



☆☆ 2016年 5月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal / パン2個:200kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
2日	3日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日
豚唐揚げみぞれあん ピリ辛そぼろスパゲティ 大根のしらす煮 菜の花ソテー 味付海苔 熱量 241kcal 蛋白質9.6g 脂質 10.0g 塩分 2.9g	憲法記念日			チーズインカレーカツ 大根のカニカマあん さつま揚げの生姜醤油 茎わかめの金平 のり佃 熱量 335kcal 蛋白質9.7g 脂質 16.5g 塩分 3.2g
9日	10日	11日 パンの日	12日	13日
ポークチャップ キャベツサラダ 金平ごぼう 肉団子 味付海苔 熱量 352kcal 蛋白質16.5g 脂質 19.5g 塩分 3.4g	イカカツ 大根のそぼろあん あさりのトマトパスタ 菜の花のナムル 金山時味噌	鶏照焼き カレービーフン 角揚げ天ぷら やわらか筍と菜の花のお浸し フルーツ	あじ大葉フライ 明太スパゲティ ミートオムレツ 卵の花 ふりかけ	根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 麻婆豆腐 鯖竜田揚げ 煮物 のり佃 熱量 265kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.6g 塩分4.3g
16日	17日	18日 パンの日	19日	20日
鮭の塩焼き 中華あんかけ 田舎煮 若芽のナムル 味付海苔 熱量 226kcal 蛋白質13.6g 脂質 10.2g 塩分 4.0g	かに玉とから揚げのチリソース 京風がんも煮 ポンゴレスパゲティ 小松菜の胡麻和え 金山時味噌	ハム&オムレツ 焼きそば 棒天 チンゲン菜のナムル フルーツ	サバ竜田 マカロニサラダ 彩り角揚げ煮 インゲンソテー ふりかけ	牛肉包みコロッケ ペペロンチーノ あさりと大根の時雨煮 炒り玉子 のり佃 熱量 370kcal 蛋白質 10.7g 脂質 17.3g 塩分 2.8g
23日	24日	25日 パンの日	26日	27日
海老チリソース キャベツサラダ 春巻き 切干大根 味付海苔 熱量 346kcal 蛋白質10.1g 脂質 18.7g 塩分 3.4g	厚切りハムステーキカツ 中華あんかけ 高菜スパゲティ 金平ごぼう 金山時味噌	トマトクリームハンバーグ 大根のそぼろあん 筍と木耳の味噌炒め オクラのおかか和え フルーツ	油淋鶏 小判ひろうず 春雨サラダ ピリ辛こんにやく ふりかけ	白身魚フライのタルタルソース 田舎煮 竹輪サラダ ミートボール のり佃 熱量 349kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.3g 塩分 4.4g
30日	31日			
チーズスティックメンチ 大根サラダ ごぼう天 真砂 真砂炒め 熱量 345kcal 蛋白質9.3g 脂質 22.3g 塩分 3.6g	厚揚げの味噌炒め 和風のりパスタ 水餃子 野菜コロッケ 金山時味噌 熱量 318kcal 蛋白質13.0g 脂質 13.1g 塩分 2.6g			

☆☆ 2016年 5月夕食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
2日	3日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日
