

★北辰館食堂から【2017年5月】

新年度が始まり一か月が過ぎました。皆さん新生活に徐々に慣れてきたでしょうか。この時期は5月病という言葉をよく耳にします。5月病は4月の新生活で毎日の緊張と頑張りすぎることによる疲れからなるそうです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期が重なり、皆さん様々な不調がでできます。無理をすると不調が長引くので、少し疲れってきたと思ったらきちんと食事をとり睡眠をとって体を休ませましょう。

■平成29年5月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
5/1	月	ご飯	EN 1005 kcal	牛丼	EN 1072 kcal
		かにクリームコロッケ	蛋 31.4 g	冷奴	蛋 50.9 g
		魚肉ソーセージのカレー炒め	加 407 mg	みそ汁（じゃがいも・刻みあげ）	加 312 mg
		みそ汁（ほうれん草・豆腐）	鉄 5.7 mg	生卵	鉄 5.9 mg
		生卵	塩 5.4 g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩 5.6 g
		コーンサラダ(サラダバー)	脂 33.3 g	ヨーグルト	脂 33.4 g
		牛乳			
5/2	火	ご飯	EN 877 kcal	ご飯	EN 1066 kcal
		焼魚・さけ	蛋 40.9 g	八宝菜	蛋 39.8 g
		切干大根の煮物	加 385 mg	焼き餃子	加 244 mg
		みそ汁（なめこ・豆腐）	鉄 4.1 mg	中華スープ（卵・わかめ・ごま）	鉄 3.7 mg
		納豆	塩 3.3 g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩 6 g
		オレンジ1/4	脂 19.5 g	ヨーグルト	脂 31.5 g
		牛乳			
5/3	水	ご飯	EN 943 kcal	ご飯	EN 961 kcal
		チキンカツ	蛋 33.5 g	豚肉の葱塩焼き	蛋 40.1 g
		めかぶとろろ	加 404 mg	ワカメと玉葱の和え物	加 242 mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄 3.2 mg	みそ汁（白菜・豆麩）	鉄 3.4 mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩 3.6 g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩 3.9 g
		牛乳	脂 31.5 g	ヨーグルト	脂 30.4 g
5/4	木	ご飯	EN 886 kcal	ハヤシライス	EN 1235 kcal
		厚揚げとキャベツの甘辛炒め	蛋 25 g	コーンとごぼうのサラダ	蛋 26.9 g
		ミートボール	加 242 mg	ワカメスープ	加 309 mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄 4.9 mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄 2.9 mg
		100%パイナップルジュース	塩 3.5 g	ヨーグルト	塩 4.8 g
			脂 21 g		脂 69.7 g
5/5	金	ご飯	EN 925 kcal	ご飯	EN 1096 kcal
		いわしの生姜煮	蛋 40 g	リスとんかつ	蛋 48.7 g
		玉子焼き	加 400 mg	胡瓜とキムチの和え物	加 347 mg
		納豆	鉄 5.3 mg	みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄 3.5 mg
		みそ汁(白菜・油揚げ)	塩 3.7 g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩 3.9 g
		トマトサラダ(サラダバー)	脂 28.1 g	ヤクルトジョア ベーシックタイプ ストロベリー 125ml	脂 35.4 g
		牛乳			

