



5/1 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 他人丼風 ● パンパンスー ● ごま昆布 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
136	6.3	4.9	15.3	1.3	

5/2 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の和風塩だし炒め ● キャベツとコーンのフレンチサラダ ● 根菜煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
139	5.9	7.9	11.2	0.9	

5/3 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 絹厚揚げの野菜あんかけ ● メンマのみそ炒め ● 青梗菜と魚肉ハムのシーザーサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
131	4.2	7.7	12.0	1.5	

5/4 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ● キャベツ入り身焼のおろしあんかけ ● 青菜とわかめとじゃこの醤油和え ● 三色豆 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
124	7.6	1.3	21.0	1.4	

5/5 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの甘酢あんかけ ● ポテトサラダ ● キャラしぐれ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
134	10.0	4.6	12.3	0.8	

5/6 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうと豚肉のみそ炒め ● かぼちゃの煮物 ● 煮豆 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
144	6.1	3.3	22.3	0.5	

5/7 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ● ベーコンポテトバーグのトマトソース ● シェルマカロニの彩りサラダ ● フルーツカクテル 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
205	6.5	11.0	19.8	1.2	

5/8 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉とキャベツのおかか炒め ● わかめときゅうりの酢の物 ● ふきと油揚げの煮物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
95	5.0	4.4	9.6	1.1	

5/9 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグ中華あん ● なすの煮浸し ● ほうれん草とツナのマヨ炒め 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
230	6.3	17.7	11.2	1.2	

5/10 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の甘辛煮 ● 白菜の信田煮 ● 三色豆 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
176	9.5	5.9	20.7	0.9	

5/11 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉ともやしの甘酢炒め ● 切干大根の五目煮 ● 焼売 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
225	11.8	10.4	21.6	2.0	

5/12 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ● じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん ● メンマの煮物 ● おかかと昆布の佃煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
142	8.5	1.7	22.8	1.9	

5/13 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 太刀魚のゆかりおろしあんかけ ● ひじきと大豆のサラダ ● さつま揚げの煮物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
140	12.1	5.5	11.0	1.1	

5/14 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ● しんじょのみぞれあんかけ ● タラモサラダ ● 黄桃のシロップ漬 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
148	4.0	6.7	17.8	1.9	

5/15 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ● やわらかお肉のごまソースかけ ● かぼちゃの甘辛煮 ● 黒豆 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
299	7.3	21.9	18.8	1.1	

5/16 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 海鮮炒め ● 小松菜のごまドレ和え ● しそ昆布 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
98	5.9	4.7	9.3	1.2	

5/17 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え ● 海藻サラダのカニカマのせ ● さつま芋と人参のサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
197	4.1	12.8	16.0	1.1	

5/18 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とニラの炒め物 ● インゲンのごま和え ● もずく 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
130	8.3	6.9	8.6	1.6	

5/19 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ● チーズオムレツ ● カリフラワーと玉ねぎのサラダ ● じゃが芋のカレー炒め 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
140	4.3	7.3	14.2	1.2	

5/20 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉ともやしの炒め物 ● がんもの甘辛煮 ● きゅうりとわかめのごま酢和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
168	11.2	10.2	8.5	1.0	

5/21 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 炒り鶏 ● 白菜のゆず醤油和え ● さつま芋と大豆のサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
185	6.0	11.0	15.9	1.1	

5/22 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ● サゴシの煮付け ● さつま揚げと竹の子油みそ ● 煮豆 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
172	12.6	6.2	15.7	0.6	

5/23 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> ● ビビンバ鶏肉 ● あさりと大根の煮物 ● おかかと昆布の佃煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
105	8.0	2.5	12.7	1.9	

5/24 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ● キャベツボールと肉団子のコンソメあんかけ ● ダイスさつま芋のサラダ ● みかんのシロップ漬 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
163	6.0	4.7	23.9	1.6	

5/25 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げの肉のせ ● ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ ● 切干大根とじゃこの三杯酢和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
155	7.5	7.8	13.6	1.2	

5/26 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚しゃぶの和風和え ● 焼かぼちゃの醤油マヨかけ ● キャラしぐれ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
222	7.9	15.7	12.2	1.0	

5/27 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの照焼あん ● ひじきの五目煮 ● もやしときゅうりの醤油ドレ和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
107	10.2	2.9	10.3	0.8	

5/28 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ● 目玉焼とハムソテー ● 高野豆腐の煮物 ● わかめの中華和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
134	8.6	6.7	9.6	1.2	

5/29 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ● アジと絹厚揚げの野菜あんかけ ● ごぼうサラダ ● もずく 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
282	9.4	18.4	20.0	1.3	

5/30 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> ● とうふ天と青のりさつまの洋風あん ● オクラと干しエビの和え物 ● 三色豆 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
160	7.2	5.6	20.7	1.5	

