























4/24(金)昼食 豚肉の黒酢オニオンがけ
玉葱の甘味と黒酢・米酢・りんご酢の風味を生かしたコク深いドレッシングは豚肉との相性抜群！

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20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	<p>納豆 じゃが芋の金平風 みそ汁(チンゲン菜・人参)</p>  <p>●エネルギー121kcal ●蛋白質6.9g ●脂質3.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>もやしのそぼろ炒め 金時人参入りなます みそ汁(油揚げ・太葱)</p>  <p>●エネルギー158kcal ●蛋白質8.1g ●脂質9.2g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚肉とブロッコリーのソテー 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー128kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.5g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>焼ちくわとひじきの煮もの カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー74kcal ●蛋白質3.8g ●脂質1.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>根菜入り卵の花 オクラのポン酢あえ みそ汁(わかめ・えのき茸)</p>  <p>●エネルギー74kcal ●蛋白質4.3g ●脂質1.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>鶏ねぎさつま揚げ 大根の煮もの みそ汁(白菜・人参)</p>  <p>●エネルギー120kcal ●蛋白質6.4g ●脂質5.6g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>チンゲン菜のふんわり卵炒め かぼちゃの柚子風味煮 鶏がらスープ(えのき茸・焼麩)</p>  <p>●エネルギー172kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.6g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.6g</p>
昼食	<p>和風おろし豚焼肉 焼ちくわとオクラの煮もの チンゲン菜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・わかめ)</p>  <p>●エネルギー254kcal ●蛋白質13.5g ●脂質11.7g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>メバルの煮付け キャベツの卵炒め 里芋のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・小松菜)</p>  <p>●エネルギー209kcal ●蛋白質18.5g ●脂質10.1g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>鶏肉といんげんの炒めもの 大根のかに風味あえ カリフラワーのさっと煮 みそ汁(えのき茸・細葱)</p>  <p>●エネルギー180kcal ●蛋白質15.8g ●脂質7.4g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>えびフライ〜カレータルタル添え〜 チンゲン菜のそぼろ煮 ポテトサラダ スープ(シエルマカロニ・わかめ)</p>  <p>●エネルギー409kcal ●蛋白質17.8g ●脂質21.9g ●炭水化物38.6g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>豚肉の黒酢オニオンがけ ちくわと白菜のサラダ れんこんの煮もの みそ汁(豆腐・太葱)</p>  <p>●エネルギー300kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>ツナたま丼 ほぐし鶏とかぼちゃのサラダ キャベツの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー342kcal ●蛋白質20.9g ●脂質21.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>鶏肉の炭火焼きソース炒め 大根の信田煮 白菜のあえもの みそ汁(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー301kcal ●蛋白質16.8g ●脂質16.6g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量3.2g</p>
夕食	<p>揚げ豆腐の野菜あんかけ 白はんぺんといんげんのサラダ マカロニのソテー すまし汁(焼麩・とろろ昆布)</p>  <p>●エネルギー418kcal ●蛋白質9.7g ●脂質29.4g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>照り焼き鶏つくね ウインナーと白菜の煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(油揚げ・細葱)</p>  <p>●エネルギー336kcal ●蛋白質20.2g ●脂質21.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの オクラのコーンサラダ スープ(人参・パセリ)</p>  <p>●エネルギー276kcal ●蛋白質14.0g ●脂質12.3g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>鶏肉のみそ焼き カリカリお揚げとキャベツのサラダ ブロッコリーのさっと煮 鶏がらスープ(グリーンピース・太葱)</p>  <p>●エネルギー246kcal ●蛋白質22.5g ●脂質11.6g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>かれいときのこの炒めもの もやしのかに風味煮 いんげんのマヨあえ みそ汁(卵・細葱)</p>  <p>●エネルギー236kcal ●蛋白質15.4g ●脂質10.0g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉と白菜の煮もの ウインナーとじゃが芋の炒めもの なすの華風あえ みそ汁(ほうれん草・太葱)</p>  <p>●エネルギー269kcal ●蛋白質15.1g ●脂質14.0g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>ソース焼きそば ハムと胡瓜のあえもの ごぼうの煮もの</p>  <p>●エネルギー486kcal ●蛋白質19.2g ●脂質15.0g ●炭水化物76.7g ●食塩相当量4.3g ※種々の栄養量を含む</p>



