



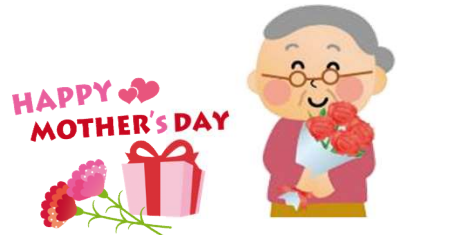
2023年5月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	寄せ豆腐のうすあん 白菜と揚げの旨煮 れんこんと人参の甘露煮 ツナあっさり煮 春菊のおひたし	納豆 切干大根とベーコンの煮物 ふきの含め煮 豚すき風煮物 麩と若芽の酢物	豚肉と大根の煮物 れんこんの土佐煮 白菜の梅しごマヨネーズ和え 法蓮草と豆腐のチャンフルー ミックスマカロニサラダ	温泉玉子 ごぼう大豆 白菜のころみ煮 肉じゃが煮 人参のごま味噌サラダ	納豆 はんぺん煮 一夜漬(白菜昆布) 鶏肉ピーマン炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え	がんもと白菜の煮物 切昆布煮 コーンと挽肉の炒め物 大根と豚肉の甘辛煮 たたきごぼう	
	7	8	9	10	11	12	
	豚肉ときこの香草炒め 小松菜のナムル うま塩キャベツ ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ	豚肉とインゲンの山椒炒め なめこと若芽のサッと煮 メンマごま炒め 和風ポトフ 春雨と菜の花の梅わか和え	納豆 切昆布としめじの煮物 竹輪の辛子炒め 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし	鶏団子の中華風 切干と小松菜の煮物 昆布の佃煮 豆腐と白菜のとうろ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ピーマンソテー れんこんとさつまいもの煮物 おくらのごろろ和え	納豆 きのこの佃煮 一夜漬(大根昆布) 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	焼豆腐ときこの生姜あんかけ きくらげの甘酢和え 白菜と若芽の煮物 麩と野菜の煮物 菜の花としめじの和え物
	14	15	16	17	18	19	
	じゃが芋のデミグラス煮 一口ナスのオランダ煮 小松菜とベーコンのバター炒め ツナの玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	豚肉豆腐 れんこんと油揚げの煮物 若芽とパインの酢の物 大根と小松菜の煮物 キャベツとツナのナムル	納豆 大根とごぼうの甘辛煮 インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときくらげの卵炒め 青菜のわさび和え	キャベツと豚肉のカキソース炒め 白花豆腐 なすの中華風南蛮漬 麩と大根の煮物 ごぼうのめかぶ和え	大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の味噌煮 菜の花の粒マスタード和え ジャガイモと椎茸の煮物 生しめじのイタリアン	納豆 大根と人参のきんぴら ひじきとベーコンの煮物 牛肉とふきのしぐれ煮 白菜と若芽のナムル	豚肉と野菜の生姜炒め 塩ゆでアスパラ 人参のレモン煮 五目炒め煮 和風スパゲティ
	21	22	23	24	25	26	
	野菜とハムの卵炒め ジャガ芋ソテー フロッコリー ふきと大根のスーフ煮 春雨のサラダ	根菜と肉団子の和風生姜スープ きんぴら 四色煮豆 なすのトロトロ生姜煮 ごぼうのごま酢和え	納豆 小松菜の柚子和え ぜんまいとミンチの煮物 豚肉のチリソース炒め 野菜の三杯酢	煮合せ(大根・巾着・れんこん) 昆布の佃煮 花麩煮 春雨としめじの炒め物 ポテトマサラダ	鶏肉ピーマン炒め 切干と人参のハリハリ 椎茸昆布 ゴロゴロ野菜の塩炒め ゴボウのピリ辛サラダ	納豆 なめこと若芽のサッと煮 インゲンソテー 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきの五目煮 人参のきな粉和え 竹輪とキャベツのバター醤油炒め れんこんサラダ
	28	29	30	31			
	椎茸の中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み 大根なます	肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル 塩枝豆 さつまいもの味噌炒め キャベツの酢漬汁	納豆 小松菜の辛子和え 切昆布煮 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ メンマの中華和え	豚バラのすき焼き煮 白花豆腐 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え			
	カロリー 195 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 146 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 246 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 99 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 3.3 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 228 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g
	7	8	9	10	11	12	
	豚肉ときこの香草炒め 小松菜のナムル うま塩キャベツ ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ	豚肉とインゲンの山椒炒め なめこと若芽のサッと煮 メンマごま炒め 和風ポトフ 春雨と菜の花の梅わか和え	納豆 切昆布としめじの煮物 竹輪の辛子炒め 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし	鶏団子の中華風 切干と小松菜の煮物 昆布の佃煮 豆腐と白菜のとうろ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ピーマンソテー れんこんとさつまいもの煮物 おくらのごろろ和え	納豆 きのこの佃煮 一夜漬(大根昆布) 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ	焼豆腐ときこの生姜あんかけ きくらげの甘酢和え 白菜と若芽の煮物 麩と野菜の煮物 菜の花としめじの和え物
	カロリー 249 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 24.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.3 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 2.2 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 114 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 2.2 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.1 g
	14	15	16	17	18	19	
	じゃが芋のデミグラス煮 一口ナスのオランダ煮 小松菜とベーコンのバター炒め ツナの玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	豚肉豆腐 れんこんと油揚げの煮物 若芽とパインの酢の物 大根と小松菜の煮物 キャベツとツナのナムル	納豆 大根とごぼうの甘辛煮 インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときくらげの卵炒め 青菜のわさび和え	キャベツと豚肉のカキソース炒め 白花豆腐 なすの中華風南蛮漬 麩と大根の煮物 ごぼうのめかぶ和え	大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の味噌煮 菜の花の粒マスタード和え ジャガイモと椎茸の煮物 生しめじのイタリアン	納豆 大根と人参のきんぴら ひじきとベーコンの煮物 牛肉とふきのしぐれ煮 白菜と若芽のナムル	豚肉と野菜の生姜炒め 塩ゆでアスパラ 人参のレモン煮 五目炒め煮 和風スパゲティ
