



5月献立表（普通食・昼食）



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>1（金）</p> <p>ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ ミモザサラダ 青菜とあさりのソテー 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 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>2（土）</p> <p>ご飯 あじの磯辺焼き 五目きんぴら 茄子カレー 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 563 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>3（日） 憲法記念日</p> <p>ご飯 牛肉クリーム炒め 青菜の煮浸し がんもの煮物 昆布の佃煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.2 g 食塩 2.9 g</p>	<p>4（月） 低栄養に気を付けましょうみどりの日</p> <p>ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 絹さやツナ炒め 厚揚げと青菜の炒め煮 菜の花の辛子和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13 g 食塩 2.7 g</p> <p>食事が単調になり食事の回数 が減ると低栄養になります。 食べ物がかたよらないように バランスよくとりましょう。 噛む力を維持するために義歯 の点検も行いましょう。</p>	
<p>5（火） こどもの日</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 麩チャンプルー さつまいもの旨煮 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.3 g</p>	<p>6（水） 振替休日</p> <p>ご飯 太刀魚のマスタード焼き 鶏ときのこの山椒炒め 野菜とさつまいもの炒め物 ツナとわかめの和え物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>7（木）</p> <p>ご飯 豚のソテーおろしソース 巾着煮 華風春雨炒め 青菜のわさび和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g</p>	<p>8（金）</p> <p>ご飯 ぶりの梅照り焼き かぼちゃのスープ煮 ビーファン炒め 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 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g</p>	<p>9（土）</p> <p>ご飯 ハンバーグハヤシソース もやしソテー 菜の花パスタ なます 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.5 g</p>
<p>10（日） 母の日</p> <p>ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き エビとトマトのスパゲッティー 大根とツナの炒め物 青菜のナムル 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.1 g 食塩 2.9 g</p>	<p>11（月） 12（火） 13（水）</p> <p>今月の企画メニュー① 五目あんかけ焼きそば & フルーツヨーグルト</p>		<p>11（月）</p> <p>ご飯 鮭のパン粉焼き 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 644 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p>12（火）</p> <p>ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め さつまいもの塩麹煮 青菜と高野煮 あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g 食塩 2.5 g</p>
<p>14（木） 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 中華ナムル 昆布と切干の炒め煮 明太炒り豆腐 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13 g 食塩 2.7 g</p> <p>血糖値を改善するには 肥満の予防が不可欠で す。エネルギーを控え、 野菜をたっぷりとりよ うにしましょう。</p>	<p>15（金）</p> <p>豆ご飯 根菜と鶏肉の炊き合わせ 金平れん根 じゃが芋のミートソース焼き 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 612 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p>食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？</p> <p>1日分</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.7 主食(ごはん、パン、麺) 2(65%) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 5.6 副菜(野菜、きのこ) 2(65%) 野菜料理5皿程度 3.5 主菜(肉、魚、卵) 2(65%) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 2 牛乳・乳製品 2(65%) 牛乳だったら1本程度 2 果物 2(65%) みかんだったら2個程度 <p>運動 水・お茶</p> <p>新タイプの変り食生活の管理を</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。



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。

16 (土) 骨粗しょう症予防献立

ご飯
赤魚の照り焼き
青菜とじゃこの煮びたし
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
きゅうりのたらこ和え
漬物

エネルギー 546 kcal
たんぱく質 24.1 g
脂質 15 g
食塩 3.3 g

太り過ぎないように適量を
食べましょう。**魚や大豆**
製品でカルシウムを補給
し、**マグネシウム**が豊富な
野菜を取りましょう。

17 (日)

ご飯
高野の和風麻婆
大根の味噌かけ
じゃが芋とベーコンのソテー
ひじき豆
漬物

エネルギー 537 kcal
たんぱく質 19.1 g
脂質 14.2 g
食塩 2.8 g

18 (月)