5/1(金)昼食 さけフライ
人気のさけがフライになって新登場です！ぜひご賞味ください♪

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27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水) 昭和の日	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日) 憲法記念日
朝食	豚肉とブロッコリーの炒めもの 春菊と油揚げのあえもの みそ汁(豆腐・わかめ) 	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のだししょうゆあえ みそ汁(大根・太葱) 	小松菜のスクランブルエッグ ピーマンと春雨の炒め煮 スープ(えのき茸・パセリ) 	白はんぺんとチンゲン菜の炒めもの かぶと油揚げの煮もの みそ汁(焼麩・人参) 	がんもとお根の煮もの いんげんのポン酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	焼ちくわとチンゲン菜の煮もの 山形のだし たぬき汁 	ひじき煮 菜の花の辛し和え みそ汁(焼麩・オクラ) 
	●エネルギー144kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.6g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー75kcal ●蛋白質3.4g ●脂質0.5g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー172kcal ●蛋白質7.9g ●脂質10.2g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.5g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー74kcal ●蛋白質4.9g ●脂質1.9g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.1g ●脂質2.6g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー96kcal ●蛋白質7.5g ●脂質3.0g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.2g
昼食	豚肉のにんにく焼き 白はんぺんとオクラの煮もの 里芋のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉のブルコギソース炒め ちくわと白菜のマヨあえ ごぼうの甘辛煮 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	赤魚のみそ煮 五目揚げとお根の炒めもの グリーンリーフのサラダ すまし汁(焼麩・太葱) 	豚焼き肉丼 れんこんの菜種あえ 白菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	さけフライ  新 胡瓜のかに風味あえ カリフラワーの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱) 	チキンブラウンシチュー ほうれん草の炒めもの 切干大根のサラダ 	ポークソテー いんげんのかき玉煮 白菜のおかかあえ スープ(わかめ・パセリ) 
	●エネルギー264kcal ●蛋白質15.9g ●脂質13.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー258kcal ●蛋白質16.9g ●脂質11.7g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー173kcal ●蛋白質14.2g ●脂質0.8g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー311kcal ●蛋白質15.9g ●脂質18.7g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー233kcal ●蛋白質13.6g ●脂質9.1g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー355kcal ●蛋白質16.0g ●脂質17.0g ●炭水化物40.5g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー227kcal ●蛋白質15.4g ●脂質14.7g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量2.3g
夕食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの卵炒め いんげんのサラダ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	さわらのムニエル れんこんの煮もの もやしと貝割大根のサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豚肉と白菜の炒めもの 白はんぺんとブロッコリーのサラダ 里芋のうま煮 みそ汁(なす・細葱) 	鶏肉のポン酢焼き ちくわとキャベツの煮もの 大根のだししょうゆあえ みそ汁(青菜・太葱) 	豚肉とごぼうの土佐煮 チンゲン菜の炒めもの 白菜サラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	さばの蒲焼き れんこんのみそ煮 甘酢あえ すまし汁(卵・わかめ) 	鶏肉の彩り炒め ひとくちがんも カリフラワーのマヨあえ たぬき汁 
	●エネルギー337kcal ●蛋白質17.8g ●脂質17.4g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー275kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.2g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー288kcal ●蛋白質16.3g ●脂質16.7g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー217kcal ●蛋白質21.0g ●脂質9.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー302kcal ●蛋白質17.8g ●脂質17.9g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー303kcal ●蛋白質18.3g ●脂質15.5g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.7g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.6g









5/7(木)昼食 豚肉のわかめそば
豚肉の入ったボリューム感のあるわかめそばです。ぜひご賞味ください！

今週のおすすめメニュー

※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4日(月) みどりの日	5月5日(火) こどもの日	5月6日(水) 振替休日	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
朝食	豚肉といんげんの甘辛炒め 味付もずく たぬき汁 	鶏肉とじゃが芋のみそ炒め 大根葉と油揚げのあえもの すまし汁(わかめ・玉葱) 	納豆 春雨の炒めもの みそ汁(卵・小松菜) 	白はんぺんとほうれん草の炒めもの ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(オクラ・人参) 	焼ちくわとキャベツの炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	親子風オムレツ 白菜のサラダ スープ(焼麩・パセリ) 
	●エネルギー147kcal ●蛋白質7.2g ●脂質18.8g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー153kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー154kcal ●蛋白質10.0g ●脂質6.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.8g ●脂質5.9g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー94kcal ●蛋白質7.5g ●脂質1.6g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.0g ●脂質6.0g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー107kcal ●蛋白質4.1g ●脂質6.0g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉の照りヨヨ井 れんこんサラダ 小松菜の煮もの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	シーフードチャブチエ カリフラワーのかき玉煮 穂先メンマと人参のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・グリーンピース) 	鶏肉と里芋の煮もの 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの ひじきのあえもの みそ汁(焼麩・ほうれん草) 	豚肉のわかめそば チンゲン菜のそぼろ炒め おからサラダ 	チキンバーベキュー ごぼうサラダ かぼちゃの煮もの スープ(卵・パセリ) 	豚肉とカリフラワーの煮もの ウインナーと白菜の炒めもの オクラのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	ミナミコガマスの塩焼き ブロッコリーの信田あえ 大根の炒めもの みそ汁(わかめ・えのき茸) 
	●エネルギー314kcal ●蛋白質21.2g ●脂質16.3g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー235kcal ●蛋白質14.2g ●脂質6.5g ●炭水化物29.3g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー288kcal ●蛋白質15.6g ●脂質17.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー588kcal ●蛋白質28.2g ●脂質17.9g ●炭水化物80.1g ●食塩相当量5.3g ※種々の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー312kcal ●蛋白質17.6g ●脂質13.3g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー242kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.9g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー266kcal ●蛋白質16.5g ●脂質19.6g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.2g
夕食	豚肉とブロッコリーのうま煮 人参とツナの卵炒め 里芋のあえもの そばろ汁 	鶏肉の塩バター焼き 厚揚げと小松菜のサラダ 刻み昆布の煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉とごぼうのきんぴら チンゲン菜の煮もの みかんなます みそ汁(じゃが芋・わかめ) 	骨取りたらフライ いんげんのミモザサラダ オクラの煮もの たぬき汁 	豚肉の甘酢焼き 五目揚げとじゃが芋の煮もの チンゲン菜のナムル みそ汁(たけのこ・玉葱) 	サーモンのバター醤油炒め ちくわと小松菜のあえもの 切干大根煮 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	鶏肉のホイル蒸し かぼちゃのかに風味炒め 胡瓜のサラダ みそ汁(キャベツ・太葱) 
	●エネルギー277kcal ●蛋白質16.9g ●脂質17.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー228kcal ●蛋白質22.0g ●脂質9.8g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー252kcal ●蛋白質16.4g ●脂質12.7g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー233kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.1g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー299kcal ●蛋白質17.5g ●脂質15.2g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー245kcal ●蛋白質14.9g ●脂質10.5g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー248kcal ●蛋白質17.3g ●脂質12.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.8g



