

5月メニュー表



Cooking for wellness
(食を通し健康作りを目指す料理)

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

グリーンピースに含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



5月1日(金)	
白身フライ 肉じゃが タレ付き肉団子 ほうれん草ごま和え ★ロールキャベツの コンソメ煮	
エネルギー: 321kcal	タンパク: 15.0g
脂質: 15.5g	炭水化: 27.8g
塩分: 3.3g	

5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
			シューマイの唐揚げ 中華野菜餡かけ さば味噌煮 こんにゃくサラダ かにスティック ★チキンステーキ	カレーコロッケ 春雨中華炒め 茄子のおろしポン酢和え 豆乳がんも煮 ★さんま焼き
エネルギー: 316kcal タンパク: 12.7g 脂質: 14.9g 炭水化: 33.3g 塩分: 1.7g	エネルギー: 245kcal タンパク: 9.0g 脂質: 8.7g 炭水化: 34.0g 塩分: 3.1g	エネルギー: 246kcal タンパク: 10.2g 脂質: 11.4g 炭水化: 25.6g 塩分: 1.9g	エネルギー: 268kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.3g 炭水化: 27.6g 塩分: 2.3g	エネルギー: 342kcal タンパク: 12.6g 脂質: 21.3g 炭水化: 26.5g 塩分: 2.7g
5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
ささみ天ぷら 小松菜煮びたし オクラの中華くらげ和え 玉子巻き ★カップグラタン	焼きさつま 南瓜天ぷら あけぼの煮 れんこん胡麻和え ★焼きそば	あじ大葉フライ ちくわ天ぷら チンジャオロース 切干大根の梅ザーサイ和え ★棒餃子	海老フライ 菜の花のボンゴレ 小茄子と花しんじょう煮 里芋の大葉味噌和え ★ほっけ塩焼き	ハーフオムレツ ミートボールハヤシ 木耳ともやしの中華炒め アジ南蛮漬け ★紅スワイガニ入 クリーミーコロッケ
エネルギー: 316kcal タンパク: 12.7g 脂質: 14.9g 炭水化: 33.3g 塩分: 1.7g	エネルギー: 245kcal タンパク: 9.0g 脂質: 8.7g 炭水化: 34.0g 塩分: 3.1g	エネルギー: 246kcal タンパク: 10.2g 脂質: 11.4g 炭水化: 25.6g 塩分: 1.9g	エネルギー: 268kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.3g 炭水化: 27.6g 塩分: 2.3g	エネルギー: 345kcal タンパク: 11.6g 脂質: 19.4g 炭水化: 29.4g 塩分: 2.5g
5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
焼肉カルビ風メンチカツ ふりかけ 筑前煮 アスパラソテー ★サーモン西京焼き	白身天ぷら あんかけ 竹の子かか和え マカロニサラダ エビしゅうまい ★焼きとり	ガリバターチキン 枝豆がんもといいたけ煮 菜の花酢味噌和え 磯のり ★ひとくち海老カツ	海鮮串フライ 豆腐サラダ 酢豚 さば塩焼き ★千草焼き	ロースとんかつ ぜんまいナムル 五目豆 紅生姜れんこん煮 ★手羽元レモンペッパー焼き
エネルギー: 361kcal タンパク: 16.0g 脂質: 20.2g 炭水化: 30.0g 塩分: 2.6g	エネルギー: 306kcal タンパク: 15.7g 脂質: 16.0g 炭水化: 24.9g 塩分: 1.9g	エネルギー: 362kcal タンパク: 15.8g 脂質: 23.2g 炭水化: 22.6g 塩分: 1.7g	エネルギー: 341kcal タンパク: 14.7g 脂質: 17.6g 炭水化: 32.2g 塩分: 2.8g	エネルギー: 338kcal タンパク: 17.8g 脂質: 18.7g 炭水化: 24.6g 塩分: 3.7g
5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
かぼちゃのあんかけ ホキフライ ほうれん草サラダ 花がんもと笹かま煮 ★焼うどん	鶏むね唐揚げ 刻み昆布と里芋の含め煮 白菜かか和え あらびきウインナー ★天津タレ付き	いわしの梅肉煮 春雨の酢物 ふきの洋風煮 カットコーン ★串カツ	コーンフライ 回鍋肉 水菜の煮浸し もやしと人参の和え物 ★さわら西京焼き	ハンバーグ トマトソース掛け ポテトサラダ キャベツにんにく炒め 信田巻煮 ★イカフライ
エネルギー: 310kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.8g 炭水化: 36.4g 塩分: 2.8g	エネルギー: 322kcal タンパク: 15.2g 脂質: 19.0g 炭水化: 21.8g 塩分: 2.5g	エネルギー: 285kcal タンパク: 12.9g 脂質: 11.9g 炭水化: 31.3g 塩分: 1.8g	エネルギー: 346kcal タンパク: 15.8g 脂質: 14.7g 炭水化: 36.9g 塩分: 2.0g	エネルギー: 393kcal タンパク: 15.0g 脂質: 22.0g 炭水化: 32.9g 塩分: 2.1g

*★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。



ご飯カレー表

	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

受付電話番号
Tel (0763)32-4154

ワックウェル
(株)砺波給食