

2024年5月献立表



村上給食株式会社

大豆ミートを使用したメニューを取り入れました

大豆ミートとは通常のお肉に比べて低カロリー・低脂肪な上、不足しがちな植物性たんぱく質や食物繊維・ビタミンやカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれている、健康的な食品です。



6日(月)					7日(火)					8日(水)					9日(木)					10日(金)									
振替休日					コーンフライ・ウインナー					フライドチキン					豆腐ハンバーグ和風あんかけ					憲法記念日									
					れんこんのゆかり和え 豆腐と高菜の煮物 その他					切干大根煮 枝豆の塩ダレ炒め その他					大根とワカメの煮物 ほうれん草のお浸し その他														
熱量	284	Kcal	蛋白	9.4	g	熱量	290	Kcal	蛋白	11.3	g	熱量	256	Kcal	蛋白	11.6	g	熱量	347	Kcal	蛋白	7.7	g						
脂質	11.7	g	塩分	2.9	g	脂質	17	g	塩分	2.1	g	脂質	10.9	g	塩分	2.4	g	脂質	20.6	g	塩分	1.8	g						
13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)					17日(金)									
ハンバーグトマトソース					チキンカツ					大豆ミートの麻婆豆腐 コロッケ					玉子サラダフライ					白身魚の唐揚げオーロラソース									
竹輪の磯和え いんげんのおかか和え その他					スパゲティーサラダ 菜の花の辛子醤油和え その他					胡麻酢和え 枝豆天煮 その他					もやしのゆかり和え オクラのおかか和え その他					ひじきの胡麻煮 チンゲンサイのわさび和え その他									
熱量	316	Kcal	蛋白	17.3	g	熱量	349	Kcal	蛋白	14.3	g	熱量	266	Kcal	蛋白	10.9	g	熱量	287	Kcal	蛋白	11.2	g	熱量	289	Kcal	蛋白	16.9	g
脂質	9.8	g	塩分	2.4	g	脂質	19.4	g	塩分	2.4	g	脂質	8.6	g	塩分	2.7	g	脂質	14.3	g	塩分	2.3	g	脂質	12.8	g	塩分	2.8	g
20日(月)					21日(火)					22日(水)					23日(木)					24日(金)									
イカフライ・ししゃもフライ					天ぷら盛り合わせ					菜の花と筍のフライ					鶏肉の唐揚げ					カニ風味グラタンフライ									
マカロニ粒マスタード炒め ハリハリサラダ その他					大根の煮物 突きこんにゃくの炒り煮 その他					マカロニオーロラサラダ 白菜のお浸し その他					春雨の中華炒め 小松菜の辛子和え その他					竹輪のゴマ和え ワカメの甘酢生姜和え その他									
熱量	269	Kcal	蛋白	10.2	g	熱量	307	Kcal	蛋白	13.6	g	熱量	297	Kcal	蛋白	10.1	g	熱量	351	Kcal	蛋白	18.5	g	熱量	266	Kcal	蛋白	9.2	g
脂質	9.6	g	塩分	2.1	g	脂質	19.1	g	塩分	2.2	g	脂質	15.5	g	塩分	2.4	g	脂質	18.8	g	塩分	2.1	g	脂質	15.6	g	塩分	2.0	g
27日(月)					28日(火)					29日(水)					30日(木)					31日(金)									
大判餃子・焼売					ミンチカツマスタードソース					大豆ミート肉じゃが つくね					蒸し鶏のサラダ					ハンバーグ香味ソース									
糸こんにゃくのすき煮 昆布とキャベツの煮物 その他					オクラの生姜和え 彩りナムル その他					スパゲティーカレーソーテー ひじきの炒め煮 その他					若竹煮 いんげんのごま和え その他					菜の花のピーナッツ和え もやしの辛子和え その他									
熱量	290	Kcal	蛋白	11.0	g	熱量	358	Kcal	蛋白	11.9	g	熱量	291	Kcal	蛋白	12.9	g	熱量	254	Kcal	蛋白	14.2	g	熱量	280	Kcal	蛋白	17.7	g
脂質	13.2	g	塩分	2.9	g	脂質	18.8	g	塩分	3.6	g	脂質	9.3	g	塩分	1.4	g	脂質	11.2	g	塩分	1.8	g	脂質	7.5	g	塩分	2.9	g

おすすめ

おすすめ

