

5月 健康御膳献立表

	当日夕食	翌日朝食	翌日昼食				
5/6 月	豆腐のひき肉包み揚げ	369kcal	チキンピカタ	246kcal	カレイのクリーム煮	201kcal	エネルギー
	コーンシュウマイ	13.6g	海老団子の野菜あんかけ	10.3g	山羊の梅しそ巻	19.1g	たんぱく質
	鶏肉入り五目豆	24.6g	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草の塩炒め	7.7g	脂質
	にんじんマリネ	23.7g	お浸し	22.6g	いんげんのごま和え	14.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.0g	塩分
5/7 火	若鶏の胡麻照焼き	224kcal	オムレツ明太子あんかけ	293kcal	ホキのチリソース	357kcal	エネルギー
	ツナサラダ包み揚げ	14.9g	ミートボール	12.7g	花五目卵巻	17.3g	たんぱく質
	きのこ京がんもの煮物	10.8g	ポテトサラダ	16.3g	カリフラワーと牛肉のマスタードソテー	22.5g	脂質
	青梗菜のおろし和え	18.6g	鶏肉といんげんの中華和え	23.5g	にんじんサラダ	22.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.6g	塩分
5/8 水	さわらの西京焼	208kcal	湯葉ひろうすの煮物	234kcal	カレーコロッケ	259kcal	エネルギー
	みそだれ肉団子	18.6g	かぼちゃのミートソース煮	9.1g	ねぎ入り卵巻	9.0g	たんぱく質
	さつまあげと野菜の胡麻炒め	8.9g	なすとベーコンの炒め物	11.7g	ほうれん草としいたけのしらす和え	12.5g	脂質
	小松菜のおかかサラダ	12.2g	パプリカの和風サラダ	24.1g	五目豆	29.8g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	塩分
5/9 木	たらのマスタードソース	334kcal	三色いなり煮	225kcal	れんこんと鶏肉の照り煮	208kcal	エネルギー
	海老団子の茶巾包み	18.1g	えびシュウマイ	18.4g	野菜がんもの含め煮	15.8g	たんぱく質
	キャベツとハムの和え物	21.3g	いんげんとツナのおろし和え	8.2g	厚焼卵	9.2g	脂質
	タラモサラダ	11.1g	カリフラワーサラダ	23.1g	ブロッコリーソテー	15.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.6g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	塩分
5/10 金	照焼ハンバーグ	252kcal	若鶏の炭火焼	244kcal	豚肉とキャベツの和風炒め	297kcal	エネルギー
	山羊の梅しそ巻	9.3g	高野信田煮	17.3g	菜の花の炒りたまご	13.8g	たんぱく質
	花野菜のソテー	15.2g	青梗菜の炒め物	12.5g	もやしとツナの和え物	21.6g	脂質
	かぼちゃサラダ	19.3g	北海卵巻	15.0g	海老と筍の湯葉包み	11.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.9g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分
5/11 土	海老団子の煮物	248kcal	あじのみぞれ煮	239kcal	八宝菜	236kcal	エネルギー
	ウインナーオムレツ	11.2g	若鶏のねぎ塩だれ	20.6g	春巻	14.7g	たんぱく質
	ピーマンとなすのソテー	13.9g	いんげんと豚肉のおかか炒め	10.5g	ブロッコリーの中華煮	12.6g	脂質
	もやしとハムの和え物	18.5g	切干大根煮	14.2g	オクラのツナ和え	16.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・えび・かに)	2.1g	塩分
5/12 日	かぼちゃコロッケ	306kcal	カレイのバター醤油ソテー	204kcal	豚肉のケチャップ炒め	236kcal	エネルギー
	京風卵焼	8.4g	野菜入り肉団子	18.5g	花型豆腐	13.1g	たんぱく質
	白菜とベーコンのマヨ味噌炒め	19.7g	いんげんのカレー炒め	8.2g	三色野菜とひじきのナムル	15.4g	脂質
	お浸し	23.1g	炒りたまご	13.8g	かに風味サラダ	12.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.5g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

5月 健康御膳献立表

