



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (火)</b></p> <p>ご飯 鮭の照り焼き ミモザサラダ 大根とあさりの煮浸し キャベツのガーリック炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>2 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 五目きんぴら インゲンとしらすのソテー 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.9 g 食塩 3 g</p>	<p><b>3 (木)</b></p> <p>ご飯 さばの竜田揚げ 青菜の磯和え 高野の卵とじ 昆布の佃煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.8 g 食塩 3.5 g</p>	<p><b>4 (金) 脳梗塞予防献立</b></p> <p>ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 絹さやの卵とじ 里芋の塩味煮 菜の花の辛子和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14 g 食塩 3.2 g</p> <p>動脈硬化を促進する コレステロールを控え 塩分を控えて血圧の上昇を 予防します。 ストレスや喫煙、飲酒、 肥満にも気をつけましょう!</p>	
<p><b>5 (土)</b></p> <p>ご飯  オムレツクリームソース 麩チャンプルー さつま芋の旨煮 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>6 (日)</b></p> <p>ご飯 カレーの磯辺焼き きのこことじゃが芋のソテー ふろふき大根 ツナとわかめの和え物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 500 kcal たんぱく質 24 g 脂質 8.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>7 (月)</b>  <b>ファヒータスとは メキシコ料理です</b></p> <p>ご飯 ファヒータス <b>スパイス味</b> 華風炒め かぼちゃとつくねのあっさり煮 青菜のわさび和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>8 (火)</b></p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き れん根の炒め煮 厚揚げ甜麺醤炒め カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.8 g 食塩 3 g</p>	<p><b>9 (水) 10 (木) 11 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>五目あんかけ焼きそば &amp; フルーツヨーグルト</b></p>  
<p><b>9 (水)</b></p> <p>ご飯  肉じゃが もやしソテー がんもと白菜の煮物 キャベツのカレー浸し 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.9 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>10 (木)</b></p> <p>ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き エビとトマトのスパゲッティー けんちん煮 青菜のナムル 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.7 g 食塩 3 g</p>	<p><b>11 (金)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の味噌焼き なすの甘酢漬け チリコンカン モロヘイヤソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.2 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>12 (土)</b> </p> <p>ご飯 さわらの白醤油焼き 青菜の煮浸し 菜の花と豚のピリ辛炒め 大葉の酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.2 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>高血圧予防献立</b></p> <p>酢の物に大葉を入れて さっぱりと 食べられるように しました。</p>
<p><b>13 (日)</b> </p> <p>ご飯 厚揚げのオイスター炒め かぼちゃのスープ煮 ミニロールキャベツ インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>14 (月)</b> </p> <p>ご飯 ほきゴマしそ焼き 中華ナムル あさりとまいたけの玉子とじ 明太炒り豆腐 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>15 (火)</b> </p> <p>ご飯 回鍋肉 煮菜 ポテトベーコン煮 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.4 g 食塩 3.1 g</p>		<p><b>第14回蒜山高原 しゃくなげ祭り</b></p> <p>5月8日(火)～6月3日(日) 蒜山高原センター、 ジョイフルパーク</p> 



下記の栄養価には、ご飯(50g) (エネルギー25kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g)が含まれています。

<p><b>16 (水)</b> 大根葉と油揚げの混ぜご飯 たらの梅ごま焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 厚揚げのカツ煮風 おかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 588 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 27.6 g 食塩 3.5 g</p>	<p><b>17 (木)</b> ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 根菜の味噌煮 ひじき豆 漬物</p> <p>1食分 - 575 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 24 g 食塩 3.6 g</p>	<p><b>18 (金)</b> ご飯 赤魚の幽庵焼き 昆布の炒り煮 えびしゅうまい 菜の花のピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 534 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 25.1 g 食塩 3.3 g</p>	<p><b>19 (土)</b> ご飯 豚肉と白菜の含め煮 にら卵炒め 揚げ餃子のあんかけ 磯部和え 漬物</p> <p>1食分 - 570 kcal 脂質 16 g たんぱく質 21.4 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>20 (日)</b> ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き わかめと白菜の生姜炒め エビとキャベツの甘味噌炒め モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <p>1食分 - 553 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 24.6 g 食塩 3.2 g</p>
<p><b>21 (月) 22 (火) 23 (水)</b> 今月の企画メニュー② シーフードカレー &amp; イタリアンサラダ</p> 	<p><b>21 (月)</b> ご飯 厚揚げの和風麻婆 大根の梅和え じゃが芋の煮物 ひじきと野菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 526 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 18.5 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>22 (火)</b> ご飯 鶏肉のカレー焼き ほうれん草ときのこのソテー 切干大根と高野の煮物 めかぶの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 557 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 21 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>23 (水)</b> ご飯 あじのオイスター照り焼き シーフードスパゲッティ さつま芋のピリ辛そぼろ なます 漬物</p> <p>1食分 - 539 kcal 脂質 8.1 g たんぱく質 25.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>24 (木)</b> ご飯 チンジャオロース 里芋の海苔まぶし インゲンとしめじ塩麴炒め コールスロー 漬物</p> <p>1食分 - 553 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 19.5 g 食塩 2.4 g</p>
<p><b>25 (金)</b> ご飯 オムレツミートソース エビとれんこんのハーブ炒め 信田巻 あさりの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 559 kcal 脂質 13 g たんぱく質 22.4 g 食塩 3.3 g</p>	<p><b>26 (土)</b> ご飯 太刀魚のハーブ焼き 大根サラダオイマヨ味 里芋のこってり煮 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <p>1食分 - 608 kcal 脂質 21.9 g たんぱく質 20.5 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>27 (日)</b> ご飯 鶏のにんにく醤油ゴマパン粉焼き 酢豚風 白菜と春雨炒め 青菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 617 kcal 脂質 19.8 g たんぱく質 24.1 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>28 (月)</b> ご飯 <b>糖尿病予防献立</b> 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の煮物 ほうれん草の中華炒め 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 553 kcal 脂質 16 g たんぱく質 22.3 g 食塩 3 g</p>  <p>野菜が多めの献立になっています。血糖の上昇を抑えます。</p>	
<p><b>29 (火) 骨粗しょう症予防献立</b> ご飯 擬製豆腐 竹の子のみそ炒め 豚肉となめこのおろし和え 豆苗とベーコン炒め 漬物</p> <p>1食分 - 550 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 22.3 g 食塩 2.7 g</p> 	<p>カルシウムやビタミンDを含む、豆腐やひじきを使った擬製豆腐の献立になっています</p> 	<p><b>30 (水)</b> ご飯 豚肉のごま焼き 野菜とエビのソテー じゃがいもの煮物 いんげんのくるみ和え 漬物</p> <p>1食分 - 576 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 22.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>31 (木)</b> ひじきご飯 カレーの西京焼き かぼちゃのマーボー風 厚揚げとなすのピーナッツ炒め かにかまの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 582 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 27.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p><b>優食</b> 体に優しい 優れたバランス</p> 

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。