

5月の献立表 夕食

配食サービスセンター

みんなのキッチン
ふくつ

☎0940-42-8848



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれています。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合、仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

<p>4 (月) ・ 鯖のつけ焼き ・ 筑前煮 ・ 厚揚げのケチャップ炒め ・ 糸コンと人参の明太子和え 271kcal 20.4g 1.77g</p>	<p>5 (火) ・ 中華おこわ ・ アジフライ ・ 笹団子 ・ 五色酢物 ・ 青菜の胡麻和え 240kcal 15.4g 1.44g</p>	<p>6 (水) ・ ハンバーグ ・ 切干大根の煮物 ・ ひじき入りサラダ ・ 煮豆 237kcal 14.5g 1.54g</p>	<p>7 (木) ・ 鮭と南瓜のマリネ ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 五目大豆 ・ 青菜の海苔和え 289kcal 21.1g 1.70g</p>	<p>1 (金) ・ お赤飯・袋煮 ・ 鯖の味噌漬け ・ 竹輪とピーマンの炒め物 ・ 山芋の梅肉和え 212kcal 16.9g 1.06g</p>	<p>2 (土) ・ 鶏の豆板醬焼き ・ 里芋のナルト煮 ・ 野菜のマヨネーズ和え ・ 青菜のおかか和え 391kcal 19.8g 2.43g</p>
<p>11 (月) ・ 煮魚 (ごぼう添え) ・ キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ 炒り卵 271kcal 20.2g 1.74g</p>	<p>12 (火) ・ スペイン風オムレツ ・ 山芋の煮物 ・ イカのマリネ ・ 昆布の佃煮 230kcal 13.1g 2.11g</p>	<p>13 (水) ・ 白身魚の外外ソース焼き ・ 肉じゃが ・ ひじきの煮物 ・ しゅうまい 280kcal 21.9g 2.87g</p>	<p>14 (木) ・ 肉団子の甘酢あん ・ 焼き魚 ・ 竹輪とピーマンの炒め物 ・ じゃが高菜 269kcal 17.5g 2.54g</p>	<p>15 (金) ・ 揚げ出し豆腐 ・ 焼き魚 ・ ナポリタンスパゲティ ・ えのきの酢物 266kcal 13.2g 1.52g</p>	<p>9 (土) ・ 鯖の味噌煮 ・ 生揚げの煮物 ・ マカロニサラダ ・ さつま芋の甘露煮 346kcal 18.1g 2.00g</p>
<p>18 (月) ・ 麻婆豆腐 ・ 焼き魚 ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜の海苔和え 274kcal 18.9g 1.90g</p>	<p>19 (火) ・ 海老フライ ・ 親子煮 ・ キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ 茸の当座煮 342kcal 20.4g 2.06g</p>	<p>20 (水) ・ 八宝菜 ・ 赤魚の味噌漬け ・ ベーコン入りじゃが芋サラダ ・ しらたきの酢物 214kcal 18.0g 2.12g</p>	<p>21 (木) ・ 白身魚の蒸し焼き ・ 麻婆春雨 ・ 里芋の含め煮 ・ わかめの酢物 215kcal 19.0g 2.22g</p>	<p>16 (金) ・ 赤魚の味噌漬け ・ 厚揚げの五目あん ・ マカロニサラダ ・ いんげんの胡麻和え 266kcal 18.9g 1.49g</p>	<p>23 (土) ・ ヒレカツ ・ 車麩の煮物 ・ 五目きんぴら ・ 胡瓜の生姜酢 238kcal 15.2g 1.26g</p>
<p>25 (月) ・ 白身魚の南蛮漬け ・ 牛肉のしぐれ煮 ・ 里芋の田楽 ・ しゅうまい 350kcal 17.4g 1.86g</p>	<p>26 (火) ・ 豚肉の生姜焼き ・ 青菜の海鮮あん ・ 厚焼き玉子 ・ 人参パインサラダ 240kcal 18.1g 1.52g</p>	<p>27 (水) ・ 白身魚のトマトソースかけ ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ 切昆布の煮物 ・ 煮卵 208kcal 17.9g 1.59g</p>	<p>28 (木) ・ 牛肉の炒め物 ・ がんもどきの煮物 ・ ポテジャコサラダ ・ 煮豆 346kcal 10.9g 1.72g</p>	<p>22 (金) ・ ドライカレー ・ イカフライ ・ コールスローサラダ ・ 牛乳寒 272kcal 17.0g 2.37g</p>	<p>30 (土) ・ 酢豚 ・ 焼き魚 ・ おからの炒り煮 ・ 青菜の胡麻和え 232kcal 16.2g 2.54g</p>
<p>29 (月) ・ 煮魚 (ごぼう添え) ・ 牛肉のしぐれ煮 ・ 里芋の田楽 ・ しゅうまい 350kcal 17.4g 1.86g</p>	<p>28 (火) ・ 豚肉の生姜焼き ・ 青菜の海鮮あん ・ 厚焼き玉子 ・ 人参パインサラダ 240kcal 18.1g 1.52g</p>	<p>27 (水) ・ 白身魚のトマトソースかけ ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ 切昆布の煮物 ・ 煮卵 208kcal 17.9g 1.59g</p>	<p>26 (木) ・ 牛肉の炒め物 ・ がんもどきの煮物 ・ ポテジャコサラダ ・ 煮豆 346kcal 10.9g 1.72g</p>	<p>25 (金) ・ 揚げ出し豆腐 ・ 焼き魚 ・ ナポリタンスパゲティ ・ えのきの酢物 266kcal 13.2g 1.52g</p>	<p>24 (土) ・ ヒレカツ ・ 車麩の煮物 ・ 五目きんぴら ・ 胡瓜の生姜酢 238kcal 15.2g 1.26g</p>

