

**4/27 (日) 昼食「バーベキューハンバーグ」**

スモークの風味が特長のバーベキューソースをからめたハンバーグ♪
ソースは完熟トマトペーストと蜂蜜が入っており、食べやすい甘めの味付けになっています！

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	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝 食	鶏肉と切干大根の炒めもの なすの含め煮 みそ汁(わかめ・人参) 	ひとくちがんと 白菜の炒めもの みそ汁(青菜・細葱) 	豆腐のそぼろ煮 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	焼ちくわとひじきの煮もの ほうれん草と人参の白あえ 鶏がらスープ(白菜・太葱) 	納豆 わかめと青梗菜のさっぱりあえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉とキャベツの煮もの 味付け湯葉 みそ汁(焼麩・太葱) 	五目豆 胡瓜とわかめのおかかあえ みそ汁(卵・大根) 
	●エネルギー119kcal ●蛋白質6.3g ●脂質5.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー127kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.0g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー96kcal ●蛋白質5.7g ●脂質2.6g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー86kcal ●蛋白質4.2g ●脂質1.9g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー127kcal ●蛋白質10.8g ●脂質5.5g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー72kcal ●蛋白質6.6g ●脂質2.0g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー119kcal ●蛋白質9.1g ●脂質4.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.0g
昼 食	サーモンのオニオンチーズフライ 白はんぺんとオクラの煮もの じゃが芋のあえもの スープ(焼麩・コーン) 	新 塩麻婆豆腐 かぼちゃのかに風味あえ ブロッコリーの煮もの 鶏がらスープ(大根・わかめ) 	肉じゃが ちくわとキャベツのサラダ マカロニのソテー みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉のバター醤油焼き 大根の菜種あえ もやしのさっと煮 みそ汁(わかめ・細葱) 	かれいとブロッコリーの炒めもの お揚げとなすのあえもの オクラの煮もの みそ汁(青菜・太葱) 	豚肉のすき煮 れんこんの炒めもの カリフラワーのサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	新 バーベキューハンバーグ 胡瓜のサラダ キャベツの煮もの スープ(玉葱・パセリ) 
	●エネルギー313kcal ●蛋白質15.6g ●脂質15.7g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー284kcal ●蛋白質20.0g ●脂質15.3g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー361kcal ●蛋白質14.2g ●脂質18.8g ●炭水化物38.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー275kcal ●蛋白質23.1g ●脂質14.0g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー218kcal ●蛋白質14.9g ●脂質7.8g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー253kcal ●蛋白質17.7g ●脂質12.7g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー332kcal ●蛋白質13.3g ●脂質17.3g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.8g
夕 食	鶏肉と糸こんにゃくのみそ煮 焼ちくわと小松菜の炒めもの 切干大根の二色あえ すまし汁(わかめ・玉葱) 	しそ風味豚丼 油揚げともやしの煮もの 白菜の甘酢あえ みそ汁(えのき茸・人参) 	新 あじの塩焼き 大根の煮もの グリーンリーフと玉葱のサラダ みそ汁(白菜・細葱) 	豚から揚げとキャベツのオイスターソース炒め 里芋のかに風味煮 れんこんサラダ 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) 	根菜そば オムレツ 白菜のあえもの 	サバの西京漬 豆腐とほうれん草のサラダ じゃが芋の煮もの すまし汁(えのき茸・玉葱) 	和風おろし豚焼肉 五目揚げとかぼちゃの煮もの オクラのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー237kcal ●蛋白質13.6g ●脂質12.2g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー257kcal ●蛋白質16.4g ●脂質15.5g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー159kcal ●蛋白質17.9g ●脂質5.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー297kcal ●蛋白質10.5g ●脂質15.3g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー586kcal ●蛋白質31.8g ●脂質13.9g ●炭水化物85.0g ●食塩相当量4.8g※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー322kcal ●蛋白質18.8g ●脂質18.3g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー242kcal ●蛋白質14.9g ●脂質10.7g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.8g

