

5月メニュー表



Cooking for wellness

(食を通し健康作り目指す料理)

| 5月1日(月) | 5月2日(火) | 5月3日(水) | 5月4日(木) | 5月5日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|----|----|----|------|----|---------|------|------|--------|----|---------|-------|------|--------|----|---------|------|------|-------|
| チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 松前風高菜 わけぎの酢味噌和え 肉シューマイ ★オーシャンスティックフライ エネルギー:464kcal タンパク:16.8g 脂質:33.3g 炭水化:24.5g 塩分:2.8g | 枝豆フライ キャベツゆかり和え わらびの含め煮 豆腐サラダ 甘酢あん棒肉団子 ★さばの塩焼 エネルギー:359kcal タンパク:18.3g 脂質:19.2g 炭水化:27.2g 塩分:3.2g | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月8日(月) | 5月9日(火) | 5月10日(水) | 5月11日(木) | 5月12日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜コロッケ いか天ぷら 五目巾着と結び昆布煮 梅ごぼう ほうれん草おひたし 肉詰なす ★チンジャオロース エネルギー:341kcal タンパク:12.2g 脂質:15.5g 炭水化:39.5g 塩分:2.7g | 海鮮串フライ カップグラタン れんこん金平 山菜づくし もやし酢物 木の葉しんじょうと椎茸煮 ★ソース焼きそば エネルギー:304kcal タンパク:9.8g 脂質:15.6g 炭水化:32.4g 塩分:2.8g | 白身天ぷら フレンチドレッシングかけ カニかま磯辺天ぷら 茎わかめ いんげんごま和え ごぼうのピリ辛炒め ★外付けジャポミートボール エネルギー:381kcal タンパク:13.7g 脂質:20.6g 炭水化:35.0g 塩分:3.6g | タレ付くわい入りつくね 鶏肉のねぎ塩炒め 水菜入サラダ 昆布豆 竹の子おかか煮 絹厚揚げ三角豆腐煮 ★ますの塩焼き エネルギー:283kcal タンパク:17.7g 脂質:12.2g 炭水化:24.7g 塩分:3.0g | 和菜メンチカツ 生野菜サラダ 大根のそぼろふろふき ごま高菜 白菜の塩昆布和え 厚焼卵 ★豚ロース焼肉焼き エネルギー:341kcal タンパク:16.4g 脂質:18.2g 炭水化:27.0g 塩分:1.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月15日(月) | 5月16日(火) | 5月17日(水) | 5月18日(木) | 5月19日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウインナー玉葱串カツ ぶりかけ 茄子のミートソースかけ きくらげ昆布 じゃが芋明太子和え 小松菜の含め煮 ★イカステーキ エネルギー:288kcal タンパク:11.9g 脂質:14.9g 炭水化:20.6g 塩分:2.8g | クリーミーコーンコロッケ スパゲッティボンゴレ 野ぶきの含め煮 畑のピーフ こんにゃくサラダ 八幡巻 ★千草焼き エネルギー:274kcal タンパク:9.7g 脂質:12.7g 炭水化:30.3g 塩分:2.4g | ロースとんかつ 刻み昆布の含め煮 白いんげん豆 アロカリのツナポン酢和え はんぺんチーズ ★さわら西京焼き エネルギー:363kcal タンパク:21.2g 脂質:17.8g 炭水化:29.0g 塩分:2.3g | 海老フライ カレーソース 福神漬け 青唐しめじ 菜の花辛子和え ★鶏肉塩麹焼き エネルギー:292kcal タンパク:16.6g 脂質:17.0g 炭水化:24.8g 塩分:2.5g | 春巻き もやしソテー 酢豚 きゅうりさつま 切干のサラダ ★野菜とひじきの豆腐焼き エネルギー:368kcal タンパク:10.1g 脂質:19.7g 炭水化:38.3g 塩分:2.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月22日(月) | 5月23日(火) | 5月24日(水) | 5月25日(木) | 5月26日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 子持ちししゃもフライ 肉詰ピーマン 肉じゃが 小松菜のナムル ごぼう天煮 ★ナポリタンスパゲッティ エネルギー:300kcal タンパク:13.3g 脂質:11.3g 炭水化:38.1g 塩分:3.4g | 揚げ出しとうふ きのこあんかけ 木耳ともやしの中華炒め 三色豆 カリフラワー酢の物 ミニカップ金山寺みそ ★焼きとり エネルギー:195kcal タンパク:10.0g 脂質:8.2g 炭水化:22.0g 塩分:2.2g | シューマイの唐揚げ そぼろ入ピリ辛春雨 あみえび昆布 おくらと梅えのき和え グルメスティック ★ほっけ塩焼き エネルギー:302kcal タンパク:16.7g 脂質:13.1g 炭水化:28.7g 塩分:3.1g | ささみチーズフライ 南瓜天ぷら ぜんまい含め煮 ねぎ塩もやし パスタサラダ ポークウインナー ★たまご豆腐 エネルギー:313kcal タンパク:10.3g 脂質:19.1g 炭水化:24.8g 塩分:2.1g | ハンバーグ トマトソース 大豆ひじき 浅炊きひき コールスローサラダ ★いかリングフライ エネルギー:380kcal タンパク:25.4g 脂質:18.9g 炭水化:28.0g 塩分:2.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月29日(月) | 5月30日(火) | 5月31日(水) | 端午の節句 端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。 端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキン竜田揚げ たら煮付け フレッシュ味ザーサイ 春菊サラダ ミニ海鮮お好み焼き ★焼ビーフン エネルギー:373kcal タンパク:17.7g 脂質:25.6g 炭水化:19.4g 塩分:2.4g | アジフライ キャベツのオスターソース炒め メンマのピリ辛煮 生姜入り寒天 フィッシュソーセージステーキ ★イカチリ エネルギー:431kcal タンパク:19.9g 脂質:21.2g 炭水化:37.0g 塩分:3.2g | 俄コロッケ ミートボールハヤシ 牛すき煮 黒豆 大根なます ★白身鰯の幽庵焼き エネルギー:372kcal タンパク:16.3g 脂質:16.7g 炭水化:44.0g 塩分:2.6g | ご飯加減表 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>普通</td> <td>454kcal</td> <td>6.8g</td> <td>0.8g</td> <td>100.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>672kcal</td> <td>10.0g</td> <td>1.2g</td> <td>148.4g</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>286kcal</td> <td>4.3g</td> <td>0.5g</td> <td>63.1g</td> </tr> </tbody> </table> | | | 熱量 | 蛋白 | 脂質 | 炭水化物 | 普通 | 454kcal | 6.8g | 0.8g | 100.0g | 大盛 | 672kcal | 10.0g | 1.2g | 148.4g | 小盛 | 286kcal | 4.3g | 0.5g | 63.1g |
| | 熱量 | 蛋白 | 脂質 | 炭水化物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通 | 454kcal | 6.8g | 0.8g | 100.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大盛 | 672kcal | 10.0g | 1.2g | 148.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小盛 | 286kcal | 4.3g | 0.5g | 63.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

★は、C食を表示しております。
 ＊多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
 ＊材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
 ＊毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
 ＊食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
 ＊土曜日は、オリジナルメニューとなります。
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号
 TEL (0763)32-4154

クックウェル
 (株)砺波給食