

日付	昼 食				日付	昼 食					
05/01 (月)	紅てまり	白桃	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	247.4	05/09 (火)	豆乳仕立てのふんわり蒸し	刻みたくあん	筍の田舎煮	カロリー(kcal)	204.9
				タンパク質(g)	12.6					タンパク質(g)	11.4
				脂質(g)	11.7					脂質(g)	10.3
				炭水化物(g)	21.8					炭水化物(g)	16.1
	鶏と大根のポトフ	小松菜のピーナツ和え	塩分(g)	1.8	鶏肉の利久煮風		菜の花とコーンの和え物	塩分(g)	2.2		
05/02 (火)	ころころサラダ	黄桃	きのこの中華炒め	カロリー(kcal)	201.2	05/10 (水)	ブロッコリーのお浸し	パイン	切り干し大根和え物	カロリー(kcal)	278.2
				タンパク質(g)	17.4					タンパク質(g)	9.7
				脂質(g)	5.0					脂質(g)	17.8
				炭水化物(g)	21.8					炭水化物(g)	19.4
	真だら西京焼マロニーの旨煮	湯葉と壬生菜	塩分(g)	1.9	にらの中華風卵とじ		なすの旨煮	塩分(g)	2.6		
05/03 (水)	ホッキ貝酢味噌和え	りんご	ほうれん草のごま和え	カロリー(kcal)	207.7	05/11 (木)	凍り豆腐含め煮	黄桃	きんぴらゴボウ	カロリー(kcal)	200.0
				タンパク質(g)	15.6					タンパク質(g)	15.6
				脂質(g)	7.3					脂質(g)	5.2
				炭水化物(g)	20.3					炭水化物(g)	21.9
	さわらのカレーソース 人参の土佐煮	キャベツと蒸鶏のナムル	塩分(g)	1.8	あじ八丁味噌煮白菜のお浸し		さつま揚げとチンゲン菜の煮浸し	塩分(g)	2.0		
じゃが芋の煮	高菜油炒め	菜の花おひたし	カロリー(kcal)	217.8	大根の田舎煮	洋ナシ	小松菜煮びたし	カロリー(kcal)	245.4		

05/04 (木)	汁の煮物	炒め	おひたし	タンパク質(g)	10.9	05/12 (金)	田舎		たし	タンパク質(g)	11.6
				脂質(g)	10.9					脂質(g)	14.5
				炭水化物(g)	18.0					炭水化物(g)	16.1
	ゆず入り鶏団子の煮付	ねぎたま焼き	塩分(g)	2.2	豚肉と彩り野菜の山椒炒め		もやしと人参のナムル	塩分(g)	1.9		
05/05 (金)	ほうれん草のおかか和え	白花豆	ごぼうサラダ	カロリー(kcal)	198.8	05/13 (土)	グリーンピースのソテー	りんご	レンコンの梅和え	カロリー(kcal)	226.3
				タンパク質(g)	11.4					タンパク質(g)	10.2
				脂質(g)	7.7					脂質(g)	8.5
	炭水化物(g)	24.7	炭水化物(g)	27.4							
	牛肉と野菜の中華スープ煮		こんにゃくと鶏肉の白味噌煮	塩分(g)	1.9		とりじゃが	かにのふわふわ豆腐	塩分(g)	2.3	
05/06 (土)	旬彩焼(野菜寄せ)	みかん	マカロニのコーンクリームサラダ	カロリー(kcal)	208.7	05/15 (月)	かんぴょうと昆布の煮物	パイン	枝豆サラダ	カロリー(kcal)	208.1
				タンパク質(g)	17.2					タンパク質(g)	18.5
				脂質(g)	7.3					脂質(g)	7.0
	炭水化物(g)	18.3	炭水化物(g)	18.2							
	ホキ照焼(骨なし)おぼろひじき		枝豆そぼろ	塩分(g)	1.5		たらのみぞれ鍋風	野菜入りがんも	塩分(g)	2.0	
05/08 (月)	人参しりしり	洋ナシ	キャベツとわかめの甘酢和え	カロリー(kcal)	288.4	05/16 (火)	里芋煮	みかん	ひじきのヘルシーサラダ	カロリー(kcal)	216.1
				タンパク質(g)	12.2					タンパク質(g)	4.3
				脂質(g)	18.4					脂質(g)	13.8
	炭水化物(g)	16.9	炭水化物(g)	21.0							
	豚肉と野菜の炒め物		いんげん生姜醤油和	塩分(g)	1.9		マーボーナス	ピーマンの塩炒め	塩分(g)	2.0	