5/6	土	ご飯	EN	903;kcal	ご飯	EN	1095;kcal
		海鮮野菜炒め	蛋	21.9:g	若鶏の生姜焼き	蛋	65.1:g
		春雨サラダ	加	85:mg	ひじきの煮物	加	315:mg
		スープ(卵・ほうれん草)	鉄	2.5:mg	みそ汁(大根・麩)	鉄	5.3:mg
		みかん・オレンジジュース	塩	2.7:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.8:g
		脂	20.3:g	ヨーグルト	脂	30.6:g	
5/7	日	ご飯	EN	923;kcal	ご飯	EN	1277;kcal
		若鶏のごま照焼	蛋	38.6:g	牛肉の甜面醬炒め	蛋	41.9:g
		目玉焼き	加	381:mg	キムチ奴	加	329:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	4:mg	ワカメスープ	鉄	4.9:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.3:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.1:g
		脂	29.2:g	ヨーグルト	脂	62.4:g	
5/8	月	ご飯	EN	997;kcal	ご飯	EN	1283;kcal
		サーモンフライ	蛋	35.1:g	デミグラスハンバーグ	蛋	39.8:g
		金平ごぼう	加	337:mg	ポテトサラダ	加	199:mg
		みそ汁(えのき・ワカメ・油揚げ)	鉄	3.5:mg	コーンスープ	鉄	5:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.8:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.5:g
		脂	30:g	ヨーグルト	脂	56.7:g	
5/9	火	ご飯	EN	991;kcal	豚すきうどん	EN	1052;kcal
		豚肉と長葱の味噌炒め	蛋	35.6:g	ねぎとろ	蛋	53.9:g
		茶わんむし	加	328:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	加	217:mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	3:mg	ヨーグルト	鉄	3.4:mg
		バナナ1/2	塩	2.5:g		塩	8.3:g
		脂	31.2:g		脂	47.5:g	
5/10	水	ご飯	EN	1093;kcal	ご飯	EN	1142;kcal
		さばの味噌煮	蛋	42.3:g	塩豚麻婆豆腐	蛋	36.4:g
		おから炒り	加	404:mg	中華春巻	加	219:mg
		みそ汁(白菜・ワカメ)	鉄	4.3:mg	にらとモヤシのスープ	鉄	2.9:mg
		生卵	塩	5.5:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	3.4:g
		脂	40:g	ヨーグルト	脂	50.9:g	
5/11	木	ご飯	EN	786;kcal	ご飯	EN	1093;kcal
		野菜カレーライス	蛋	17.9:g	豚バラキムチ	蛋	37.6:g
		コーンスープ	加	282:mg	もやしのみそ汁	加	218:mg
		オレンジ1/4	鉄	2.6:mg	春雨スープ	鉄	3.7:mg
		牛乳	塩	0.9:g	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	塩	4.1:g
		脂	17.9:g	ヤクルトソフール LT	脂	47:g	

5/12	金	パンズパン	EN	646;kcal	ご飯	EN	1248;kcal
		和風ハンバーグ	蛋	23.7:g	酢鶏中華	蛋	36.7:g
		ハッシュドポテト	加	216:mg	春雨サラダ	加	262:mg
		オニオンスープ	鉄	3:mg	中華スープ(卵・白菜・わかめ・ごま)	鉄	4.4:mg
		カフェオレ	塩	3.5:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	6.1:g
			脂	30.3:g	ヨーグルト	脂	46.2:g
5/13	土	ご飯	EN	913;kcal	ご飯	EN	1172;kcal
		焼魚・ほっけ	蛋	35:g	さばの味噌焼き	蛋	56.9:g
		ごま肉じゃが	加	426:mg	レバにら炒め	加	323:mg
		みそ汁(小松菜・麩)	鉄	3:mg	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	7.5:mg
		パインアップル60g	塩	3.3:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g
			脂	21.5:g	ヨーグルト	脂	37.4:g
5/14	日	ご飯	EN	970;kcal	ご飯	EN	1204;kcal
		筍と豚肉のオイスター炒め	蛋	35.3:g	チキン南蛮	蛋	50.2:g
		ミニかに玉	加	335:mg	玉子サラダ	加	257:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	3.3:mg	みそ汁(もやし・にら)	鉄	4.3:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	5.1:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g
			脂	34.1:g	ヨーグルト	脂	50:g
5/15	月	ご飯	EN	950;kcal	ご飯	EN	1125;kcal
		若鶏の胡麻照焼	蛋	33.1:g	ホワイトシチュー	蛋	33.6:g
		じゃがいもと挽肉のカレー煮	加	345:mg	ミニメンチカツ	加	343:mg
		スープ(卵・玉ねぎ)	鉄	3.2:mg	コーンスープ	鉄	3.7:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.6:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.9:g
			脂	30.5:g	ヤクルトジョア ベーシックタイプ フルーベリー 125ml	脂	34.6:g
5/16	火	ご飯	EN	906;kcal	五目炒飯	EN	940;kcal
		スクランブルエッグ	蛋	30.8:g	小龍包	蛋	37:g
		あらびきウィンナー	加	369:mg	スープ(もやし・にら)	加	189:mg
		ワカメスープ	鉄	3.3:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	2.3:mg
		キウイフルーツ1/2	塩	3.8:g	ヨーグルト	塩	4:g
			脂	30:g		脂	30.5:g
5/17	水	ご飯	EN	1142;kcal	ビーフカレータ	EN	1247;kcal
		焼きビーフン	蛋	37.4:g	福神漬	蛋	36.4:g
		半熟味付き玉子	加	404:mg	スープ(玉子・ワカメ)	加	330:mg
		みそ汁(白菜・油揚げ)	鉄	3.9:mg	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	鉄	3.9:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	5.8:g	牛乳	塩	5.5:g
			脂	39.5:g		脂	58:g