	当日夕食	翌日朝食	翌日昼食				
5/13 月	キャベツメンチカツ	313kcal	しらすオムレツ	208kcal	鯖の塩焼	269kcal	エネルギー
	花しんじょう	11.1g	野菜入り鶏つくね	10.5g	れんこんとひき肉の味噌炒め	17.2g	たんぱく質
	高野豆腐の卵とじ	18.8g	ブロッコリーソテー	12.1g	パプリカの和風サラダ	14.1g	脂質
	青梗菜の信田煮	24.2g	ほうれん草の胡麻風味サラダ	14.5g	彩り野菜の白和え	16.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦)	1.8g	塩分
5/14 火	野菜コロッケ	282kcal	五目豆腐と野菜の煮物	250kcal	チキンのバジル焼き	259kcal	エネルギー
	ひじきサラダ	10.2g	ベーコンエッグ	11.9g	白身魚のふわらか豆腐揚げ	4.6g	たんぱく質
	ほうれん草ソテー	16.3g	酢の物	14.6g	炒りたまご	18.4g	脂質
	鶏と里芋の湯葉包み	26.1g	チキンサラダ	17.6g	野菜と昆布の和え物	13.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵)	3.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.5g	塩分
5/15 水	麻婆茄子	238kcal	ツナオムレツ	203kcal	煮込みハンバーグ	260kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	12.2g	肉団子ケチャップあん	12.0g	ブロッコリーと海老の胡麻酢和え	15.0g	たんぱく質
	青梗菜のしらす和え	12.6g	まいたけとパプリカのソテー	10.9g	ほうれん草ソテー	10.5g	脂質
	チキンナゲット	16.7g	大根の明太子和え	13.9g	にんじんのピーナツ和え	25.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・えび・落花生)	2.7g	塩分
5/16 木	豚肉と大根のさっぱり煮	290kcal	チキンのチーズ焼	256kcal	あじのねぎソース	214kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	11.3g	青梗菜とかにかまの和え物	14.4g	ささみの梅しそ竜田揚げ	18.1g	たんぱく質
	れんこんとブロッコリーの温野菜	20.5g	高野豆腐の煮物	14.5g	かぼちゃの煮物	7.9g	脂質
	葉大根とちくわの辛子和え	14.8g	タラモサラダ	17.1g	にんじんのツナマリネ	16.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	塩分
5/17 金	鶏団子のチリソース炒め	273kcal	三色いなり煮	247kcal	白身魚の湯葉あんかけ	223kcal	エネルギー
	青梗菜と豆腐のオイスターソース煮	12.0g	ブリの照焼	18.8g	若鶏のレモン焼き	20.5g	たんぱく質
	じゃがいもの粒マスタード炒め	12.0g	きのこの炒りたまご	13.2g	大根とピーマンの甘辛炒め	10.5g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	28.1g	キャベツサラダ	17.7g	カリフラワーとハムのサラダ	11.6g	炭水化物
	(大豆・小麦)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	2.6g	塩分
5/18 土	回鍋肉	294kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	259kcal	かにたま	227kcal	エネルギー
	錦糸シュウマイ	15.3g	スパゲティーナポリタン	10.7g	ポテトコロッケ	9.1g	たんぱく質
	やわらかチキンカツ	17.8g	信田煮	13.2g	さつまあげとひじきの煮物	12.2g	脂質
	にんじんサラダ	17.6g	かぼちゃサラダ	24.3g	青菜ともやしの中巻和え	20.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.4g	塩分
5/19 日	鶏肉のねぎソース	256kcal	さわらのトマトソース	253kcal	豆腐と野菜のハンバーグ	236kcal	エネルギー
	野菜がんものふくら煮	18.1g	じゃがバタ茶巾	17.7g	帆立風味フライ	12.2g	たんぱく質
	ツナサラダ	15.0g	ほうれん草サラダ	13.6g	和風炒りたまご	10.5g	脂質