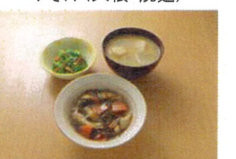
5/3(土) 昼食「さばの梅照り焼き丼」

揚げ焼いたさばを練り梅を使用したタレにからめました。
さっぱりと食べられる1品です！

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	4月28日(月)	4月29日(火) 昭和の日	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土) 憲法記念日	5月4日(日) みどりの日
朝食	がんもと大根の煮もの ブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー112kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.0g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.9g	もやしのそぼろ炒め オクラの信田あえ みそ汁(なす・太葱)  ●エネルギー129kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.6g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.8g	ビーフンと野菜の炒め煮 大根のあえもの みそ汁(青菜・細葱)  ●エネルギー98kcal ●蛋白質3.1g ●脂質5.4g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.8g	五目揚げと白菜の炒めもの いんげんの信田煮 みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー97kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.4g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.7g	刻み昆布の炒め煮 菜の花のピーナッツあえ みそ汁(大根・焼麩)  ●エネルギー120kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.6g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.5g	大豆のトマトソース ブロッコリーのうま煮 スープ(シエルマカロニ・パセリ)  ●エネルギー128kcal ●蛋白質8.2g ●脂質3.1g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.0g	鶏肉とれんこんの炒めもの 金時豆 みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー153kcal ●蛋白質6.6g ●脂質5.4g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.2g
昼食	豚肉とれんこんの土佐煮 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの じゃが芋の枝豆あえ みそ汁(卵・わかめ)  ●エネルギー363kcal ●蛋白質19.3g ●脂質18.9g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.8g	スパゲティナポリタン 豚肉の野菜巻きフライ キャベツのコールスロー  ●エネルギー509kcal ●蛋白質14.9g ●脂質15.6g ●炭水化物79.6g ●食塩相当量1.7g※麺の栄養量を含む	シーフードと豆腐のうま煮 大根の炒めもの 里芋のあえもの みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー292kcal ●蛋白質21.8g ●脂質16.3g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量3.2g	鶏肉のみそ焼き キャベツのかき玉煮 胡瓜のあえもの すまし汁(油揚げ・玉葱)  ●エネルギー265kcal ●蛋白質24.2g ●脂質13.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.7g	豚肉とポテのバジルオイルソース炒め 白菜のかに風味サラダ 大根の煮もの 鶏がらスープ(人参・太葱)  ●エネルギー325kcal ●蛋白質11.8g ●脂質20.8g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量3.4g	さばの梅照り焼き丼 野菜と高野豆腐のうま煮 れんこんサラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布)  ●エネルギー304kcal ●蛋白質15.4g ●脂質14.3g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.3g	豚肉といんげんの煮もの 里芋の菜種あえ ほうれん草の炒めもの たぬき汁  ●エネルギー303kcal ●蛋白質17.9g ●脂質16.3g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量4.1g
夕食	銀ひらすの野菜あんかけ 豆腐とチンゲン菜のあえもの 里芋の煮ころがし みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー298kcal ●蛋白質20.8g ●脂質12.6g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.9g	鶏肉の中華白湯煮 もやしの信田炒め レタスのコーンサラダ 鶏がらスープ(青菜・わかめ)  ●エネルギー199kcal ●蛋白質15.4g ●脂質10.6g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.8g	豚肉のゆずこしょう焼き じゃが芋のかに風味煮 なすのサラダ みそ汁(卵・玉葱)  ●エネルギー275kcal ●蛋白質17.6g ●脂質15.0g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.7g	たらと小松菜の炒めもの 鶏肉とれんこんの煮もの 大根とピーマンのあえもの みそ汁(白菜・太葱)  ●エネルギー191kcal ●蛋白質16.9g ●脂質6.3g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量3.5g	鶏ごぼうの煮もの かぼちゃの炒めもの キャベツのあえもの みそ汁(えのき茸・焼麩)  ●エネルギー319kcal ●蛋白質15.1g ●脂質16.1g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量3.5g	豚肉のマヨネーズ焼き 焼ちくわとオクラの煮もの ブロッコリーのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー284kcal ●蛋白質17.2g ●脂質16.4g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量3.2g	チキンバーベキュー 厚揚げのおかか煮 じゃが芋の二色あえ スープ(人参・グリーンピース)  ●エネルギー245kcal ●蛋白質15.2g ●脂質8.2g ●炭水化物28.9g ●食塩相当量3.0g