	カロリー 188 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 159 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 236 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 22.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 182 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 14.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 22.7 g 塩分 1.9 g
	21	22	23	24	25	26	
	野菜とハムの卵炒め ジャガ芋ソテー フロッコリー ふきと大根のスーフ煮 春雨のサラダ	根菜と肉団子の和風生姜スープ きんぴら 四色煮豆 なすのトロトロ生姜煮 ごぼうのごま酢和え	納豆 小松菜の柚子和え ぜんまいとミンチの煮物 豚肉のチリソース炒め 野菜の三杯酢	煮合せ(大根・巾着・れんこん) 昆布の佃煮 花麩煮 春雨としめじの炒め物 ポテトマサラダ	鶏肉ピーマン炒め 切干と人参のハリハリ 椎茸昆布 ゴロゴロ野菜の塩炒め ゴボウのピリ辛サラダ	納豆 なめこと若芽のサッと煮 インゲンソテー 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきの五目煮 人参のきな粉和え 竹輪とキャベツのバター醤油炒め れんこんサラダ
	カロリー 195 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 146 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 246 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 99 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 3.3 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 228 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g
	28	29	30	31			
	椎茸の中華玉子とじ ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み 大根なます	肉野菜煮込み 白菜と若芽のナムル 塩枝豆 さつまいもの味噌炒め キャベツの酢漬汁	納豆 小松菜の辛子和え 切昆布煮 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ メンマの中華和え	豚バラのすき焼き煮 白花豆腐 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え			
	カロリー 195 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 7.8 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 166 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 28.6 g 塩分 1.6 g			



2023年5月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		





2023年5月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
	<p>1 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの甘酢漬け キャベツとインゲンのソテー じゃが芋のどぼろあん 人参とコーンの和え物</p> <p>カロリー 206 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 21.4 g 塩分 2.4 g</p>	<p>2 牛肉と竹の子入り春雨炒め 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め煮 野菜炒め 菜の花の粒マスタード和え</p> <p>カロリー 357 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 30.2 g 塩分 2.5 g</p>	<p>3 さば味噌粕焼 ふきのきんぴら 切干大根煮 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のおかか和え</p> <p>カロリー 292 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.5 g</p>	<p>4 ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー 大根煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ</p> <p>カロリー 176 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.0 g</p>	<p>5 フリの照焼 春菊のなめこ和え 大豆と人参の煮物 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかボン酢和え</p> <p>カロリー 313 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.2 g</p>	<p>6 オニオンソースハンバーグ 切干大根のカレーきんぴら 平さやいんげん 竹輪と玉ねぎの卵とじ 法蓮草とひじきのナムル</p> <p>カロリー 202 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.4 g</p>
<p>7 えびのケチャップ炒め 大根の千切煮 ピーマンのおかか和え 鶏肉とじゃが芋の煮煮 マリーネサラダ</p> <p>カロリー 209 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.3 g</p>	<p>8 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ナスの挽肉炒め 白花豆煮 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのピーナッツ和え</p> <p>カロリー 279 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.9 g 塩分 1.8 g</p>	<p>9 さばみりん干焼 さつま芋と小松菜の煮物 オクラのペペロンチーノ 五目巾着煮 若芽のごま酢和え</p> <p>カロリー 292 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.4 g</p>	<p>10 チキンのおろしトマトソース 塩枝豆 ふきの含め煮 二色野菜の玉子とじ キャベツの白ドレ和え</p> <p>カロリー 258 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 12.8 g 塩分 2.1 g</p>	<p>11 肉じゃが フロッコリーの煮物 竹の子と人参のおかか煮 大根とツナの炒め物 白菜と若芽のナムル</p> <p>カロリー 212 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g</p>	<p>12 中華丼の具 切干と挽肉のオイスター炒め 金時豆煮 竹輪の五色きんぴら オクラとめかぶの三杯酢</p> <p>カロリー 265 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 27.0 g 塩分 2.8 g</p>	<p>13 ハニーマスタードチキン フロッコリー キャベツと油揚げの味噌煮 蕪のとうろ煮 コールスローサラダ</p> <p>カロリー 208 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.8 g</p>
