

2018年 5月



服部 幸應 (はっとりゆきお)

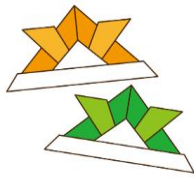
医学博士・健康大使。日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推

株式会社さんC



www.shokuiku-sankyu.com

| 日付 | 主食 | 献立 | 体をつくる (あか) | 熱や力になる (さいろ) | 体調を整える (みどり) | カロリー たんぱく質 塩分 |
|--------|---|---|----------------------------|--|---|---------------------|
| 1 (火) | ごはん | フィッシュカツ カブのやさいあんかけ ひじきとむしどりのサラダ りんご | 白身魚 鶏肉 | 米・植物油脂 片栗粉 胡麻ドレッシング | カブ・カブの葉 人参・玉ねぎ ひじき・きゅうり 枝豆 りんご | 375 10.7 1.0 |
| 2 (水) | ちらしずし | ほしがたコロッケ タコウィンナーいため マカロニサラダ ミニトマト かしわもち | 豚肉 油揚げ 卵 | 米・植物油脂 じゃがいも パン粉・小麦粉 マカロニ マヨネーズ | 蓮根・人参 椎茸 きゅうり ミニトマト あずき | 426 11.6 2.0 |
| 3 (木) | | けんぽうきねんび | | | | |
| 4 (金) | | みどりのひ | | | | |
| 7 (月) | ごはん 服部メニュー | チーズハンバーグ こまつなとツナのゴマサラダ だいこんとハムのカレーいため かぼちゃのはちみつに パイナップル | 豚肉・牛肉 チーズ ツナ ハム | 米・植物油脂 トマト缶 胡麻 カレー粉 | 玉ねぎ・きのこ 小松菜・人参 大根・南瓜 枝豆 パイナップル | 413 15.7 1.6 |
| 8 (火) | ごはん | かぼちゃのキーマカレー さやつきえだまめ とりつくねきんぴらつつみ めんたいポテトサラダ みかん | 豚肉 鶏肉 明太子 | 米・植物油脂 じゃがいも マヨネーズ カレー粉 | 玉葱・人参 南瓜 ごぼう 枝豆 みかん | 413 11.9 1.2 |
| 9 (水) | ごはん | にくじゃが にんじんさつま ミートボール ほうれんそうとウィンナーのソテー グレープフルーツ | 豚肉 さつまあげ 鶏肉 ウィンナー | 米・植物油脂 じゃがいも | 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 しらたき グレープフルーツ | 344 11.9 1.2 |
| 10 (木) | クロワッサン たわらおにぎり | むしどりのイタリアンソース さけとほうれんそうのクリームスパゲティ スマイルポテト もも | 鮭 鶏肉 牛乳 | 米・植物油脂 スパゲティ 小麦粉・バター パン・トマト缶 じゃがいも | ほうれん草 玉葱 三色パプリカ 桃 | 427 18.3 1.8 |
| 11 (金) | ふりかけごはん | コーンコロッケ マカロニバジルいため ツナときりほしだいこんのもの ちくわとれんこんのサラダ りんご | ツナ ちくわ 卵 | 米・植物油脂 じゃがいも マカロニ 小麦粉・パン粉 マヨネーズ | コーン・人参 切り干し大根 蓮根・バジル きゅうり りんご | 412 10.1 1.1 |
| 14 (月) | うめとえだまめのまぜごはん | わかたけに このはしんじょう ミニイカフライ ひきにくのあっさりビーフン みかん | さつまあげ イカ 豚肉 | 米・植物油脂 ビーフン 小麦粉 パン粉 | 梅・枝豆 たけのこ・わかめ 人参 小松菜 みかん | 348 10.2 0.9 |
| 15 (火) | ごはん | エビフライ ナポリタンスパゲッティ ひじきのにも あおなのボンズあえ もも | エビ ベーコン 油揚げ 卵 | 米・植物油脂 小麦粉 パン粉 スパゲティ トマトケチャップ | ひじき 人参 青梗菜 蓮根 桃 | 374 13.4 1.3 |