5/8 (木) 夕食「鶏肉のから揚げ～マスタードタルタル～」

手作りのタルタルソースにマスタードをプラスしました！

人気の鶏肉のから揚げと相性バッチリです◎

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5日(月) こどもの日	5月6日(火) 振替休日	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝 食	焼くわとひじきの煮もの いんげんのごまあえ みそ汁(小松菜・玉葱) 	オムレツ マカロニサラダ スープ(チンゲン菜・わかめ) 	八幡巻き 小松菜の炒めもの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	白菜のそぼろ炒め 冬瓜のかに風味揚げ みそ汁(わかめ・玉葱) 	炒り豆腐 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁(油揚げ・人参) 	納豆 春雨の含め煮 すまし汁(卵・玉葱) 	根菜入り卵の花 ブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー102kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.1g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー160kcal ●蛋白質5.8g ●脂質7.4g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー135kcal ●蛋白質5.8g ●脂質7.0g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー122kcal ●蛋白質6.0g ●脂質6.4g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー216kcal ●蛋白質12.1g ●脂質12.1g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー179kcal ●蛋白質12.0g ●脂質7.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー111kcal ●蛋白質4.7g ●脂質5.7g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.0g
昼 食	厚切りハムステーキカツ 大豆のトマトソース ひじきのあえもの スープ(白はんぺん・パセリ) 	みそそば丼 じゃこなす ごぼうの煮もの すまし汁(焼麩・玉葱) 	たらの蒲焼き 刻み昆布煮 オクラのポン酢あえ 鶏がらスープ(卵・グリーンピース) 	豚肉となすのおかか炒め いんげんのサラダ 白菜の煮もの みそ汁(じゃが芋・焼麩) 	チキンハヤシライス かぼちゃコロッケ キャベツのあえもの 	豚肉のおろしのせ いんげんのかき玉煮 ごぼうサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	シマホッケの煮付け 五目揚げと白菜の炒めもの ブロッコリーのサラダ みそ汁(わかめ・人参) 
	●エネルギー352kcal ●蛋白質17.2g ●脂質15.5g ●炭水化物37.8g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー278kcal ●蛋白質16.3g ●脂質14.6g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー219kcal ●蛋白質17.0g ●脂質7.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー319kcal ●蛋白質14.9g ●脂質22.0g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー360kcal ●蛋白質15.7g ●脂質19.7g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー291kcal ●蛋白質17.5g ●脂質19.1g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー171kcal ●蛋白質16.0g ●脂質7.5g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量3.0g
夕 食	新 赤魚の黒酢ホイル蒸し れんこんの煮もの スパゲティサラダ すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	鶏肉のブルコギソース炒め ツナとカリフラワーの煮もの 里芋のサラダ 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	豚肉とじゃが芋の塩麹煮 ひとくちがんも ブロッコリーの「ゆかり(R)」あえ そばろ汁 	新 鶏肉のから揚げ～マスタードタルタル～ 五目揚げとキャベツの煮もの カリフラワーの二色あえ スープ(シェルフマカロニ・パセリ) 	サーモンとブロッコリーの炒めもの 大根の煮もの れんこんのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜の煮もの じゃが芋の炒めもの オクラのあえもの たぬき汁 	豚肉とかぼちゃのバター炒め 大根のカリカリ信田あえ キャベツのうま煮 みそ汁(青菜・太葱) 
	●エネルギー280kcal ●蛋白質18.5g ●脂質7.2g ●炭水化物35.3g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー296kcal ●蛋白質19.6g ●脂質12.7g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー275kcal ●蛋白質18.4g ●脂質11.8g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー381kcal ●蛋白質21.2g ●脂質24.1g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー204kcal ●蛋白質15.6g ●脂質6.5g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー238kcal ●蛋白質16.8g ●脂質9.2g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー243kcal ●蛋白質15.5g ●脂質13.4g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.4g



5/13 (火) 夕食「豚肉のにら玉生姜炒め」

今週の新メニュー

豚肉とにら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	鶏肉とれんこんの煮もの 彩りあえ みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	ブロッコリーのケチャップ炒め ひじきとくわいのサラダ 鶏がらスープ(えのき茸・人参) 	豚肉ともやしの炒めもの 刻み昆布とさつま芋の煮もの みそ汁(白菜・太葱) 	ミートオムレツ レタスのサラダ スープ(青菜・玉葱) 	海鮮キャベツ カリフラワー二色あえ みそ汁(油揚げ・細葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおかかあえ みそ汁(卵・太葱) 	鶏ねぎさつま揚げ 大根サラダ みそ汁(油揚げ・青菜) 
	●エネルギー104kcal ●蛋白質8.1g ●脂質2.3g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー149kcal ●蛋白質5.7g ●脂質10.0g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー163kcal ●蛋白質6.1g ●脂質6.7g ●炭水化物21.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー118kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー97kcal ●蛋白質7.1g ●脂質4.1g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー110kcal ●蛋白質6.2g ●脂質3.5g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー129kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.9g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.3g
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 豚肉のにら玉生姜炒め 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