

令和7年 5月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食
TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783
管理栄養士 出原・江國・北野・吉川

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1（木） ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 豚肉とじゃが芋炒め キャベツツナのトマト煮 ほうれん草の青海苔和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>577</td><td>23.9</td><td>17.4</td><td>81.8</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	577	23.9	17.4	81.8	2.7	kcal	g	g	g	g	2（金） ご飯 牛肉と豆腐の煮込み れんこん柚子こしょう炒め 切干大根とキャベツのコンソメ煮 もやしとわかめのナムル 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>475</td><td>18.5</td><td>13.9</td><td>71.8</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	475	18.5	13.9	71.8	2.3	kcal	g	g	g	g	3（土） 憲法記念日 ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト 深川煮 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>479</td><td>22.9</td><td>9.9</td><td>73.2</td><td>2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	479	22.9	9.9	73.2	2	kcal	g	g	g	g	4（日） みどりの日 ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃの煮物 パスタと野菜のソテー もやしと揚げのごま酢 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>514</td><td>22.5</td><td>5.7</td><td>78.7</td><td>1.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	514	22.5	5.7	78.7	1.3	kcal	g	g	g	g	5（月） こどもの日 ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 華風炒め 青梗菜とベーコンのスープ煮 スイートポテトサラダ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>576</td><td>20.7</td><td>18.2</td><td>83.5</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	576	20.7	18.2	83.5	2.3	kcal	g	g	g	g
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
577	23.9	17.4	81.8	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
475	18.5	13.9	71.8	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
479	22.9	9.9	73.2	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
514	22.5	5.7	78.7	1.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
576	20.7	18.2	83.5	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
6（火） 振替休日 ご飯 焼き魚の中華風あんかけ 小松菜の炒め物 厚揚げのおろし煮 春雨ときゅうりの甘酢和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>436</td><td>19.9</td><td>5.7</td><td>76.5</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	436	19.9	5.7	76.5	3.2	kcal	g	g	g	g	7（水） 豆ご飯 チキンソテートマトソース 付け合わせ 昆布の炒り煮 キャベツのカレー炒め 人参サラダ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>537</td><td>22.6</td><td>16.1</td><td>74.9</td><td>3.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	537	22.6	16.1	74.9	3.4	kcal	g	g	g	g	8（木） ご飯 厚揚げの酢豚風（肉なし） さつま芋甘煮 なすとわかめのペペロンチーノ風 青梗菜とツナの和え物 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>513</td><td>13.7</td><td>16.2</td><td>78.5</td><td>1.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	513	13.7	16.2	78.5	1.8	kcal	g	g	g	g	9（金） 骨粗しょう症予防献立 ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 竹の子と豚肉の味噌バター炒め おくらのおさび和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>483</td><td>23</td><td>8.4</td><td>78.7</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table> 太りにすぎに注意しましょう 乳製品、魚介類、大豆製品で カルシウムを補給すると良いです マグネシウムが豊富な野菜、きのこ 海藻類を摂るようにしましょう 		1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	483	23	8.4	78.7	2.3	kcal	g	g	g	g															
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
436	19.9	5.7	76.5	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
537	22.6	16.1	74.9	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
513	13.7	16.2	78.5	1.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
483	23	8.4	78.7	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
10（土） ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ コンソメ煮 ごぼうのベーコン炒め キャベツのナムル 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>540</td><td>20.3</td><td>18.9</td><td>73</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	540	20.3	18.9	73	2.5	kcal	g	g	g	g	11（日） ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 もやしと竹輪カレー炒め チャウダー 生姜酢和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>487</td><td>17.9</td><td>10.8</td><td>82</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	487	17.9	10.8	82	2.8	kcal	g	g	g	g	12（月） ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし れんこんと豚肉の味噌バター炒め おくらのお玉子とし 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>508</td><td>21.6</td><td>13.6</td><td>72.6</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	21.6	13.6	72.6	2.7	kcal	g	g	g	g	13（火） ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ ひじきとツナ炒め煮 バイクドポテト もやしマスタード和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>566</td><td>21.5</td><td>20.2</td><td>74.9</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	566	21.5	20.2	74.9	2.3	kcal	g	g	g	g	14（水） 15（木） 16（金） 今月の企画メニュー①  シーフードカレー + コールスローサラダ 															
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
540	20.3	18.9	73	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
487	17.9	10.8	82	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
508	21.6	13.6	72.6	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
566	21.5	20.2	74.9	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
14（水） ご飯 豚のオイスター炒め 巾着煮 なすの炒め物 白菜とかにかまのサラダ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>513</td><td>17.6</td><td>18.3</td><td>71</td><td>1.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	513	17.6	18.3	71	1.6	kcal	g	g	g	g	15（木） ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮びたし ピーマン炒め おくらとササミのサラダ 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>502</td><td>23.4</td><td>12.1</td><td>74.4</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	502	23.4	12.1	74.4	2.5	kcal	g	g	g	g	糖尿病予防献立 朝・昼・夕、3食 きちんと摂りましょう コーヒーや紅茶になるべく 砂糖を入れないようにしましょう バターやマーガリン ドレッシング、揚げ物は カロリーが高いので 気を付けましょう																																															
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
513	17.6	18.3	71	1.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
502	23.4	12.1	74.4	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
知っておきたい食材の力 『びわ』 びわの旬は産地によって異なりますが、一般的には5～6月頃。 食物繊維、カリウム、ビタミンCなど豊富に含まれています。それらにより、 便秘の解消、生活習慣病の予防・改善、免疫機能の維持などの効果が期待できます。 良質なびわは、皮が鮮やかなオレンジ色をしており、表面には光沢があります！ ※びわによる口腔アレルギーを発症してしまう可能性もあるので、 口の中がかゆくなったらすぐに食べるのをやめるようにしましょう。 																																																																															

