

## メニュー表一覧（4月～6月）

※1人当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値です。

※計5品～8品お選びいただけます。（目安時間をご参考ください。）

※目安時間は2人分を作るときの時間です。食材の量が増える場合はさらに時間がかかることがあります。

種類	No.	料理名	目安時間 (分)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 総量 (g)	旬
主 菜	牛・豚	1 肉じゃが	40	501	19.6	18.5	50.1	0.85	0.35	54	16.1	
		2 煮込みハンバーグ	40	491	20.1	28.9	35.1	0.20	0.38	7	2.7	
		3 三食酢豚	35	521	27.8	33.8	23.8	1.10	0.29	52	2.5	
		4 牛肉と菜の花の甘味噌炒め	30	316	14.4	19.3	15.9	0.20	0.37	106	5.1	○
	魚	5 鮭の南蛮漬け	35	254	17.0	8.9	23.7	0.17	0.22	34	1.7	
		6 ぶりとネギの照り焼き	35	352	19.7	18.3	21.2	0.22	0.27	16	2.6	
		7 白身魚のフライ	40	261	19.7	9.3	23.7	0.61	0.36	27	1.0	
		8 鯛の煮つけ	40	249	16.0	6.3	22.0	0.27	0.11	3	0.2	○
	鶏	9 チキンの照り焼き（ネギ）	35	435	27.0	25.1	20.2	0.21	0.28	19	2.5	
		10 鶏と大根の煮物	40	361	22.5	19.8	17.0	0.16	0.22	22	2.2	
		11 甘辛唐揚げ	40	570	28.3	34.2	32.1	0.19	0.27	5	0.7	
		12 ハンパングー（ごまだれ）	35	273	29.4	7.2	17.6	0.30	0.27	31	4.8	
	丼物	13 牛丼	40	737	26.9	22.8	92.0	0.18	0.33	7	3.5	
		14 ハヤシライス	40	619	17.9	23.7	78.4	0.16	0.26	8	4.8	
		15 キーマカレー	40	592	20.7	25.6	65.0	0.82	0.30	29	5.9	
		16 豆ごぼん	50	270	4.1	0.4	55.9	0.12	0.08	36	4.1	○
副 菜	サラダ	17 新じゃがポテサラ	25	154	2.9	9.6	9.8	0.15	0.05	27	7.5	○
		18 春キャベツとツナのマカロニサラダ	25	179	6.3	10.6	13.6	0.07	0.05	6	1.5	○
		19 ゆで卵と野菜のごまマヨサラダ	25	352	14.8	25.0	12.3	0.37	0.60	230	9.5	
	炒め物	20 春野菜炒め	30	479	14.1	42.8	8.4	0.57	0.17	20	1.9	○
		21 ひき肉と残り野菜のチャプチェ	30	288	9.9	11.2	35.8	0.39	0.18	21	2.0	
		22 新じゃがオイマヨ炒め	25	239	3.4	11.7	21.6	0.16	0.07	46	14.1	○
		23 きんぴらごぼう	25	191	3.2	9.1	19.5	0.09	0.08	4	5.6	
	煮物	24 アスパラベーコン炒め	25	64	1.9	5.3	1.8	0.11	0.09	11	0.9	○
		25 かぼちゃの煮つけ	25	156	3.4	0.0	28.9	0.18	0.17	40	7.0	
		26 茄子の煮びたし	25	111	1.5	5.9	9.5	0.07	0.08	5	2.8	
		27 白菜とツナのうま煮	25	177	8.5	9.4	12.4	0.13	0.14	48	3.3	○
	焼き物	28 切り干し大根	25	131	5.1	3.2	16.7	0.09	0.09	6	4.0	
		29 スパニッシュオムレツ	25	191	10.9	13.1	7.0	0.15	0.33	23	1.2	
		30 （春）キャベツ焼き	30	169	5.9	6.4	20.5	0.09	0.15	52	2.8	○
		31 季節野菜の焼き浸し	30	169	4.1	4.9	22.4	0.19	0.20	47	6.8	○
	和え	32 アスパラの胡麻和え	20	59	1.4	4.8	2.0	0.08	0.08	8	1.1	○
		33 ほうれん草の胡麻和え	20	73	3.3	3.9	4.0	0.12	0.18	28	3.2	
	汁物	34 きゅうりとときらげの酢の物	20	17	0.4	0.0	2.4	0.02	0.03	6	1.6	○
35 豆腐とわかめの味噌汁		20	71	5.3	2.6	5.4	0.08	0.04	0	2.3		
36 豚汁		40	259	7.9	18.6	12.6	0.27	0.11	15	5.2		
37 新玉とわかめの中華スープ		25	52	0.9	3.0	4.3	0.03	0.02	4	1.8	○	
38 春野菜のコンソメスープ		30	117	3.8	7.2	8.2	0.15	0.07	44	2.5	○	