		え									
05/17 (水)	うまい 菜のご ま油炒 め	黄桃	春雨と もやし の焼き そば風	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	249.3 14.3 13.0 18.3	05/25 (木)	枝豆そ ぼろ	四季の 葛まん じゅう	切干大根煮	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	202.3 12.2 6.9 25.0
	鶏肉と野菜の吉 野煮		えびだ んご	塩分(g)	2.4		菜の花と豚肉の 旨煮		ツナと椎茸 のピリ辛煮	塩分(g)	2.0
05/18 (木)	大豆と ほうれ ん草の 白和え	ぶどう	マカロ ニサラ ダ	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	207.7 15.4 6.9 20.1	05/26 (金)	さつま いもの 甘露煮	ぶどう	ごま和え春 雨	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	197.5 16.3 5.8 19.0
	ホキのなると卵 とじ		紫玉ね ぎと切 干のお かか酢 和え	塩分(g)	2.6		サーモンのレモ ン風味焼き 鶏ごぼう		小松菜の卵 和え	塩分(g)	2.5
05/19 (金)	平茸と 油揚げ の煮物	白桃	茄子の マリネ	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	216.9 14.7 9.8 17.2	05/27 (土)	五目枝 豆	パイン	大根の煮物	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	208.9 16.4 7.9 16.1
	銀ひらす塩焼き イカといんげん の煮浸し		里芋の 鶏そぼ ろあん	塩分(g)	1.4		蒸し鯖の味噌だ れ		チンゲン菜 とあさりの 和え物	塩分(g)	1.9

05/20 (土)	シーク ワーサ ーもず く	国産福 神漬	大根と 大根葉 のしら す和え	カロリー(kcal)	230.2	05/29 (月)	昆布の やわら か煮	黄桃	白菜とちく わの煮物	カロリー(kcal)	206.6			
				タンパク質(g)	6.8					タンパク質(g)	9.8			
				脂質(g)	5.9					脂質(g)	10.0			
				炭水化物(g)	38.1					炭水化物(g)	18.7			
05/22 (月)	チンジャオロー ス	ずいき と揚げ の炊き 合わせ	塩分(g)	2.7	05/30 (火)	牛肉とピーマン の炒め物	ほうれん草 のピーナッ ツ和え	塩分(g)	2.5					
				カロリー(kcal)					287.6	玉子と 野菜の サラダ	国産福 神漬	筍といんげ んの炊き合 わせ	カロリー(kcal)	215.4
				タンパク質(g)					15.2				タンパク質(g)	14.1
				脂質(g)					16.4				脂質(g)	9.9
炭水化物(g)	19.7	炭水化物(g)	17.7											
05/23 (火)	骨ごとさばの味 噌煮 ゴーヤチャンプ ル	わらび 煮	塩分(g)	2.1	05/31 (水)	豆腐とえびの炒 め物	さつまいも のマリネ	塩分(g)	2.7					
				カロリー(kcal)					197.6	かぼち ゃのご ま和え	白桃	オクラとツ ナの和え物	カロリー(kcal)	308.7
				タンパク質(g)					13.7				タンパク質(g)	14.9
				脂質(g)					5.7				脂質(g)	18.0
炭水化物(g)	23.5	炭水化物(g)	20.2											
05/23 (火)	あさり とほう れん草 のごま 味噌和 え	黄桃	白菜の 煮浸し	カロリー(kcal)	197.6	05/31 (水)	さば塩焼 くわいの炒め煮	ぜんまいの ナムル	塩分(g)	2.3				
				タンパク質(g)	13.7					タンパク質(g)	14.9			
				脂質(g)	5.7					脂質(g)	18.0			
				炭水化物(g)	23.5					炭水化物(g)	20.2			
05/23 (火)	イカとブロッコ リーのチリソー ス	肉だん ご	塩分(g)	2.4	05/31 (水)	さば塩焼 くわいの炒め煮	ぜんまいの ナムル	塩分(g)	2.3					
				カロリー(kcal)					197.6	カロリー(kcal)	308.7			
				タンパク質(g)					13.7	タンパク質(g)	14.9			
				脂質(g)					5.7	脂質(g)	18.0			
炭水化物(g)	23.5	炭水化物(g)	20.2											

05/24 (水)	大豆の煮物	みかん	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal)	201.1			
				タンパク質(g)	12.8			
				脂質(g)	10.2			
				炭水化物(g)	15.0			
	牛肉ときのこのおろしポン酢和え		もやしとインゲンの炒め煮	塩分(g)	1.7			