

MORE 2024



5/1(水)
チキンの豆乳クリーム
ブロッコリーのくず煮
胡瓜の浅漬け

・エネルギー**416cal**・タンパク質
15.98g・脂質**6.98g**・炭水化物
71.09g・食塩相当量**2.1g**

5/2(木)
ホッケの塩焼き
がんと大根の煮もの
キャベツの煮浸し

・エネルギー**387cal**・タンパク質
20.28g・脂質**5.48g**・炭水化物**68g**
・食塩相当量**2.9g**

5/3(金)
豚肉と青梗菜の中華風煮
厚揚げのおかか煮
ブロッコリーのコンソメ風味

・エネルギー**422cal**・タンパク質
15.68g・脂質**8.78g**・炭水化物
72g・食塩相当量**2.6g**

5/6(月)
焼きめばるの葱油あえ
冬瓜のかに風味揚げ
切干大根とわかめの酢のもの

・エネルギー**463cal**・タンパク質
17.18g・脂質**13.08g**・炭水化物
70.8g・食塩相当量**1.7g**

5/7(火)
赤魚味噌燗焼き
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ
味付もずく

・エネルギー**389cal**・タンパク質
19.28g・脂質**5.18g**・炭水化物
68.5g・食塩相当量**2.7g**

5/8(水)
塩麻婆茄子
焼売
ほうれん草と人参の白あえ

・エネルギー**513cal**・タンパク質
11.78g・脂質**18.28g**・炭水化物
75.6g・食塩相当量**3.3g**

5/9(木)
豚丼
ひじきとくわいのサラダ
春菊と油揚げのあえもの

・エネルギー**610cal**・タンパク質
16.29g・脂質**24.77g**・炭水化物
79.56g・食塩相当量**2.9g**

5/10(金)
トマトソースパスタ
ハムカツ
菜の花の幸し和え

・エネルギー**758cal**・タンパク質
16.48g・脂質**22.68g**・炭水化物
128.9g・食塩相当量**2.0g**

5/13(月)
牛ブルコギ
切干大根とわかめの酢のもの
いんげんのごまあえ

・エネルギー**510cal**・タンパク質
11.28g・脂質**161.68g**・炭水化物
79.4g・食塩相当量**2.7g**

5/14(火)
赤魚白醤油焼き
なすのそぼろ煮
ブロッコリーのコンソメ風味

・エネルギー**438cal**・タンパク質**18.38g**・
脂質**10.38g**・炭水化物**68.09g**・食塩相当量
1.3g

5/15(水)
豚肉と野菜のレモン風炒め
彩り五穀ひじき
ほうれん草のごまあえ

・エネルギー**486cal**・タンパク質
12.68g・脂質**14.588g**・炭水化物
78.4g・食塩相当量**2.0g**

5/16(木)
白身魚の和風あんかけ
かぼちゃのそぼろ煮
マカロニサラダ

・エネルギー**508cal**・タンパク質
14.38g・脂質**9.58g**・炭水化物
91.1g・食塩相当量**1.8g**

5/17(金)
焼きそば
厚揚げのおかか煮
小松菜のお浸し

・エネルギー**654cal**・タンパク質
13.98g・脂質**10.18g**・炭水化物
127.03g・食塩相当量**4.3g**

5/20(月)
ピビンバ
チキンカツ
わかめと干し海老の甘辛煮

・エネルギー**507cal**・タンパク質
15.68g・脂質**10.08g**・炭水化物
85.8g・食塩相当量**3.2g**

5/21(火)
さばの煮つけ
人参とツナの卵炒め
味付もずく

・エネルギー**503cal**・タンパク質
20.98g・脂質**16.98g**・炭水化物
69.1g・食塩相当量**2.2g**

5/22(水)
チキンのトマトソース
パスタサラダ
菜の花のごまあえ

・エネルギー**543cal**・タンパク質
18.28g・脂質**18.08g**・炭水化物
76.3g・食塩相当量**2.1g**

5/23(木)
豚から揚げ黒酢炒め
焼売
ひじきとくわいのコーンあえ

・エネルギー**459cal**・タンパク質
12.48g・脂質**10.18g**・炭水化物
79.1g・食塩相当量**1.9g**

5/24(金)
つくねのクリーム煮
ナポリタン
キャベツの煮浸し

・エネルギー**586cal**・タンパク質
16.28g・脂質**17.28g**・炭水化物
91.7g・食塩相当量**3.1g**

5/27(月)
鶏肉のねぎ塩だれ
ひじきと油揚げの煮もの
白菜のおかかあえ

・エネルギー**521cal**・タンパク質
28.78g・脂質**15.18g**・炭水化物
66.4g・食塩相当量**2.5g**

5/28(火)
七種具材の中華丼
すき昆布とえのきの酢の物
青のリポテ

・エネルギー**380cal**・タンパク質**8.18g**・
脂質**5.88g**・炭水化物**76.04g**・食塩相当量
2.5g

5/29(水)
キーマカレー
彩り五穀ひじき
小松菜のお浸し

・エネルギー**469cal**・タンパク質
12.68g・脂質**14.588g**・炭水化物
78.3g・食塩相当量**2.6g**

5/30(木)
鶏のから揚げ
キャベツのツナあえ
お豆のくるみあえ

・エネルギー**585cal**・タンパク質
24.18g・脂質**20.28g**・炭水化物
91.1g・食塩相当量**2.3g**

5/31(金)
いわしの生姜煮
チャンプルー
カリフラワーのサラダ

・エネルギー**526cal**・タンパク質
19.68g・脂質**16.68g**・炭水化物
75.7g・食塩相当量**2.0g**