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和7年



5月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國・北野・吉川

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16 (金) ご飯 鶏のハーブ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し ポテトサラダ ごぼうのソテー 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>554</td><td>19.5</td><td>20.7</td><td>70.5</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	554	19.5	20.7	70.5	2.6	kcal	g	g	g	g	17 (土) ご飯 厚揚げと豚肉のボン酢炒め ミンチカツ ひじきの五目煮 ほうれん草のごまあえ 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>508</td><td>20.6</td><td>15.2</td><td>74.9</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	20.6	15.2	74.9	1.8	kcal	g	g	g	g	18 (日) ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ れんこんのそぼろ煮 白菜と春雨炒め 竹輪のゆかり和え 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>475</td><td>21.2</td><td>10.9</td><td>73</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	475	21.2	10.9	73	2.2	kcal	g	g	g	g	19 (月) ご飯 牛肉しぐれ煮 大根の味噌かけ 小松菜としらすのゴマ炒め 海藻サラダ 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>440</td><td>16.9</td><td>9.7</td><td>73.3</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	440	16.9	9.7	73.3	2.3	kcal	g	g	g	g	体に優しい 優れたバランス															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
554	19.5	20.7	70.5	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
508	20.6	15.2	74.9	1.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
475	21.2	10.9	73	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
440	16.9	9.7	73.3	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
20 (火) ご飯 すき焼き ブロッコリーとかにかま炒め じゃが芋とツナのクリーム煮 ほうれん草のごま浸し 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>523</td><td>22.2</td><td>15.6</td><td>76.4</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	523	22.2	15.6	76.4	2.7	kcal	g	g	g	g	21 (水) ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ 小松菜の煮浸し れん根のおかず炒め コールスロー 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>452</td><td>19.8</td><td>8</td><td>71.5</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	452	19.8	8	71.5	2.4	kcal	g	g	g	g	22 (木) ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 切り干し大根ゆず風味 昆布とツナの炒り煮 インゲンのごまマヨネーズ 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>542</td><td>20.2</td><td>17.5</td><td>76.4</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	542	20.2	17.5	76.4	2.5	kcal	g	g	g	g	23 (金) 大根葉と油揚げの混ぜご飯 豚肉のおろし煮 里芋の煮物 野菜とさつま揚げの炒め物 大根の梅和え 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>491</td><td>20.7</td><td>12.1</td><td>76.8</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	491	20.7	12.1	76.8	3	kcal	g	g	g	g	低栄養予防献立 1日3食食べるようにしましょう 1度に食べられないときは 間食で牛乳や乳製品 果物などを食べると良いです 生活リズムを整えて活動すると 空腹感も感じられて 食事ができるようになります															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
523	22.2	15.6	76.4	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
452	19.8	8	71.5	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
542	20.2	17.5	76.4	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
491	20.7	12.1	76.8	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
24 (土) ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 付け合わせ 昆布と切干の炒め煮 豚肉とピーマンの味噌炒め 酢の物 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>477</td><td>21.4</td><td>8.5</td><td>79.6</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	477	21.4	8.5	79.6	2.5	kcal	g	g	g	g	25 (日) ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 青しそ和え 厚揚げと青菜の炒め煮 糸こんにゃくとツナの金平 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>569</td><td>17.6</td><td>19.1</td><td>81.3</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	569	17.6	19.1	81.3	2.9	kcal	g	g	g	g	26 (月) ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ きのこのクリーム煮 インゲンとしらすのソテー 昆布とツナのサワー漬け 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>512</td><td>20.1</td><td>15</td><td>74.5</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	20.1	15	74.5	2.6	kcal	g	g	g	g	高血圧症予防献立 高血圧になると 脳血管障害や心臓病 腎臓病、動脈硬化といった 病気にかかるリスクが 高くなります 塩分に注意しましょう	27 (火) 28 (水) 29 (木) 今月の企画メニュー② 冷やし豚しゃぶうどん★ + ミニ大福																														
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
477	21.4	8.5	79.6	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
569	17.6	19.1	81.3	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
512	20.1	15	74.5	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
27 (火) ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 白菜とあさりの中華煮 茄子カレー 洋風切り干し大根 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>526</td><td>22.3</td><td>16.3</td><td>72.6</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	22.3	16.3	72.6	2.7	kcal	g	g	g	g	28 (水) ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ れんこんのごま煮 もやしのチャンプルー 白菜のゆず甘酢和え 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>530</td><td>17</td><td>15.6</td><td>77.3</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	530	17	15.6	77.3	2.2	kcal	g	g	g	g	29 (木) ご飯 チンジャオロース（豚） さつま芋のレモン煮 いんげんの香味炒め 春雨ときゅうりの甘酢和え 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>518</td><td>18.5</td><td>14.1</td><td>81.6</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518	18.5	14.1	81.6	1.5	kcal	g	g	g	g	30 (金) ご飯 かれいの煮付け 付け合わせ キャベツのペペロンチーノ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 わかめのおかず和え 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>495</td><td>24.7</td><td>8.5</td><td>76.1</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495	24.7	8.5	76.1	3.1	kcal	g	g	g	g	31 (土) ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ 青梗菜とじゃこの煮びたし キャベツの白味噌炒め 梅おかか和え 漬物 <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>510</td><td>19.7</td><td>14.2</td><td>75.1</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	510	19.7	14.2	75.1	2.6	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
526	22.3	16.3	72.6	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
530	17	15.6	77.3	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
518	18.5	14.1	81.6	1.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
495	24.7	8.5	76.1	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
510	19.7	14.2	75.1	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。