5/18	木	ご飯	EN	818;kcal	海鮮あんかけ焼きそば	EN	905;kcal
		イカフライ	蛋	35.5:g	ミニ肉まん	蛋	34.6:g
		蒸し鶏と胡瓜の和え物	加	310:mg	中華スープ(卵・わかめ)	加	276:mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	2.8:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	鉄	4.9:mg
		パインアップル60g	塩	2.9:g	ヨーグルト	塩	5.4:g
		ヤクルトジョア ベーシックタイプ ブルーベリー 125ml	脂	10.5:g		脂	28.6:g
5/19	金	ご飯	EN	1023;kcal	ご飯	EN	1228;kcal
		鶏ももデミソース煮	蛋	30.7:g	照り焼きチキン	蛋	51.8:g
		パンプキンサラダ	加	318:mg	ジャーマンポテト	加	270:mg
		コーンスープ	鉄	3:mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	4.9:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	3.1:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	6.5:g
		牛乳	脂	33.9:g	ヤクルトソフール LT	脂	50:g
5/20	土	ご飯	EN	1076;kcal	ご飯	EN	1399;kcal
		焼魚・さば味噌漬	蛋	38.8:g	牛すきやきタ	蛋	52:g
		ピリ辛ケチャップソーセージ	加	304:mg	いかゲソ揚げ	加	258:mg
		みそ汁(えのき・油揚げ)	鉄	3.4:mg	かきたま汁	鉄	4.9:mg
		バナナ1/2	塩	5.3:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	7.2:g
		牛乳	脂	39.9:g	ヨーグルト	脂	59.6:g
5/21	日	ご飯	EN	1011;kcal	ご飯	EN	1166;kcal
		フライドチキン	蛋	34.6:g	若鶏唐揚げ	蛋	42.3:g
		ごぼうサラダ	加	353:mg	明太クリームパンネ	加	239:mg
		みそ汁(大根・にら)	鉄	3.1:mg	ワカメスープ	鉄	3:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.5:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	5.6:g
		牛乳	脂	36.1:g	ヨーグルト	脂	44.9:g
5/22	月	ご飯	EN	945;kcal	焼肉ピピンバ	EN	1060;kcal
		ミートソース豆腐ハンバーグ	蛋	27.9:g	串カツ	蛋	41.2:g
		スパサラ	加	348:mg	スープ(にら・えのき・卵)	加	277:mg
		スープ(ほうれん草・卵)	鉄	3:mg	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	鉄	4.3:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	4.6:g	ヨーグルト	塩	4.2:g
		牛乳	脂	31.1:g		脂	39.3:g
5/23	火	ご飯	EN	856;kcal	帆立の炊き込みご飯	EN	950;kcal
		牛肉コロッケ	蛋	23.5:g	豚肉の冷しゃぶ	蛋	51.4:g
		菜の花とさつま揚げの胡麻ごま和え	加	215:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	加	231:mg
		みそ汁(大根・麩)	鉄	4.8:mg	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	鉄	4.9:mg
		みかん・オレンジジュース	塩	2.8:g	ヨーグルト	塩	5.2:g
			脂	13.6:g		脂	25.2:g