根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 麻婆豆腐 水餃子 茄子の南蛮漬け しいたけ昆布 菜の花ソテー 熱量 240kcal 蛋白質11.7g 脂質 910.2g 塩分 3.0g	憲法記念日			豚肉の味噌焼き ペペロンチーノ 竹輪の蒲焼き 菜の花の平焼き クワイの粒マスタード和え 蕎麦と筍のごま和え 熱量 375kcal 蛋白質14.9g 脂質 21.8g 塩分 2.5g
9日	10日	11日	12日	13日
油淋鶏 ミートエッグ平焼き 春雨サラダ チンゲン菜とザーサイのナムル ピリ辛こんにゃく しゃき筍ねぎ塩ペッパー 熱量 421kcal 蛋白質12.7g 脂質 24.2g 塩分 3.4g	肉豆腐 ジャーマンポテト 切干大根 釜炊き生姜 ごぼう天 菜の花のナムル 熱量 234kcal 蛋白質9.8g 脂質 5.3g 塩分 3.8g	白身魚フライの胡麻ソース 田舎煮 ピリ辛炒め ミートボール 竹の子焼売 やわらか筍と菜の花のお浸し 熱量 305kcal 蛋白質14.9g 脂質 11.2g 塩分 3.4g	豚肉と木耳の玉子炒 かき揚げ ササミときゅうりの中華和え 小松菜の胡麻和え キムチ大根 若芽の酢の物 熱量 279kcal 蛋白質11.4g 脂質 15.7g 塩分 2.3g	フライ盛り合わせ 焼きそば 棒天 チンゲン菜のナムル ほうれん草餃子 しいたけ昆布 熱量 323kcal 蛋白質8.4g 脂質 14g 塩分 3.0g
16日	17日	18日	19日	20日
クリームコロッケ 焼きビーフン ごぼう天 ツナマリネ 釜炊き生姜 高菜炒め 熱量 226kcal 蛋白質9.6g 脂質 8.2g 塩分 2.7g	カツ煮 ひじきのサラダ 筍と木耳の炒め物 野菜コロッケ わさび漬けP 昆布豆 熱量 226kcal 蛋白質9.4g 脂質 9.7g 塩分 3.7g	メンチカツ シチュー さつま揚げの生姜醤油 若布の酢の物 卵の花 チキンマリネ 熱量 346kcal 蛋白質11.9g 脂質 18.2g 塩分 3.7g	ポーク味噌焼き トマトペンネ 春巻き チンゲン菜としめじの和え物 竹の子焼売 塩麩金平 熱量 350kcal 蛋白質13.9g 脂質 19.2g 塩分 2.1g	イカカツ 筍の味噌炒め サバの塩焼き ひじきの炒り煮 キムチ大根 菜の花のピーナッツ和え 熱量 419kcal 蛋白質17.1g 脂質 21.0g 塩分 2.3g
23日	24日	25日	26日	27日
ふわふわ豆腐の野菜あんかけ 筍のハオ炒め スティックバーグ 茄子の南蛮漬け バターコーン キムチもやし 熱量 379kcal 蛋白質11.7g 脂質 23.7g 塩分 3.4g	鶏照焼き チャブチェ 角揚げ天 こんにゃくステーキ やわらか筍と菜の花のお浸し のり佃煮 熱量 283kcal 蛋白質13.5g 脂質 12.5g 塩分 2.8g	フライ盛り合わせ ひじきの五目煮 南瓜サラダ インゲンの味噌和え セロリ 茄子の南蛮漬 熱量 315kcal 蛋白質7.5g 脂質 14.5g 塩分 2.0g	ポークチャップ 肉野菜炒め さつま揚げの生姜醤油 茎わかめの金平 キムチ大根 チンゲン菜とザーサイのナムル 熱量 320kcal 蛋白質15g 脂質 22.1g 塩分 3.5g	牛肉包みコロッケ ボンゴレペンネ 煮物 菜の花のピーナッツ和え ナムル餃子 椎茸昆布 熱量 343kcal 蛋白質12.1g 脂質 14.9g 塩分 3.1g
30日	31日	  		
鯖の胡麻照焼き 肉じゃが 焼きビーフン チンゲン菜の煮浸し キムチ大根 若芽の酢の物 熱量 391kcal 蛋白質14.9g 脂質 19.6g 塩分 3.6g	厚切りハムステーキ 焼きそば ピリ辛大根サラダ ミートボール なめたけ 小松菜のごま和え 熱量 463kcal 蛋白質15.1g 脂質 23.0g 塩分 4.2g			