5月の献立表 昼食

配食サービスセンター

みんなのキッチン
ふくつ

☎0940-42-8848



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれています。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合、仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

4	・ 白身魚の中華風揚げ煮 (月)・ 焼きビーフン ・ ポテジャコサラダ ・ 炒り卵 257kcal 17.0g 1.54g	5	・ 酢豚 (火)・ 焼き魚 ・ 南瓜の煮物 ・ しゅうまい 250kcal 15.5g 2.19g	6	・ 煮魚 (ごぼう添え) (水)・ 厚揚げの茸あん ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ 春雨の酢物 222kcal 19.1g 1.69g	7	・ ヒレカツ (木)・ 里芋のナルト煮 ・ マカロニサラダ ・ 青菜の辛子和え 341kcal 18.2g 1.80g	1	・ 麻婆豆腐 (金)・ 焼き魚 ・ 切干大根の煮物 ・ わかめの酢物 258kcal 18.9g 1.76g	2	・ 八宝菜 (土)・ 赤魚の味噌漬け ・ 南瓜の甘酢 ・ ミートボール 222kcal 16.8g 2.14g
11	・ 豚肉の生姜焼き (月)・ もやしの卵炒め ・ おからの炒り煮 ・ 人参パインサラダ 245kcal 15.8g 1.99g	12	・ 鮭のコーンマヨネーズ焼き (火)・ 牛肉のしぐれ煮 ・ 五色酢物 ・ 青菜の海苔和え 378kcal 15.8g 2.21g	13	・ 厚揚げの五目あん (水)・ 親子煮 ・ 南瓜の天ぷら ・ 茸とじゃこのカリカリサラダ 320kcal 16.8g 1.26g	14	・ 白身魚の蒸し焼き (木)・ がんもどきの煮物 ・ 人参シリシリ ・ わかめの酢物 203kcal 20.1g 1.85g	8	・ 白身魚の竜田揚げ (金)・ 肉じゃが ・ 竹輪とピーマンの炒め物 ・ 山芋の梅肉和え 215kcal 16.5g 1.51g	9	・ ドライカレー (土)・ コールスローサラダ ゆで卵添え ・ 白身魚の香り焼き ・ 牛乳寒 301kcal 22.1g 2.51g
18	・ 煮魚 (ごぼう添え) (月)・ キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・ 厚焼き玉子 ・ 青菜のおかか和え 227kcal 19.7g 1.73g	19	・ ハンバーグ (火)・ 切干大根の煮物 ・ マカロニサラダ ・ さつま芋の甘露煮 323kcal 15.3g 1.65g	20	・ 鮭と南瓜のマリネ (水)・ 車麩の煮物 ・ きんぴらごぼう ・ しゅうまい 229kcal 12.5g 1.38g	21	・ 牛肉の炒め物 (木)・ 白身魚の竜田揚げ ・ 厚揚げの煮物 ・ キャベツの梅ソース 333kcal 15.0g 1.53g	15	・ コロッケ (金)・ 焼き魚 ・ 青菜と卵の和え物 ・ もやしのカレー酢 307kcal 14.9g 1.61g	16	・ 白身魚のトマトソースかけ (土)・ ごぼうの南蛮煮 ベーコン入り じゃが芋サラダ ・ 青菜の胡麻和え 201kcal 16.5g 2.24g
25	・ 揚げ茄子のあんかけ (月)・ 鱈の味噌漬け ・ マカロニサラダ ・ 茸の当座煮 287kcal 12.8g 1.69g	26	・ アジフライ (火)・ 肉じゃが ・ ナポリタンスパゲティ ・ 青菜の胡麻和え 345kcal 21.2g 1.28g	27	・ 鶏のオーブン焼き (水)・ 山芋の煮物 ・ もやしのカレー炒め ・ 胡瓜の生姜酢 351kcal 20.1g 2.03g	28	・ 海老フライ (木)・ 高野豆腐の卵とじ キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ 昆布の佃煮 314kcal 20.1g 2.20g	22	・ 鯖のつけ焼き (金)・ 筑前煮 ・ スパゲティサラダ ・ 青菜の海苔和え 308kcal 18.6g 1.71g	23	・ スペイン風オムレツ (土)・ 南瓜のそばろ煮 ・ ひじきの煮物 ・ えのきの酢物 223kcal 11.0g 1.69g
						29	・ 肉団子の甘酢あん (金)・ 赤魚の味噌漬け ・ 南瓜の煮物 ・ 青菜のおかか和え 238kcal 14.8g 2.40g	30	・ 白身魚の南蛮漬け (土)・ 豚肉とごぼうの味噌炒め ・ さつま揚げと人参の甘辛煮 ・ じゃが高菜 231kcal 16.6g 1.91g		