5/31 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> ● オムレツ ● メンマとインゲンと白滝のみそ炒め ● さつま芋と人参のサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
233	5.0	16.5	16.2	1.1	



※ メニュー前の「☆」は、揚げ物です

※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
4日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
15日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
21日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です

5/2 (日)	5/3 (月)	5/4 (火)	5/5 (水)	5/6 (木)	5/7 (金)	5/8 (土)
<ul style="list-style-type: none"> サゴシのみそマヨかけ じゃが芋とあさりのバター風味煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしと錦糸玉子の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 凍り豆腐のひき肉あんかけ ☆揚げさつま芋のレモン煮 ちくわとインゲンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆チーズ入りコロッケ ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ エビ入りさつまと大根の煮物 かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> メヌケのゆかりおろしあんかけ 豚肉と白菜の玉子とじ 竹の子とレンコンとごぼうの煮物 春雨とハムの中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの南蛮あん オムレツ 三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすきやき風煮 厚揚げとはんぺんの煮物 わかめとオクラの和え物 さつま揚げの生姜醤油和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 505 21.1 13.7 71.6 2.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 578 22.9 19.2 74.0 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 580 17.0 15.3 92.8 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 511 13.4 17.3 73.2 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 453 21.9 9.5 66.5 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 477 18.0 13.6 68.5 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 479 21.8 12.1 68.5 3.2
5/9 (日)	5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)	5/15 (土)
<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油焼 筑前煮 青梗菜とピーマンのシーザーサラダ 卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 三角さつま揚げの炊き合わせ シェルマカロニサラダ ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 桜えび入りオムレツ 白菜と春菊のおかか和え インゲンとウインナーの洋風炒め 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのあんかけ 凍り豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え プロッコリーと玉ねぎのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトマスタードソースかけ 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 オニオンサラダ さつま芋のマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鮭フライ 焼売の野菜あんかけ 刻み昆布の醤油ドレ和え かんぴょうの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのみそタレかけ カレー風味麻婆豆腐 玉ねぎとさつま揚げの醤油和え ポテトサラダ 彩り野菜ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 423 19.4 6.8 69.3 1.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 16.4 14.9 78.6 2.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 488 15.7 14.8 70.9 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 461 19.3 9.5 71.6 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 626 18.0 27.0 74.7 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 12.9 16.2 70.9 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 435 18.5 7.0 72.0 3.1
5/16 (日)	5/17 (月)	5/18 (火)	5/19 (水)	5/20 (木)	5/21 (金)	5/22 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とごぼうのトマト煮 しんじょと里芋の田舎煮 蒸し鶏入りピビンバ キャベツときのこのボン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのゆず風味おろしあん タコ団子とすり身厚揚げの煮物 ひじきのサラダ ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏ささみのゆかり天の和風あん 甘酢肉団子 刻み昆布と油揚げの煮物 小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風煮 ☆桜海老入りしんじょ天のきのこあん キャベツと春雨の塩ダレ炒め 洋風卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 小松菜の干しエビの辛子和え キャベツのオーロラソースサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 大根とさつま揚げの炊き合わせ 彩りポテトサラダ ほうれん草と人参のお浸し 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバンバンジーソースかけ しんじょと大根のあんかけ 青菜の錦糸玉子のお浸し 刻み昆布のごま和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 463 16.3 12.2 69.9 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 536 18.7 18.2 72.0 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 533 22.3 14.0 76.9 3.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 587 18.0 21.0 78.3 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 16.5 12.7 64.9 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 554 20.7 16.8 77.5 3.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 508 17.3 17.7 67.0 2.7
5/23 (日)	5/24 (月)	5/25 (火)	5/26 (水)	5/27 (木)	5/28 (金)	5/29 (土)
<ul style="list-style-type: none"> アジの照焼 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏天の梅肉おろしかけ さつま揚げの南蛮酢和え 青梗菜とえのきの炒め煮 ケチャップピーンズ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(エビ・かぼちゃ・ちくわ) 三角いなりの炊き合わせ ふきの大豆そぼろ煮 白菜の信田煮 	<ul style="list-style-type: none"> ☆二層の牛肉入りコロッケ 高野豆腐と冬瓜のあんかけ つきこんのみそ煮 三色ピーマンともやしの炒め物 菜めし 	<ul style="list-style-type: none"> ホキのバジル入りトマトソースかけ 青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> お魚ハンバーグの錦糸あん 鶏じゃが 白滝と油揚げの煮物 もやしとツナのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> タラの西京焼 とうふ団子と冬瓜の煮物 白菜の煮物 ビーフンのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 488 22.3 12.9 67.7 1.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 489 17.6 10.3 79.4 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 528 13.2 15.3 80.8 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 536 12.6 15.1 85.2 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 21.2 10.5 72.0 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 425 15.4 7.4 71.8 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 485 17.2 12.2 73.0 2.6
5/30 (日)	5/31 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 刻み昆布と大豆の煮物 カレーポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの野菜あんかけ ちくわと里芋の煮物 きゅうりと大根の酢の物 青梗菜の玉子和え 					
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 16.2 9.4 80.0 3.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 430 19.1 6.3 72.0 2.0					

