

# ヘルシー 5月 献立表

【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分												
1日	200	14.5	7.1	18.9	2.0	2日	197	14.5	10.2	13.5	2.2	3日																	
<b>鶏照焼き</b> 青梗菜ゆず和え 牛蒡しめじ金平 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">惣菜 配達日</div>						<b>たら蒸香り野菜</b> 高野豆腐寄せ煮 小松菜ゆかり和え																							
6日						7日	207	10.7	9.8	19.9	2.4	8日	190	13.5	7.7	16.5	1.9	9日	191	15.8	5.7	19.8	1.4	10日	204	13.5	9.4	16.5	1.8
<b>ぶり幽庵焼き</b> ほうれん草のり和え 金平牛蒡						<b>ほっけ塩焼き</b> キャベツだし酢和え ふき突きこん金平 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">惣菜 配達日</div>						<b>鶏蒸野菜あん</b> 菜の花ごま酢和え 大根金平						<b>さば塩焼き</b> ふき煮 中華サラダ											
13日	202	15.5	8.2	16.6	2.2	14日	195	15.7	8.8	14.6	2.0	15日	189	16.1	7.3	15.9	1.7	16日	195	15.1	7.3	18.0	2.0	17日	191	15.4	8.3	14.4	1.8
<b>ます香草焼き</b> 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						<b>かれい蒸おろしあん</b> 大根炒め煮 カリフラワーオーロソース						<b>さわら山賊焼き</b> 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">惣菜 配達日</div>						<b>あじマスタード焼き</b> がめ煮里芋 もやし豆板醤マヨ						<b>鶏蒸中華あん</b> 小松菜卵和え 大根ごま酢和え					
20日	191	13.9	4.6	24.1	2.0	21日	188	12.9	8.6	16.4	1.7	22日	205	16.2	8.1	17.5	1.8	23日	195	13.1	9.3	14.6	2.2	24日	191	13.8	9.8	11.7	1.5
<b>赤魚照焼き</b> キャベツ中華煮 大根しめじ金平						<b>たら蒸甘酢あん</b> ツナ大根 人参あさりマリネ						<b>鶏照焼き</b> 野菜炒め ほうれん草ピーナツ和 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">惣菜 配達日</div>						<b>さば塩焼き</b> 人参和風サラダ いんげんごま和え						<b>ぶり照焼き</b> 大根コーンサラダ 吹き寄せ煮					
27日	194	13.7	8.3	17.3	2.2	28日	192	14.0	7.6	17.9	2.3	29日	189	14.0	9.1	14.4	1.3	30日	208	15.3	10.6	12.6	2.2	31日	200	14.5	7.3	18.9	1.7
<b>さわら南部焼き</b> 茹で野菜みそだれ ふきしめじ金平						<b>ほっけ塩焼き</b> さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え						<b>かれい蒸きのこあん</b> 切干カレー酢煮 ほうれん草のり和え <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">惣菜 配達日</div>						<b>鶏香草焼き</b> 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え						<b>ます塩焼き</b> 根菜炒り煮 なすおかか和え					

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。 ※ご注文の変更は当日朝9時までお願いいたします。 ※ご飯のカロリーは302calです。