健美膳　５月　献立　栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600
栄養士:小野寺

NEWメニュー	復刻メニュー	今月の平均値	1(木)	2(金)
14日菜の花と筍メンチチーズソース 旬の菜の花と筍をふんだんに使用したメンチカツに今回はチーズソースをかけました是非ご賞味ください	9日15日23日大豆ミートサラダ 大豆ミートを使用したサラダになります、ヘルシーで高たんぱくの新メニューになります	カロリー 558.9Kcal 蛋白質 19.0ｇ 食物繊維 3.8ｇ 食塩　2.8ｇ	おまかせメニュー	おまかせメニュー

5(月)	6(火)	7(水)					8(木) 人気メニュー					9(金)				
			Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)
こどもの日	振替え休日	【青菜と小エビご飯】	251.0	5.2	1.0	0.5	【古代米　黒】	266.0	4.6	0.0	0.5	【発芽玄米】	289.0	5.0	0.0	0.3
		豚すき煮	132.0	9.3	0.5	0.6	手作り鶏もも唐揚げ	179.0	10.1	0.7	0.7	プルコギ風炒め	146.0	4.6	0.6	1.1
		かに玉風オムレツ	64.0	6.8	0.6	0.1	スパゲティソテー	30.0	1.0	0.0	0.2	春巻	227.0	3.5	1.1	0.2
		スパゲティソテー	30.0	1.0	0.0	0.2	チリコンカン	83.0	5.0	1.0	3.5	大豆ミートマカロニサラダ	70.0	2.9	0.4	0.4
		酢の物	8.0	0.8	0.3	0.5	わさび和え	5.0	0.5	0.2	0.4	こんにゃく煮	3.0	0.1	0.0	0.5
		焼売	25.0	1.0	0.1	0.1	バターコーン	25.0	0.8	0.0	0.7	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
		漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	9.0	0.1	0.5	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0
		《合計》	515.0	24.3	3.0	2.0	《合計》	597.0	22.1	2.4	6.1	《合計》	743.0	16.2	2.6	2.4

12(月)					13(火) 復刻メニュー					14(水) NEWメニュー					15(木)					16(金) 手作り郷土料理の日				
	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)
【黒豆ご飯】	238.0	4.5	0.0	0.6	【えびと山椒ちりめんご飯】	257.0	5.2	0.6	0.5	【押し麦ご飯】	270.0	4.7	0.0	1.0	【五目炊き込みご飯】	254.0	4.7	0.6	0.2	【十六穀米】	303.0	5.3	0.0	0.4
サラダチキンステーキ	35.0	5.9	0.3	0.5	手作りヒレカツ棒餃ピリキトマトソース	220.0	32.0	2.1	1.5	菜の花と筍メンチチーズソース	175.0	4.3	0.6	0.2	ハンバーグデミソースかけ	156.0	7.8	1.6	1.9	シークワーサー入チキンカツ胡麻ソース	131.0	4.9	0.9	0.6
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	スパゲティソテー	30.0	1.0	0.0	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
五目春雨煮	42	1.3	0.2	0.5	ひじき煮	35	1.8	0.3	1.0	彩り金平	41.0	2.2	0.5	1.7	ボンゴレロッソ	119.0	6.4	0.4	0.9	★深川丼風	61.0	6.3	1.7	0.5
レンコン金平	18.0	0.4	0.0	0.7	コーンポタージュ風サラダ	58.0	1.4	0.3	0.5	いとこ煮	46.0	0.7	0.0	1.1	ブロッコリー大豆ミートサラダ	25.0	1.4	0.2	0.6	ふきの煮物	12.0	0.9	0.6	0.1
ペンネアラビアータ	49.0	1.7	0.3	0.5	ピーマンソテー	16.0	0.3	0.3	0.3	佃煮	43.0	2.0	0.1	0.0	フルーツジュレ	14.0	0.1	0.0	0.1	ツナサラダ	54.0	2.6	0.3	0.6
漬物	9.0	0.1	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	9.0	0.1	0.5	0.0
《合計》	393.0	14.0	1.3	2.9	《合計》	591.0	40.9	4.0	4.0	《合計》	613.0	15.0	1.7	4.2	《合計》	573.0	20.6	3.2	3.8	《合計》	572.0	20.2	4.0	2.3

