

☆☆ 2017年 5月朝食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

| 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 憲法記念日 | 木 4日 みどりの日 | 金 5日 こどもの日 |
|---|--|---|--|--|
| 甘辛唐揚げ 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 406kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.2g 塩分 4.3g | 秋鮭明太もろみ焼き 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル メンチカツ 金山時みそ 熱量 284kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.7g 塩分 3g |  |  |  |
| 8日 ごつ挽きメンチカツ 春雨サラダ 棒天 若芽のナムル 味付海苔 熱量 356kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19g 塩分 3.5g | 9日 牛焼肉 おろしソース じゃが芋のそぼろあん ポンゴレスパゲティ えび入り団子 金山時みそ 熱量 398kcal 蛋白質 15.9g 脂質 22.8g 塩分 2.8g | 10日 パンの日 チキン棒天 大根と竹輪のごま酢和え ニシンの照り焼き 生姜入りがんも フルーツ  熱量 384kcal 蛋白質 16.6g 脂質 20g 塩分 3.7g | 11日 マスの塩焼き 田舎煮 イカ天 揚げボール ふりかけ 熱量 220kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.8g 塩分 3.6g | 12日 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 麻婆豆腐 春巻き 煮物 のり佃 熱量 248kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.4g 塩分 4g |
| 15日 梅と赤しその豆腐揚げ あさりと大根の時雨煮 カニコロッケ ハムマリネ 味付海苔 熱量 304kcal 蛋白質 10.2g 脂質 15.1g 塩分 3.7g | 16日 ミックスフライ 青唐スパゲティ 小判ひろうず 小松菜の胡麻和え 金山時みそ 熱量 399kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.7g 塩分 2.9g | 17日 パンの日 鶏の照り焼き 焼きそば 棒天 青菜のナムル フルーツ  熱量 319kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.6g 塩分 4.3g | 18日 アジフライ マカロニサラダ 角揚げ煮 インゲンソテー ふりかけ 熱量 368kcal 蛋白質 12.1g 脂質19.2g 塩分 2.7g | 19日 ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ オムレツ はんぺん煮 のり佃 熱量 320kcal 蛋白質 14.9g 脂質 14.3g 塩分 3.2g |
| 22日 菜の花のカルボナーラロールフライ 切干大根 キャベツサラダ サワラの照り焼き 味付海苔 熱量 380kcal 蛋白質 12.1g 脂質 23g 塩分 2.8g | 23日 豚肉の生姜焼き 中華あんかけ 高菜スパゲティ 大学芋 金山時みそ 熱量 349kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.4g 塩分 3.5g | 24日 パンの日 バーグピカタ&ポロニアソーセージ 大根のそぼろあん ジャーマンポテト 茄子の辛子味噌 フルーツ  熱量 239kcal 蛋白質 9.8g 脂質 11.2g 塩分 3.3g | 25日 白身魚のチリソース 合鴨サラダ にぎり揚げ こんにやくステーキ ふりかけ 熱量 282kcal 蛋白質 10.5g 脂質 9.5g 塩分 3.9g | 26日 チキンフィレ竜田揚げ 和風カレー 田舎煮 シューマイ のり佃 熱量 437kcal 蛋白質 16.8g 脂質 25.2g 塩分 5g |
| 29日 鯖の照焼き 京風がんも 棒餃子 若芽の酢の物 味付海苔 熱量 371kcal 蛋白質 17.6g 脂質 23.9g 塩分 3g | 30日 とんかつ 和風のりパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の胡麻和え 金山時みそ 熱量 341kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15g 塩分 3.2g | 31日 パンの日 秋刀魚の蒲焼き 大根のカニカマあん 水餃子 白揚げ三角 フルーツ  熱量 363kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.9g 塩分 3.5g |  | |