	葉大根のじゃこ炒め	11.8g	ぼん酢和え	14.5g	いんげんとカリフラワーのカレーマリネ	22.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

5月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
5/20 月	ビーフコロッケ	252kcal	ほうれん草オムレツ	217kcal	鶏団子と野菜の中巻煮	223kcal	エネルギー
	花五目卵巻	9.6g	かにのしんじょう	12.8g	ツナサラダ包み揚げ	11.9g	たんぱく質
	菜の花のおろし和え	11.0g	かぼちゃのそぼろあん	9.3g	ブロッコリーソテー	9.7g	脂質
	さつま芋と豆昆布の和え物	28.5g	まいたけの明太子和え	21.0g	ひじき煮	23.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	塩分
5/21 火	豚バラと青梗菜の炒め煮	256kcal	たまごいなりの煮物	226kcal	白身魚の照り煮	273kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	11.6g	ミートボール	13.2g	揚げ鶏の甘酢あんかけ	17.8g	たんぱく質
	海老と卵の炒め物	17.3g	ポテトソテー	9.3g	アスパラベーコンソテー	13.4g	脂質
	五目豆	12.3g	いんげんとツナのサラダ	22.8g	もやしと青菜のナムル	19.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	3.5g	塩分
5/22 水	鯖の味噌煮	277kcal	若鶏の炭火焼	230kcal	絹厚揚げと豚肉のあんかけ煮	276kcal	エネルギー
	厚焼卵	21.1g	ハムとチーズの卵焼き	15.7g	コーンクリームコロッケ	10.6g	たんぱく質
	チキンサラダ	15.8g	いんげんサラダ	13.3g	ほうれん草としらすのサラダ	16.9g	脂質
	海老と筍の湯葉包み	11.3g	青梗菜の信田煮	11.9g	トマトチキンビーンズ	19.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	塩分
5/23 木	八宝菜	248kcal	スペイン風オムレツ	207kcal	チキンのチーズ焼き	211kcal	エネルギー
	春巻	17.1g	ちくわのきんぴら	8.9g	花しんじょう	14.6g	たんぱく質
	蒸し鶏のごま和え	13.3g	マカロニサラダ	11.1g	ピーマンと豆腐のオイスター煮	11.0g	脂質
	いんげんのおかかサラダ	14.5g	桜海老とキャベツの和え物	16.8g	北海卵巻	13.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・えび)	1.9g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	塩分
5/24 金	照焼ハンバーグ	299kcal	カレーのきのこあんかけ	227kcal	野菜コロッケ	234kcal	エネルギー
	コーンシュウマイ	14.9g	キャベツとかにかまの和え物	18.3g	ベーコンエッグ	6.4g	たんぱく質
	高野豆腐の卵とじ	15.9g	ブロッコリーのそぼろ炒め	8.1g	カリフラワーのマスタードサラダ	13.4g	脂質
	海老とほうれん草のサラダ	23.4g	タラモサラダ	21.7g	わかめといんげんの和え物	21.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.4g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
5/25 土	若鶏の照焼	263kcal	湯葉ひろうすの煮物	202kcal	クロメパルの生姜煮	201kcal	エネルギー
	マヨたま包み揚げ	14.7g	野菜入り鶏つくね	10.9g	豆腐の磯辺揚げ	15.8g	たんぱく質
	そら豆のポテトサラダ	14.9g	アスパラ炒りたまご	10.3g	なすと豚肉の煮物	10.1g	脂質
	ほうれん草ソテー	17.6g	もやしのナムル	14.2g	青梗菜の胡麻酢和え	11.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
5/26 日	あじのトマト煮	208kcal	豆腐のそぼろあん包み	220kcal	鶏団子のクリーム煮	256kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	18.8g	スパゲティソテー	10.7g	枝豆しんじょう	12.7g	たんぱく質
	アスパラとわかめのサラダ	8.8g	いんげんといんげんのサラダ	11.8g	切干大根としめじのサラダ	10.8g	脂質