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
4日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
15日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
21日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食

2021年5月

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
6日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2



5/1 (土)					
☆エビ大葉チーズフライ					
●肉団子の クリームソースかけ					
●インゲンとカマボコの ソテー					
●カリフラワーの 彩りサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
572	17.2	21.0	75.9	2.6	

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

<p>5/2 (日)</p> <p>☆すきやき風コロケ</p> <p>●花さつまと イカ団子の炊き合わせ</p> <p>●刻み昆布の梅肉和え</p> <p>●竹の子の炒め煮</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 449 11.1 8.0 82.5 3.1</p>	<p>5/3 (月)</p> <p>豆腐ハンバーグの 梅えのきあん</p> <p>●麻婆なす</p> <p>●オクラと 干しエビの和え物</p> <p>●マカロニ玉子サラダ</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 12.9 19.0 73.5 2.9</p>	<p>5/4 (火)</p> <p>●カレイのきのこポン酢あん</p> <p>●里芋と野菜の田舎煮</p> <p>●大根葉とちくわの炒め煮</p> <p>●炒りたまごうや</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 423 19.5 9.7 63.3 2.4</p>	<p>5/5 (水)</p> <p>ハンバーグの ホワイトソースかけ</p> <p>●大豆そぼろと ごぼうのきんぴら</p> <p>●菜の花のごま浸し</p> <p>●ひじきの五目煮</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 18.9 14.2 78.1 2.8</p>	<p>5/6 (木)</p> <p>☆エビカツ</p> <p>●餃子の中華あんかけ</p> <p>●小松菜と油揚げの煮浸し</p> <p>●カリフラワーのサラダ</p> <p>●ゆかりごはん</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 550 14.1 17.7 81.2 2.9</p>	<p>5/7 (金)</p> <p>●鶏肉のハニーマスタード</p> <p>●玉ねぎさつまと すり身団子の炊き合わせ</p> <p>●ごぼうの炒め煮</p> <p>●メンマとインゲンの ごま油炒め</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 519 19.0 15.3 72.9 3.0</p>	<p>5/8 (土)</p> <p>☆天ぷら (オクラえび・ さつまいも・しんじょ)</p> <p>●カニ豆腐風</p> <p>●蒸し鶏と野菜のマリネ</p> <p>●白菜と春菊の じゃこ炒め煮</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 631 14.6 23.1 88.6 2.3</p>
<p>5/9 (日)</p> <p>☆のり塩風味のささみ揚げ</p> <p>●玉ねぎ棒と しんじょの炊き合わせ</p> <p>●ブロッコリーと コーンのサラダ</p> <p>●切干大根と じゃこのナムル</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 442 13.3 10.3 71.9 2.1</p>	<p>5/10 (月)</p> <p>メルルーサの トマトソースかけ</p> <p>☆揚げ出し豆腐のあんかけ</p> <p>●ふきの大豆そぼろあん煮</p> <p>●三色ピーマンのマリネ</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 529 18.4 15.8 74.9 2.0</p>	<p>5/11 (火)</p> <p>●鶏肉と野菜の中華風煮</p> <p>●絹厚揚げと 揚げボールの煮物</p> <p>●ほうれん草のごま和え</p> <p>●ごぼうのサラダ</p> <p>●わかめと枝豆のごはん</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 16.9 15.7 72.7 3.0</p>	<p>5/12 (水)</p> <p>●豚肉と野菜の生姜炒め</p> <p>●キャベツのカニカマのせ</p> <p>●ツイストマカロニの シーザーサラダ</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 533 18.6 18.5 68.6 2.5</p>	<p>5/13 (木)</p> <p>☆エビフライと白身フライの タルタルソース</p> <p>●切干大根と さつまいもの炒め煮</p> <p>●キャベツと ベーコンの中華サラダ</p> <p>●白菜と塩昆布の和え物</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 622 16.2 23.5 83.9 2.7</p>	<p>5/14 (金)</p> <p>●親子煮</p> <p>●なすのみそ炒め</p> <p>●青梗菜ときこの和え物</p> <p>●ちくわの煮物</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 527 18.3 17.0 71.0 2.7</p>	<p>5/15 (土)</p> <p>●おでん</p> <p>●じゃが芋とウィンナーの トマト煮</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●人参のごま和え</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 525 14.3 18.9 71.5 2.7</p>