19(月) 人気メニュー					20(火) 復刻メニュー					21(水)					22(木) 人気メニュー					23(金)				
	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)
【古代米　赤】	259.0	4.5	0.0	0.5	【青菜と小エビご飯】	251.0	5.2	1.0	0.5	【黒豆ご飯】	252.0	5.7	0.0	1.1	【金のいぶき玄米】	273.0	4.5	0.0	3.1	【キヌアご飯】	251.0	4.4	0.0	0.5
エビフライ手作りタルタルソース	249.0	8.0	1.1	0.3	ハムチーズフライバーベキューソース	101.0	3.7	1.2	0.7	豚肉天ぷら	263.0	9.3	0.2	0.5	鯖みそ煮	180.0	9.7	0.8	0.5	手作り油淋鶏	139.0	10.3	1.0	0.7
スパゲティソテー	30.0	1.0	0.0	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	うどん	50.0	2.2	2.0	0.0	ビーフンソテー	62.0	3.2	0.6	0.5	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
ぜんまい煮	42.0	3.2	0.5	1.6	ウインナーじゃが	63.0	2.6	0.9	0.7	わらび煮	62.0	3.4	0.9	1.2	レモンマリネ	22.0	0.6	0.5	0.5	中華五目煮	53.0	3.7	0.1	0.7
ピーナツ和え	21.0	1.0	0.3	0.2	生姜和え	14.0	1.0	0.3	0.4	酢の物	10.0	0.8	0.2	0.5	こんにゃく煮	2.0	0.2	0.4	0.0	青梗菜としめじの大豆ミートサラダ	17.0	1.2	0.2	0.4
中華ポテト	69.0	0.5	0.0	0.0	オレンジ	5.0	0.1	0.0	0.1	がんも煮	26.0	1.6	0.4	0.1	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	中華ごま団子	124.0	1.9	0.0	0.0
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0						漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
《合計》	678.0	18.3	2.4	2.8	《合計》	441.0	12.9	3.9	2.6	《合計》	666.0	23.1	4.1	3.3	《合計》	547.0	18.3	2.8	4.7	《合計》	589.0	21.7	1.7	2.5

26(月)					27(火)					28(水)					29(木)					30(金)				
	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)
【茎ワカメとしその実ご飯】	251.0	4.4	0.8	0.8	【梅しらすご飯】	252.0	4.7	0.7	0.7	【発芽玄米】	289.0	5.0	0.0	0.3	【五穀とひじきご飯】	255.0	4.6	0.6	0.8	【古代米　黒】	259.0	4.5	0.0	0.5
チキンステーキ豆乳ソース	158.0	7.8	1.4	0.7	豆腐ハンバーグトマトソース	129.0	6.4	1.3	2.0	赤魚の西京焼き	42.0	6.9	0.1	0.0	クラッシュベーコン梅しそフライ	97.0	0.1	0.2	0.1	ﾁｰｽﾞｲﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	141.0	7.4	1.3	1.8
キャベツ千切	30	1.0	0.0	0.2	スパゲティソテー	34.0	1.2	0.0	0.2	ひじきかき揚げ	51.0	1.8	0.7	0.7	キャベツ千切	30.0	1.0	0.0	0.2	五目金平	44.0	1.2	0.1	1.5
大豆と切干大根煮	54.0	2.9	0.5	2.8	柳川風煮	89.0	3.6	0.4	1.3	刻み昆布煮	48.0	2.2	0.5	0.5	刻み昆布山菜煮	42.0	1.7	0.5	0.5	酢の物	11.0	1.2	0.8	1.1
おくらおかか和え	9.0	0.8	0.0	1.1	コーンポタージュ風サラダ	74.0	0.7	0.5	0.5	しゅうまい	24.0	0.9	0.1	0.6	梅ザーサイ	15.0	0.3	0.9	0.0	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀ	45.0	1.1	0.3	1.0
豆サラダ	69.0	2.7	0.3	2.1	オレンジ	5.0	0.1	0.0	0.1	肉味噌	19.0	2.0	0.0	0.1	さつま芋サラダ	70.0	1.1	0.3	1.3	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	5.0	0.3	0.5	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0
《合計》	576.0	19.8	3.5	7.7	《合計》	586.0	16.8	3.3	4.8	《合計》	476.0	18.9	1.8	2.2	《合計》	514.0	9.1	3.0	2.9	《合計》	508.0	15.5	3.0	6.0

★印は郷土料理になります。

※トッピングなど一部メイン項目に数値を合算しており記載を省略させて頂いております。