	炒り豆腐	12.5g	ブロッコリーのおかか和え	18.3g	チキンナゲット	28.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

5月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
5/27 月	鯖の塩焼	309kcal	チキンのバジル焼き	206kcal	麻婆茄子	302kcal	エネルギー
	京風卵焼	16.1g	海老団子の茶巾包み	10.9g	みそだれ肉団子	14.2g	たんぱく質
	いんげんソテー	21.0g	ブロッコリーのマヨネーズソテー	13.7g	野菜のきんぴら煮	17.9g	脂質
	ひじきサラダ	11.1g	アスパラとえのきの煮浸し	10.8g	カリフラワーサラダ	21.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.2g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.1g	(大豆・小麦・卵)	2.6g	塩分
5/28 火	たらの中華煮	208kcal	五目豆腐煮	256kcal	オムレツデミソース	200kcal	エネルギー
	揚げシューマイ	16.7g	若鶏のねぎ塩だれ	11.0g	花型豆腐	11.3g	たんぱく質
	炒りたまご	8.7g	ポテトサラダ	15.2g	小松菜と海老のマスタードサラダ	11.1g	脂質
	オクラのおかか和え	15.6g	ピーマンのじゃこ炒め	18.4g	わかめの和え物	14.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	塩分
5/29 水	豚バラとキャベツの味噌炒め	343kcal	七彩ひろうすと野菜の煮物	223kcal	海老団子の甘酢炒め	298kcal	エネルギー
	白身魚の豆腐揚げ	11.7g	肉団子のケチャップあん	13.8g	ウインナーオムレツ	11.6g	たんぱく質
	アスパラの胡麻風味サラダ	25.7g	ごま塩チキンサラダ	11.3g	三色野菜とわかめのナムル	17.1g	脂質
	ジャーマンポテト	14.8g	キャベツの辛子和え	17.6g	切干大根煮	22.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	塩分
5/30 木	豆腐のひき肉包み揚げ	375kcal	チキンピカタ	215kcal	カレーの煮付け	202kcal	エネルギー
	錦糸シューマイ	10.7g	彩りしんじょかにあんかけ	9.5g	ささみのしそチーズ揚げ	19.4g	たんぱく質
	れんこんとわかめの和え物	27.4g	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草サラダ	10.1g	脂質
	にんじんマリネ	22.0g	お浸し	16.0g	いんげんのごま和え	9.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
5/31 金	たらのガーリックソテー	316kcal	オムレツきのこあん	256kcal	グリルチキン	256kcal	エネルギー
	厚揚げのみぞれ煮	17.6g	ミートボール	11.5g	野菜がんものふっくら煮	17.4g	たんぱく質
	アスパラのひき肉炒め	19.6g	野菜炒め	12.6g	豚肉ともやしのぼん酢炒め	16.0g	脂質
	葉大根とちくわの炒め煮	12.9g	ほうれん草のしらすサラダ	25.4g	大根と桜海老の酢の物	9.3g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦)	1.8g	塩分
6/1 土	野菜あんかけハンバーグ	245kcal	枝豆がんもの煮物	232kcal	たまごサラダコロッケ	270kcal	エネルギー
	ブロッコリーソテー	10.2g	ねぎ入り卵巻	12.8g	シューマイ	9.8g	たんぱく質
	いんげんとポテトのサラダ	14.8g	スパゲティーミートソース	11.5g	青梗菜と海老の炒め物	15.4g	脂質
	にんじんの明太子和え	18.3g	わかめとツナの中巻和え	19.1g	野菜と昆布の和え物	23.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.3g	塩分
6/2 日	海老団子とれんこんのトマト煮	281kcal	クロメバルの味噌煮	211kcal	豚生姜焼	317kcal	エネルギー
	厚焼卵	12.2g	野菜入り肉団子	17.9g	帆立風味フライ	11.0g	たんぱく質
	なすといんげんのマヨ味噌炒め	17.3g	ちくわのきんぴら	7.5g	キャベツとひじきの和え物	21.8g	脂質
	お浸し	18.0g	ほうれん草炒りたまご	17.5g	かぼちゃサラダ	18.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です