5/12(火)昼食 コク深洋風ソースのハンバーグ

ソテーオニオンと赤ワインで濃厚な味わいながら、3種の果汁(オレンジ・パイン・レモン)で後味すっきり仕上げたローストビーフソースのハンバーグです!

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11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
朝食	<p>チャンプルー いんげんの煮もの みそ汁(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー85kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>野菜さつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(えのき茸・細葱)</p>  <p>●エネルギー121kcal ●蛋白質5.8g ●脂質4.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>カリフラワーの卵とじ モロヘイヤのお浸し みそ汁(豆腐・太葱)</p>  <p>●エネルギー119kcal ●蛋白質10.4g ●脂質5.8g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>いわしとひじきのハンバーグ 胡瓜のマヨあえ みそ汁(わかめ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー122kcal ●蛋白質6.4g ●脂質6.2g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>白はんぺんと小松菜の炒めもの ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(なす・太葱)</p>  <p>●エネルギー135kcal ●蛋白質4.2g ●脂質6.4g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>鶏肉とオクラの煮もの 白菜の塩昆布あえ みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー78kcal ●蛋白質7.1g ●脂質1.6g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>豚肉とかぼちゃのバターソテー 甘酢あえ スープ(シエルマカロニ・パセリ)</p>  <p>●エネルギー165kcal ●蛋白質6.5g ●脂質6.4g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.8g</p>
	昼食	<p>豚肉とれんこんのうま塩炒め 焼くわと小松菜の煮もの 2色ピーマンのマリネ 鶏がらスープ(春雨・コーン)</p>  <p>●エネルギー299kcal ●蛋白質13.2g ●脂質14.4g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>新 コク深洋風ソースのハンバーグ いんげんのかに風味煮 大根のサラダ スープ(焼麩・パセリ)</p>  <p>●エネルギー299kcal ●蛋白質12.6g ●脂質16.8g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量3.7g</p>	<p>豚しゃぶサラダ ちくわとキャベツの炒めもの カリフラワーの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー200kcal ●蛋白質15.2g ●脂質10.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>かつおの漬け丼 れんこんのかき玉煮 白菜のしそあえ すまし汁(焼麩・太葱)</p>  <p>●エネルギー134kcal ●蛋白質14.9g ●脂質1.7g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉のチリソース炒め 大根のあえもの チンゲン菜のあっさり煮 鶏がらスープ(えのき茸・グリーンピース)</p>  <p>●エネルギー266kcal ●蛋白質13.5g ●脂質17.8g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>メバルの照り焼き ブロッコリーのかに風味あえ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー216kcal ●蛋白質16.7g ●脂質10.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.9g</p>
夕食		<p>たらのマヨポテトがけ ミモザポテトサラダ オクラの塩煮 みそ汁(焼麩・人参)</p>  <p>●エネルギー289kcal ●蛋白質16.9g ●脂質16.2g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>豚肉とキャベツの煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの かぼちゃのあえもの みそ汁(わかめ・太葱)</p>  <p>●エネルギー271kcal ●蛋白質16.4g ●脂質13.7g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>新 鶏肉の黒こしょうから揚げ 白菜の信田煮 胡瓜の浅漬け みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー243kcal ●蛋白質22.0g ●脂質11.9g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>豚肉のオニオンソース炒め 白はんぺんとオクラのサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(キャベツ・人参)</p>  <p>●エネルギー278kcal ●蛋白質16.7g ●脂質12.8g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>赤魚の煮付け レタスサラダ かぼちゃの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱)</p>  <p>●エネルギー204kcal ●蛋白質14.4g ●脂質9.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.3g</p>	<p>チキンカレーライス 豚肉の野菜巻きフライ 小松菜サラダ</p>  <p>●エネルギー409kcal ●蛋白質16.7g ●脂質21.7g ●炭水化物43.6g ●食塩相当量3.3g</p>