5/24	水	ナポリタン	EN	946:kcal	ご飯	EN	1155:kcal
		ミートボール	蛋	27.8:g	和風ポークステーキ	蛋	54.4:g
		コーンスープ	加	356:mg	いかとアスパラのガリパタ炒め	加	250:mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	鉄	2.4:mg	みそ汁(もやし・油揚げ)	鉄	4.1:mg
		牛乳	塩	7:g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	5.3:g
			脂	54.6:g	ヤクルトソフール LT	脂	42.7:g
5/25	木	ご飯	EN	874:kcal	醤油つけラーメン	EN	1048:kcal
		鶏ササミチーズカツ	蛋	38.2:g	焼き餃子	蛋	37.4:g
		目玉焼き	加	333:mg	ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)	加	224:mg
		みそ汁(白菜・麩)	鉄	3:mg	ヤクルトソフール LT	鉄	3.3:mg
		オレンジ1/4	塩	3.4:g		塩	10.3:g
			脂	21.3:g		脂	31.8:g
5/26	金	ホットドック	EN	644:kcal	ご飯	EN	989:kcal
		明太スパサラ	蛋	22.7:g	鮭の竜田揚げ	蛋	48.6:g
		スープ(卵・ほうれん草)	加	233:mg	牛肉と大根煮物	加	377:mg
		トマトサラダ(サラダバー)	鉄	2.5:mg	みそ汁(ほうれん草・わかめ)	鉄	5.6:mg
		カフェオレ	塩	6.1:g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	4.6:g
			脂	28.7:g	ヨーグルト	脂	28.7:g
5/27	土	ご飯	EN	885:kcal	ご飯	EN	1152:kcal
		焼魚・あじ塩焼き	蛋	34.1:g	塩だれグリルチキン	蛋	63.6:g
		じゃが芋のカレー炒め	加	357:mg	ツナマカロニサラダ	加	337:mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	3.4:mg	みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	4.6:mg
		バナナ1/2	塩	3.6:g	ツナ&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.4:g
			脂	20.6:g	牛乳	脂	39:g
5/28	日	ご飯	EN	1103:kcal	ご飯	EN	1221:kcal
		はんぺんチーズサンド	蛋	36.5:g	豚肉のピリ辛生姜焼き	蛋	43.9:g
		牛肉とごぼうの炒り煮	加	404:mg	刺身いか	加	207:mg
		みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	鉄	3.4:mg	みそ汁(ほうれん草・麩)	鉄	3.3:mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.4:g	オクラ&ハムサラダ(サラダバー)	塩	4.1:g
			脂	37.3:g	ヨーグルト	脂	57.5:g
5/29	月	ご飯	EN	1143:kcal	カレーライス	EN	1075:kcal
		若鶏味噌焼き	蛋	38.1:g	いかリングフライ	蛋	38.1:g
		ポテトサラダ	加	367:mg	福神漬	加	200:mg
		みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	鉄	4.1:mg	スープ(卵・玉ねぎ)	鉄	3.3:mg
		コーンサラダ(サラダバー)	塩	3.5:g	ワカメ&コーンサラダ(サラダバー)	塩	5.8:g
			脂	47.6:g	ヤクルトソフール LT	脂	44.8:g

5/30	火	ご飯	EN	1001;kcal	ご飯	EN	1469;kcal
		小松菜のピリ辛炒め	蛋	32.5;g	牛カルビ焼き	蛋	40.9;g
		肉焼売	加	395;mg	スパサラ	加	217;mg
		みそ汁(なめこ・豆腐)	鉄	4.7;mg	みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	4.9;mg
		パインアップル60g	塩	3.4;g	蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー)	塩	5.3;g
		牛乳	脂	28.6;g	ヨーグルト	脂	80;g
5/31	水	ご飯	EN	1041;kcal	ご飯	EN	1187;kcal
		牛肉の和風煮	蛋	35.2;g	黒酢の酢豚	蛋	38.1;g
		とろろ	加	391;mg	くらげと胡瓜の冷菜	加	248;mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	4.1;mg	中華スープ(卵・わかめ)	鉄	3.4;mg
		シーザーサラダ(サラダバー)	塩	3.9;g	きのこソテー&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	6.3;g
		牛乳	脂	36.2;g	ヨーグルト	脂	46.3;g

- ・ご飯、汁物はおかわり自由です。ただし食べ残しは禁止とします。
- ・仕入の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・食堂への食料品・飲料品の持ち込み・持ち出しは衛生上禁止とします。