☆☆ 2017年 5月夕食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

| 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 憲法記念日 | 木 4日 みどりの日 | 金 5日 こどもの日 |
|--|---|---|---|---|
| 豆腐のふわふわ揚げ 焼きそば イカ天 若芽の酢の物 しゃき筍ねぎ塩ペッパー わさび漬 | チキン棒天 中華春雨 ニシンの照り焼き 生姜入りがんも こんにやくステーキ 炒り玉子 |  |  |  |
| 熱量 365kcal 蛋白質 12.1g 脂質 21.7g 塩分 3.9g | 熱量 405kcal 蛋白質 16g 脂質 20.3g 塩分 3.6g | |  |  |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 豚肉のトマトソース ピリ辛そぼろペンネ 切干大根サラダ 小松菜としらすの和え物 厚揚げ煮 高菜炒め | 大判肉包み 野菜あん 肉野菜炒め 彩り角揚げ煮 ミートエッグ平焼き キムチもやし 菜の花の煮浸し | 豚肉の生姜焼き 切干大根 チンゲン菜とザーサイのナムル メンチカツ しばきくらげ こんにやくステーキ | ミックスフライ キャベツサラダ 甘辛肉団子 菜の花ソテー キムチ大根 若芽の酢の物 | バーグピカタ 大根のそぼろあん ジャーマンポテト オクラの汐昆布和え まぐろの角煮 大根昆布 |
| 熱量 325kcal 蛋白質14.5g 脂質 19.1g 塩分 2.1g | 熱量 307kcal 蛋白質11.5g 脂質 14.7g 塩分 3.1g | 熱量 359kcal 蛋白質 16g 脂質 17.5g 塩分 3.9g | 熱量 327kcal 蛋白質 12.5g 脂質 15.3g 塩分 2.9g | 熱量 222kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.3g 塩分3.4g |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| チキンフィレ竜田揚げ シチュー 田舎煮 青菜のナムル 白揚げ三角 わさび漬 | ハンバーグBBQソース 中華春雨 秋刀魚の甘露煮 茄子の辛子味噌 うり菜唐辛子 昆布豆 | 豆腐のふわふわ揚げ ベーコンとキャベツのソテー ピリ辛こんにやく煮 サワラの照り焼き キムチもやし 高菜炒め | とんかつ じゃが芋のそぼろあん 大根サラダ オクラとカニカマのおかか和え あっさりセロリ 味の花 | 甘辛唐揚げ ピリ辛そぼろペンネ 大根のしらす煮 若芽の酢の物 たこ八 菜の花のピーナッツ和え |
| 熱量 391kcal 蛋白質15.7g 脂質 21.4g 塩分 4.6g | 熱量 352kcal 蛋白質13.2g 脂質 18.3g 塩分 4.4g | 熱量 335kcal 蛋白質 13.8g 脂質 22g 塩分 3.6g | 熱量 334kcal 蛋白質 10.8g 脂質 18.91g 塩分 2.5g | 熱量 427kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.6g 塩分 4.7g |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| 牛焼肉 おろしソース 和風のりペンネ ひじきの五目煮 にぎり揚げ 子持ちサラダ しばきくらげ | ハムカツ チンゲン菜ときくらげの玉子炒め インゲンのごま味噌和え 煮物 キムチ大根 金平ごぼう | アジフライ マカロニサラダ 彩り角揚げ煮 スクランブルエッグ 味の花 オクラの汐昆布和え | チキンステーキ&オムレツ 筍の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 菜の花の煮浸し えび入り団子 チンゲン菜とザーサイのナムル | 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 焼きそば 棒天 青菜のナムル キムチもやし 竹輪サラダ |
| 熱量 391kcal 蛋白質 13.2g 脂質 23.4g 塩分 2.9g | 熱量313kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.1g 塩分 4g | 熱量 386kcal 蛋白質 13.1g 脂質 20.6g 塩分 2.7g | 熱量 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.8g 塩分 2.6g | 熱量 221kcal 蛋白質 10.3g 脂質 7g 塩分 3.8g |
| 29日 | 30日 | 31日 |  | |
| ヤンニョムチキン 筍の味噌炒め キャベツサラダ チンゲン菜の煮浸し 木耳きんぴら 真砂炒め | 秋鮭明太もろみ焼き チャプチェ オムレツ ハムマリネ なめたけ ごま昆布 | ミックスフライ 青唐スパゲティ 小判ひろうず オクラのなめ茸和え 昆布豆 大豆煮 | | |
| 熱量 413kcal 蛋白質 16.2g 脂質 22.9g 塩分 3.7g | 熱量205kcal 蛋白質 5.4g 脂質 5.4g 塩分 2.4g | 熱量 408kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.4g 塩分 2.8g | | |