<p>5/16 (日)</p> <p>●メヌケの玉ねぎソース</p> <p>●チヂミ</p> <p>●青菜の辛子和え</p> <p>●レンコンの煮物</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 433 16.0 9.5 67.2 2.6</p>	<p>5/17 (月)</p> <p>ハンバーグの デミソースかけ</p> <p>●かぼちゃと高野豆腐の 炊き合わせ</p> <p>●もやしとツナの洋風炒め</p> <p>●ピーマンと竹の子の 炒め物</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 552 19.2 18.0 75.7 2.8</p>	<p>5/18 (火)</p> <p>●サバのみそ煮</p> <p>●ミートソーススパゲティ</p> <p>●キャベツと きくらげの炒め物</p> <p>●シーフードマリネ</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 615 23.4 21.4 78.0 2.7</p>	<p>5/19 (水)</p> <p>●タラの野菜あんかけ</p> <p>●豚肉と白菜の煮物</p> <p>●蒸し鶏と ほうれん草のごま和え</p> <p>●ひじきと大豆の煮物</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 424 23.4 7.6 62.5 1.8</p>	<p>5/20 (木)</p> <p>☆フライドチキン</p> <p>●じゃが芋とウィンナーの カレー風味煮</p> <p>●シェルマカロニの 彩りサラダ</p> <p>●人参とつきこんの炒め煮</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 507 13.9 13.7 78.0 2.4</p>	<p>5/21 (金)</p> <p>●牛すきやき風</p> <p>●お好み焼</p> <p>●ひじきの梅風味炒め煮</p> <p>●切干大根と 魚肉ハムのサラダ</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 585 18.0 22.4 75.6 3.5</p>	<p>5/22 (土)</p> <p>●メヌケのねぎおろしあん</p> <p>●肉団子の ブラウンソースかけ</p> <p>●わかめサラダ</p> <p>●もやしのみそマヨ和え</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 492 22.4 12.2 69.0 2.7</p>
<p>5/23 (日)</p> <p>●八宝菜</p> <p>☆かぼちゃコロケ</p> <p>●春雨と鶏肉の チャプチェ風</p> <p>●かんぴょうの甘辛煮</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 534 19.4 16.6 70.9 2.0</p>	<p>5/24 (月)</p> <p>●鮭ハンバーグの ホワイトソース</p> <p>●がんとちくわの煮物</p> <p>●三色おひたし</p> <p>●白滝と人参の炒め煮</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 491 18.7 13.3 71.5 2.8</p>	<p>5/25 (火)</p> <p>●豚肉とピーマンの オイスター煮</p> <p>●あざりと大根の煮物</p> <p>●ほうれん草と 油揚げの煮浸し</p> <p>●オーロラポテトサラダ</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 450 15.9 10.7 70.4 2.8</p>	<p>5/26 (水)</p> <p>●アジのきのこあんかけ</p> <p>●豚肉とごぼうのトマト煮</p> <p>●小松菜のザーサイ炒め</p> <p>●なすの煮浸し</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 22.8 13.5 63.8 2.2</p>	<p>5/27 (木)</p> <p>●牛肉と麩の甘辛煮</p> <p>●キャベツボールと 三角いなの洋風煮</p> <p>●切干大根とゆかり マヨ和え</p> <p>●蒸し鶏とオクラの醤油和え</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 437 16.2 10.7 66.6 3.3</p>	<p>5/28 (金)</p> <p>●チキンカレー</p> <p>☆バター風味コロケ</p> <p>●さつまいもの ごまみそ和え</p> <p>●春雨ときゅうりの和え物</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 567 13.4 16.2 88.9 3.3</p>	<p>5/29 (土)</p> <p>●鶏肉と大根の炊き合わせ</p> <p>●グラタン風ポーク クリームシチュー</p> <p>●菜の花とピーマンの 和え物</p> <p>●ふきとちくわの煮物</p> <p>●七福米ごはん</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 485 19.6 10.5 75.9 2.5</p>
<p>5/30 (日)</p> <p>●肉豆腐</p> <p>☆しんじょ天の和風あん</p> <p>●春雨と魚肉ハムの 中華サラダ</p> <p>●青菜のお浸し</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 556 18.6 17.9 76.7 2.6</p>	<p>5/31 (月)</p> <p>☆チーズ入りメンチ</p> <p>●玉ねぎさつまとエビ団子 と大根の煮物</p> <p>●わかめと白きくらげの 梅しそ和え</p> <p>●キャベツとツナの シーザーサラダ</p> <p>熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 560 16.2 17.8 82.4 2.8</p>					

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
6日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

*弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。