| 日付 | 主食 | 献立 | 体をつくる (あか) | 熱や力になる (きいろ) | 体調を整える (みどり) | カロリー たんぱく質 塩分 |
|--------|--------------------|--|-----------------------------|--|--|---------------------|
| 16 (水) | ロールパン たわらおにぎり | やきそば ウインナーケチャップいため やさいミックスマリネ チーズ | ウインナー チーズ | 米・植物油脂 中華麺 パン トマトケチャップ | ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ | 402 12.4 1.7 |
| 17 (木) | しょくいくごはん 服部メニュー | ぶたにくとはちみつのこうそうやき しんキャベツのわふうソテー だいこんとツナのもの キャロットラペ オレンジ | 豚肉 ツナ | 米・植物油脂 片栗粉 | 玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・えのき 大根・枝豆 オレンジ | 412 16.7 1.6 |
| 18 (金) | ごはん | さんまのやわらかに ごもくにまめ ゆでブロッコリー ふんわりとうふナゲット パイナップル | さんま 大豆 豆腐 | 米・植物油脂 小麦粉 | 人参 コンニャク ブロッコリー パイナップル | 410 16.7 1.6 |
| 21 (月) | ごはん | えびとだいこんのちゅうかあん ミートボール マカロニサラダ あんにんどうふ | えび 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 | 米・植物油脂 マカロニ 片栗粉 マヨネーズ | 大根・大根葉 人参 きゅうり 枝豆 マンゴー | 360 11.6 0.9 |
| 22 (火) | わかめごはん | とりにくのカレーあげ さいころこんにゃくのおかか ほうれんそうソテー ミニトマト もも | 鶏肉 鰹節 | 米・植物油脂 カレー粉 片栗粉・小麦粉 | わかめ コンニャク ミニトマト ほうれん草 桃 | 406 14.1 1.6 |
| 23 (水) | ごはん | ポークカレー ちくわのいそべあげ アスパラのにくみそかけ りんご | 豚肉 竹輪 鶏肉 | 米・植物油脂 カレールウ じゃが芋 小麦粉 みそ | 玉ねぎ 人参・アスパラ グリーンピース 青のり りんご | 410 10.0 1.0 |
| 24 (木) | ごはん | やきそば はるまき ココロポテト かまぼことこまつなのあえもの パイナップル | 豚肉 春巻き ウインナー かまぼこ | 米・植物油脂 中華麺 じゃが芋 小麦粉 | キャベツ コーン 青のり 小松菜 パイナップル | 384 10.1 1.1 |
| 25 (金) | はいがごはん 服部メニュー | とりのあますいため ちゅうかふうコールスローサラダ こまつなのおかかあえ みかん | 鶏肉 ハム 鰹節 | 米・植物油脂 トマトケチャップ 酢 ごま油 | ブロッコリー 玉ねぎ・人参 キャベツ 小松菜 みかん | 419 14.9 1.6 |
| 28 (月) | ごはん | マーボーとうふ むしどりのちゅうかサラダ しゅうまい キャラメルポテト | 豚肉 豆腐 鶏肉 | 米・植物油脂 ごま油 | 玉ねぎ グリーンピース もやし きゅうり さつま芋 | 444 15.9 1.2 |
| 29 (火) | ごはん 服部メニュー | さわらのあますあんかけ ほうれんそうのソテー たけのことふきのにしめ ながいもすあげあおのりふうみ オレンジ | さわら ハム | 米・植物油脂 | 白菜・人参・青のり 玉ねぎ・しいたけ ほうれん草・長芋 ふき・たけのこ オレンジ | 404 14.8 1.7 |
| 30 (水) | はいがパン たわらおにぎり | からあげ たまごやき マカロニサラダ ミニトマト キャンディーチーズ | 鶏肉 卵 チーズ ハム | 米・植物油脂 小麦粉 ドレッシング マカロニ パン粉 | ミニトマト 枝豆 ブロッコリー 人参 | 350 15.2 1.3 |
| 31 (木) | ごはん | にこみハンバーグ ほうれんそうひたし ミニコーングラタン だいこんのようふうに グレープフルーツ | 豚肉・鶏肉 ウインナー バター 牛乳 | 米・植物油脂 マカロニ 小麦粉 パン粉 | ほうれん草 大根 しめじ マッシュルーム グレープフルーツ | 380 11.2 1.2 |

