

2024年

4月29日 日

# お献立表

マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

## 今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- 白菜と安藝紫の和え物 (彩食八菜・ミニおかず)
- 筍とわかめの煮物 (おかず)
- そら豆のクリーム煮 (彩食八菜)
- 菜の花と筍の塩麴炒め (お弁当・ミニおかず)

詳しい情報をご覧になりたい方は  
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

おかずコースは、長崎県「健康づくり  
応援の店」に登録されました。

(平日：9：00～18：00)

### 0120-279-560

○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは  
今週の水曜日までにお電話をお願いします。



**お弁当**



電子レンジ  
温め時間目安

500W	約2分
700W	約1分30秒

**おかず**



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

**彩食八菜**



500W	約2分
700W	約1分30秒

**ミニおかず**



500W	約1分
700W	約50秒

4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)
----------	----------	---------	---------	---------

お弁当

**豚肉と野菜のゴマドレ和え**  
筍ご飯  
さつま揚げ  
切干大根と昆布の柚香漬  
金時豆

熱量	537 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	16.0 g	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
脂質	18.2 g	
炭水化物	80.1 mg	
食塩相当量	2.9 g	

**白酢鶏**  
白飯  
冬瓜のツナ煮  
胡瓜の生姜味噌  
もやしの野沢菜昆布和え

熱量	542 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	15.4 g	小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉
脂質	16.7 g	
炭水化物	80.5 mg	
食塩相当量	3.1 g	

**牛肉とごぼうのしぐれ煮**  
白飯  
**骨** サバの塩焼  
大根の黒酢味噌和え  
キャベツの海苔和え

熱量	473 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	16.9 g	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆
脂質	12.1 g	
炭水化物	71.9 mg	
食塩相当量	2.8 g	

**カレイの大根おろしソース**  
白飯  
じゃが芋の赤味噌煮  
高野豆腐の中華煮  
人参のゴマドレ和え

熱量	543 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	20.1 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
脂質	17.3 g	
炭水化物	76.3 mg	
食塩相当量	2.6 g	

**鶏とじゃが芋のトマト煮**  
雑穀ご飯  
**郷** 浦上そばろ  
菜の花と筍の塩麴炒め  
コーヒーゼリー

熱量	505 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	18.6 g	小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
脂質	14.7 g	
炭水化物	73.6 mg	
食塩相当量	2.1 g	

おかず

**鶏の山賊焼**  
豆乳クリーム煮  
高野豆腐と椎茸の煮物  
ごぼうと人参の黒ごまサラダ  
ほうれん草の生姜風味お浸し  
金時豆

熱量	383 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	21.4 g	小麦・乳成分・卵・えび・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	20.1 g	
炭水化物	33.9 mg	
食塩相当量	3.1 g	

**郷** デミグラスソースハンバーグ  
浦上そばろ  
里芋と大根の煮物  
じゃが芋とりんごのマヨサラダ  
春雨と高菜の炒め物  
キャベツと揚げのごま和え

熱量	355 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	13.7 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
脂質	18.2 g	
炭水化物	38.6 mg	
食塩相当量	3.5 g	

**揚げ鶏の黒ゴマドレ和え**  
蓮根とちくわの甘辛煮と海苔入玉子焼  
筍とわかめの煮物  
カリフラワーの柚子ピクルス  
高野豆腐の煮物  
ほうれん草のからし醤油和え

熱量	439 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	18.7 g	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉
脂質	27.4 g	
炭水化物	29.4 mg	
食塩相当量	3.9 g	

**豚肉とじゃが芋のカレー炒め**  
いわしバーグ  
麻婆豆腐  
春雨とツナのマヨサラダ  
切干大根と大豆の煮物  
胡瓜の酢の物

熱量	343 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	14.7 g	小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	21.2 g	
炭水化物	31.9 mg	
食塩相当量	3.2 g	

**骨** アジの梅しそフライ ソース付  
じゃが芋と豚肉の煮物  
和風パンネ  
ごぼうとひじきのサラダ  
厚揚げの五目煮  
コーヒーゼリー

熱量	372 Kcal	<b>アレルギー</b>
蛋白質	13.2 g	小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
脂質	18.7 g	
炭水化物	40.9 mg	
食塩相当量	3.5 g	

2024年

4月29日 週



# お献立表

マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

## 今週の管理栄養士おすすめメニュー！！

- 白菜と安藝紫の和え物 (彩食八菜・ミニおかず)
- 筍とわかめの煮物 (おかず)
- そら豆のクリーム煮 (彩食八菜)
- 菜の花と筍の塩麴炒め (お弁当・ミニおかず)

詳しい情報をご覧になりたい方は  
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

おかずコースは、長崎県「健康づくり  
応援の店」に登録されました。

(平日：9:00～18:00)

### 0120-279-560

○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは  
今週の水曜日までにお電話をお願いします。



彩食八菜

4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)
<b>天ぷら(カレイ・海老・野菜)抹茶塩 くわい入りつくね煮 キャベツと豆腐のチャンプルー 切干大根と昆布の柚香漬 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 白菜と安藝紫の和え物 そら豆とベーコンのソテー 金時豆</b>	<b>豚肉の黒胡椒炒め お魚厚揚げ煮 里芋と大根の煮物 麻婆春雨 さつま芋と南瓜のサラダ ほうれん草の炒り玉子炒め ひじきの白和え もやしの野沢菜昆布和え</b>	<b>サバの西京焼 海鮮焼きそば 豆乳クリーム煮 高野豆腐の煮物 なすのバンバンジー風 卵の花 大根の黒酢味噌和え キャベツと揚げのごま和え</b>	<b>牛肉とじゃが芋の味噌バター炒め煮 イカすり身の天ぷら 昆布と豚肉の甘辛煮 きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 そら豆のクリーム煮 からし菜とあさりの炒め煮 人参のゴマドレ和え</b>	<b>郷 タンドリーチキン 浦上そばろ 水ぎょうざの黒酢あん 厚揚げの五目煮 枝豆とコーンのサラダ 切干大根と大豆の煮物 菜の花とこんにゃくの味噌炒め コーヒーゼリー</b>
熱量 514 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 50.3 mg 食塩相当量 4.6 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 428 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 41.3 mg 食塩相当量 3.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 453 Kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 26.5 g 炭水化物 39.8 mg 食塩相当量 3.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・えび・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 449 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 52.4 mg 食塩相当量 4.8 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・かに・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 437 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 38.1 mg 食塩相当量 3.4 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

ミニおかず

<b>天ぷら(カレイ・野菜) キャベツと豆腐のチャンプルーと玉子焼 白菜と安藝紫の和え物 金時豆</b>	<b>豚肉の黒胡椒炒め 冬瓜のツナ煮 ひじきの白和え もやしの野沢菜昆布和え</b>	<b>牛肉とごぼうのしぐれ煮 海鮮焼きそば 大根の黒酢味噌和え 卵の花</b>	<b>カレイの大根おろしソース じゃが芋の赤味噌煮 きんぴらごぼう 人参のゴマドレ和え</b>	<b>郷 タンドリーチキン 浦上そばろ 菜の花と筍の塩麴炒め コーヒーゼリー</b>
熱量 331 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 26.7 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉	熱量 239 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.4 mg 食塩相当量 2.2 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 204 Kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 28.8 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 289 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.0 mg 食塩相当量 2.3 g <b>アレルギー</b> 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	熱量 218 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.9 mg 食塩相当量 1.7 g <b>アレルギー</b> 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、洗剤で洗ってご返却をお願い致します。「ミニおかず」は返却不要の容器です。

- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱・冷凍は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。