレッシングあえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	五目揚げとれんこんの煮もの 青菜のくるみあえ みそ汁(焼麩・人参) 	くずし豆腐の炒め 味付け里芋 みそ汁(わかめ・玉葱) 	もやしのふんわり卵炒め 味付け湯葉 みそ汁(青菜・太葱) 	納豆 オクラの信田あえ みそ汁(白菜・人参) 	海鮮キャベツ 大根の甘辛炒め みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.8g ●脂質14.0g ●炭水化物5.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー102kcal ●蛋白質7.1g ●脂質0.6g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー97kcal ●蛋白質5.4g ●脂質1.3g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー179kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.4g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー125kcal ●蛋白質7.6g ●脂質8.5g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー131kcal ●蛋白質10.9g ●脂質6.0g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー112kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.1g
	昼食	マスの塩焼き 厚揚げのおかか煮 れんこんのあえもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉といんげんの煮もの 里芋の卵炒め 切干大根のコーンあえ みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉の黒こしょう炒め もやしのちくわあえ かぼちゃの煮もの 鶏がらスープ(えのき茸・細葱) 	ハンバーグ じゃが芋のかに風味サラダ キャベツの煮もの スープ(大根・太葱) 	さばの玉葱ソース 五目揚げと里芋のうま煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(青菜・細葱) 	豚肉とキャベツの重ね蒸し 大根サラダ じゃが芋の炒めもの ビーフンスープ 
●エネルギー200kcal ●蛋白質16.5g ●脂質9.7g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g		●エネルギー360kcal ●蛋白質22.3g ●脂質16.8g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー267kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.9g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー374kcal ●蛋白質14.0g ●脂質21.3g ●炭水化物34.5g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー312kcal ●蛋白質17.4g ●脂質17.2g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー245kcal ●蛋白質14.9g ●脂質9.4g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー352kcal ●蛋白質19.1g ●脂質7.2g ●炭水化物57.9g ●食塩相当量3.9g ※種の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食		みそそぼろ丼 春雨の菜種あえ カリフラワーの枝豆煮 鶏がらスープ(ほうれん草・焼麩) 	赤魚の南蛮漬け 豚肉とブロッコリーのうま煮 ひじきのあえもの そぼろ汁 	チキンソテー 大根のかき玉煮 カリフラワーのあえもの スープ(太葱・枝豆) 	豚肉とごぼうの煮もの オクラの信田炒め 白菜の甘酢あえ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉と大根のガリバタ炒め かぼちゃサラダ カリフラワーのさっと煮 みそ汁(白菜・玉葱) 	かつおの漬け丼 豆腐のあっさり煮 ピーマンの炒めもの みそ汁(焼麩・人参) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.2g ●脂質14.3g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー239kcal ●蛋白質20.6g ●脂質10.6g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー339kcal ●蛋白質19.0g ●脂質23.7g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー321kcal ●蛋白質15.4g ●脂質18.0g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー228kcal ●蛋白質16.5g ●脂質8.2g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー193kcal ●蛋白質18.5g ●脂質7.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー310kcal ●蛋白質12.1g ●脂質15.8g ●炭水化物32.1g ●食塩相当量4.2g



5/16 (木) 昼食「和風ガバオライス」

ガバオライスとは肉や野菜をバジルと一緒に炒め、ナンプラーで味付けしたタイ料理です。今回はバジルの代わりに青じその葉を使用し、食べやすく和風に仕上げました♪

今週の新メニュー

※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13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	<p>鶏肉とひじきの煮もの なすの含め煮 たまぎ汁</p> <p>●エネルギー90kcal ●蛋白質6.2g ●脂質2.8g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>五目揚げと白菜の炒めもの かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー113kcal ●蛋白質4.1g ●脂質4.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>ひとくちがんも レタスのサラダ みそ汁(大根・太葱)</p> <p>●エネルギー100kcal ●蛋白質5.2g ●脂質6.0g ●炭水化物7.3g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>豚肉とキャベツの黒こしょう炒め 穂先メンマと人参のあえもの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー104kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.7g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>スクランブルエッグ 胡瓜の浅漬け スープ(ミックスベジタブル・パセリ)</p> <p>●エネルギー144kcal ●蛋白質7.6g ●脂質9.4g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>れんこん金平 ブロッコリーのサラダ みそ汁(焼麩・大根)</p> <p>●エネルギー93kcal ●蛋白質3.9g ●脂質3.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>鶏ねぎざつま揚げ 里芋の彩り煮 みそ汁(えのき茸・玉葱)</p> <p>●エネルギー151kcal ●蛋白質8.1g ●脂質6.1g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.0g</p>
	昼食	<p>鶏肉といんげんの煮もの 焼くわとカリフラワーの炒めもの スパゲティサラダ みそ汁(焼麩・わかめ)</p> <p>●エネルギー346kcal ●蛋白質21.0g ●脂質13.1g ●炭水化物37.8g ●食塩相当量4.0g</p>	<p>牛肉とれんこんのきんぴら 大根の菜種あえ ブロッコリーの煮もの みそ汁(青菜・太葱)</p> <p>●エネルギー232kcal ●蛋白質15.0g ●脂質10.9g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>ミナミコガマスの煮付け 白菜の炒めもの キャベツのドレッシングあえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー211kcal ●蛋白質14.3g ●脂質12.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>新 和風ガバオライス カリフラワーの煮もの なすのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ)</p> <p>●エネルギー290kcal ●蛋白質19.2g ●脂質17.3g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>豚肉の塩バター焼き いんげんのあえもの もやしの煮もの みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー263kcal ●蛋白質18.5g ●脂質15.1g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>さばの野菜あんかけ ちくわと白菜の和風あえ かぼちゃの煮付け みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー359kcal ●蛋白質15.9g ●脂質22.8g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.5g</p>
夕食		<p>たらのムニエル 豆腐と小松菜のサラダ オクラの煮もの スープ(人参・パセリ)</p> <p>●エネルギー238kcal ●蛋白質18.5g ●脂質11.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>豚肉のみそ焼き 里芋のかに風味煮 ピーマンのあえもの すまし汁(えのき茸・焼麩)</p> <p>●エネルギー271kcal ●蛋白質15.8g ●脂質13.2g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>鶏肉ともやしのうま塩炒め じゃが芋の信田煮 胡瓜のナムル みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー262kcal ●蛋白質14.6g ●脂質15.2g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>豚肉と白菜の煮もの かぼちゃの炒めもの マカロニの枝豆あえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱)</p> <p>●エネルギー342kcal ●蛋白質17.0g ●脂質17.2g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量3.8g</p>	<p>新 野菜と食べるえびマヨ風 里芋の煮もの 冷やっこ 鶏がらスープ(白菜・細葱)</p> <p>●エネルギー283kcal ●蛋白質20.0g ●脂質14.9g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>ポークカレーライス キャベツのミモザサラダ カリフラワーの炒めもの</p> <p>●エネルギー410kcal ●蛋白質15.6g ●脂質24.2g ●炭水化物39.1g ●食塩相当量3.4g</p>