<p>14 フリの磯辺焼 人参煮 春雨としめじの炒め物 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 法蓮草のおひたし</p> <p>カロリー 221 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.7 g</p>	<p>15 鶏団子のケチャップ煮 枝豆とコーンのバター風味 うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ミックスポテトサラダ</p> <p>カロリー 245 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 26.9 g 塩分 2.6 g</p>	<p>16 花野菜と鶏肉のバジル炒め きのこソテー 三色炒め煮 竹の子と春雨のスーフ煮 法蓮草とハムのマリーネ</p> <p>カロリー 214 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.4 g</p>	<p>17 鯖の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 筑前煮 小松菜の辛子和え</p> <p>カロリー 306 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.3 g</p>	<p>18 牛焼肉炒め 野菜の千りソース煮 一夜漬(大根人参) 白菜のスーフ煮 ハムと春雨のサラダ</p> <p>カロリー 330 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.1 g</p>	<p>19 鶏肉と野菜の甘酢炒め ピーマンソテー 切干大根としらすの煮物 竹輪と玉ねぎの卵とじ じゃが芋と枝豆のおかかマヨ</p> <p>カロリー 277 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.3 g</p>	<p>20 メバルみりん焼 ごき昆布 法蓮草と油揚げの煮物 イカと白菜の中華煮 野菜のピーナッツ和え</p> <p>カロリー 154 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.7 g</p>
<p>21 えびカツ 小松菜のナムル マカロニトマト炒め 竹の子と豚肉の味噌煮 蒸し鶏とぜんまいのマリーネ</p> <p>カロリー 221 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.7 g</p>	<p>22 赤魚のみぞれ煮 人参煮 ふきの含め煮 高野豆腐と野菜のどぼろ煮 じゃがベーコンサラダ</p> <p>カロリー 245 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 26.9 g 塩分 2.6 g</p>	<p>23 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 カリフラワーとウインナーのカレー煮 蒸しシュウマイ 野菜のおひたし</p> <p>カロリー 214 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.4 g</p>	<p>24 あぶらかれい味噌煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜昆布) 大根と豚肉の甘辛煮 春菊のおひたし</p> <p>カロリー 306 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.3 g</p>	<p>25 生姜焼き 平さやいんげん 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんとさつま揚げの煮物 人参とコーンの和え物</p> <p>カロリー 330 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.1 g</p>	<p>26 ほっけみりん焼 うま塩キャベツ ふきのかつ煮 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花としめじの和え物</p> <p>カロリー 277 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.3 g</p>	<p>27 照焼チキン 若竹煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え</p> <p>カロリー 154 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.7 g</p>
<p>28 白身魚の生姜煮 ぜんまい煮 人参クラッセ 豚肉と大根の煮物 菜の花のおひたし</p> <p>カロリー 236 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.6 g 塩分 1.9 g</p>	<p>29 キャベツと豚肉の塩あんかけ 一夜漬(大根昆布) さつま芋の土佐煮 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 人参と春菊のサラダ</p> <p>カロリー 187 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 5.6 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.8 g</p>	<p>30 赤魚の磯辺焼 オクラのさっぱりオリーブ きのこソテー ひじきと挽肉の炒め煮 おくらのおろし和え</p> <p>カロリー 289 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 24.7 g 塩分 1.9 g</p>	<p>31 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 青じそパスタ 豆腐と豚肉のどろみ炒め ポテトサラダ</p> <p>カロリー 227 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 246 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 26.3 g 塩分 2.6 g</p>	<p>カロリー 178 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.2 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 238 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.8 g</p>
<p>カロリー 172 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 4.4 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 223 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 170 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 13.5 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 386 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 25.5 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.0 g</p>			