ご飯
肉豆腐
えびしゅうまい
昆布の炒り煮
菜の花のピーナッツ和え
漬物

エネルギー 566 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 13.3 g
食塩 3.4 g



19 (火)

切り干し大根と枝豆の炊き込みご飯
カレーのゴマ焼き
こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き
卵のポテトサラダ
ごぼうのすき煮
漬物

エネルギー 578 kcal
たんぱく質 26.7 g
脂質 12.5 g
食塩 4.8 g

20 (水)

ご飯
鶏肉の卵マヨネーズ焼き
里芋の味噌かけ
高菜ビーフン
モロヘイヤとオクラの中華和え
漬物

エネルギー 630 kcal
たんぱく質 21.9 g
脂質 22.4 g
食塩 2.9 g

21 (木)

ご飯
スペイン風オムレツ
大根の梅和え
鶏とキャベツのにんにく醤油炒め
ひじきと野菜のゴマ炒め
漬物

エネルギー 528 kcal
たんぱく質 18.5 g
脂質 12.8 g
食塩 2.6 g

22 (金)

ご飯
さばの味噌煮
ほうれん草ときのこのソテー
竹の子と豚肉のバター炒め
めかぶ酢の物
漬物

エネルギー 541 kcal
たんぱく質 25.4 g
脂質 14.9 g
食塩 3 g

23 (土)

ご飯
豚肉の五目うま煮
さつま芋甘煮
青梗菜の炒め物
いんげんとベーコンのソテー
漬物

エネルギー 592 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 17.9 g
食塩 2.4 g

24 (日)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（たら）
かぼちゃのマーボー風
インゲンと厚揚げの炒め物
えのきの酢の物
漬物

エネルギー 534 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 13.2 g
食塩 2.9 g

25 (月)

ご飯
チキンソテーデミソース
かにとチンゲン菜の玉子とし
かぼちゃの三色金平
あさりの酢の物
漬物

エネルギー 580 kcal
たんぱく質 25.1 g
脂質 15.2 g
食塩 3 g

26 (火)

ご飯
ほきのみりん焼き
スパゲッティサラダ
高野とかにかまの煮物
糸こんにゃくとツナの金平
漬物

エネルギー 523 kcal
たんぱく質 23.2 g
脂質 10 g
食塩 3.2 g

27 (水) 28 (木) 29 (金)

今月の企画メニュー②
シーフードカレー
& **イタリアンサラダ**

27 (水)

ご飯
豚の生姜焼き
五目玉子焼き
高野のみぞれ煮
青菜のピーナッツ和え
漬物

エネルギー 583 kcal
たんぱく質 25.8 g
脂質 18 g
食塩 2.7 g

28 (木) 高血圧予防献立

ご飯
ほっけのバター醤油焼き
大根とウィンナーの甘辛炒め
キャベツの甘味噌炒め
酢の物
漬物

エネルギー 520 kcal
たんぱく質 21.7 g
脂質 12.5 g
食塩 2.6 g

血圧を上昇させる塩分を控え
血管を丈夫にする良質のたんぱく質を十分に取り、**食物繊維**もしっかり取りましょう。

29 (金)

ご飯
鶏南蛮
青菜とベーコンスープ煮浸し
大根とあさりの煮浸し
さつま芋の白和え
漬物

エネルギー 613 kcal
たんぱく質 21.7 g
脂質 20.2 g
食塩 2.6 g

30 (土)

ご飯
焼き魚の中華風あんかけ（メル）
ポークビーンズ
白菜と豚肉オイスター炒め
なすのオランダ煮
漬物

エネルギー 525 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 13.7 g
食塩 2.8 g

31 (日)

ご飯
豚肉のごま焼き
里芋の柚子味噌煮
小松菜のソース炒め
かにかまの酢の物
漬物

エネルギー 575 kcal
たんぱく質 23.3 g
脂質 17 g
食塩 2.5 g

※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。