














































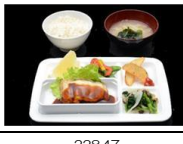





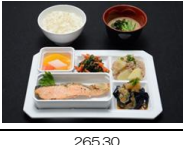








《2018年 健康な食事メニューリスト①》

黄色はU-500パレットからの旧メニュー、青色は健康な食事からの導入メニューです

	20180501	20180502	20180503	20180504	20180505	20180507
	牛焼肉	牛肉の塩麹炒め	ねぎ塩牛焼肉	チャプチェ	牛肉と厚揚げの中華炒め	牛肉豆腐
健康な食事						
参考原価 (円)	258.01	226.21	225.98	227.58	227.93	220.14
エネルギー(kcal)	636	632	622	647	613	632
脂質(g)	20.7	19.6	20.2	19.4	19.3	19.0
たんぱく質(g)	20.8	20.8	23.0	21.5	22.9	22.2
食塩相当量(g)	3.0	2.4	2.9	2.8	2.9	2.9
	20180508	20180509	20180510	20180511	20180512	20180514
	牛肉じゃが	牛すき焼き系	ハッシュドビーフ	牛肉のおろし七味焼き	ヒレカツ	ポークジンジャー
健康な食事						
参考原価 (円)	230.81	241.63	234.35	228.85	236.76	214.64
エネルギー(kcal)	649	641	649	622	636	618
脂質(g)	21.0	19.0	20.4	20.1	15.4	19.9
たんぱく質(g)	21.6	21.3	21.8	22.5	22.0	25.2
食塩相当量(g)	2.2	2.7	2.8	2.4	2.3	2.8
	20180515	20180516	20180517	20180518	20180519	20180521
	豚味噌焼き	豚しゃぶおろしぼん酢	豚肩肉	チンジャオロース	トンテキ	ごま塩豚焼肉
健康な食事						
参考原価 (円)	228.79	250.82	209.45	222.89	228.2	216.34
エネルギー(kcal)	626	644	638	608	643	647
脂質(g)	20.0	15.3	19.9	14.6	19.8	15.0
たんぱく質(g)	22.6	25.4	21.7	24.7	22.9	24.4
食塩相当量(g)	2.8	2.8	2.3	2.3	2.8	2.2
	20180522	20180523	20180524	20180525	20180526	20180528
	茄子味噌炒め	レバニラ炒め	豚肉と豆腐のチャンプル	とんかつ	ポークソテーシャリアビンソース	豚肉ともやしのカレー炒め
健康な食事						
参考原価 (円)	231.44	203.88	220.75	200.45	244.48	206.13
エネルギー(kcal)	631	642	630	649	642	646
脂質(g)	15.9	15.7	20.4	18.2	18.5	17.7
たんぱく質(g)	21.3	21.3	24.0	20.6	26.6	23.2
食塩相当量(g)	2.4	2.9	2.8	2.7	2.2	2.7
	20180529	20180530	20180531	20180601	20180602	20180604
	豚肉のバター醤油	豚肉のボン酢炒め	豚キムチ炒め	豚肉のレモンペッパーソース	ゆで豚の香味ソース	メンチカツ
健康な食事						
参考原価 (円)	245.77	208.88	197.00	231.59	217.50	233.55
エネルギー(kcal)	637	646	648	645	608	648
脂質(g)	15.0	14.8	15.7	16.4	17.3	18.2
たんぱく質(g)	28.7	26.1	24.5	25.1	26.4	21.3
食塩相当量(g)	2.2	2.8	2.4	2.4	2.1	2.9





















《2018年 健康な食事メニューリスト②》

黄色はU-500パレットからの旧メニュー、青色は健康な食事からの導入メニューです

	20180605	20180606	20180607	20180608	20180609	20180611
	チキンソテーマトソース	チキンピカタ	チキンソテーガーリックオニオン醬油	マスタードチキン	油淋鶏(ユーリンチー)	若鶏の照り焼き
健康な食事						
参考原価(円)	218.23	200.40	249.67	219.28	247.69	214.80
エネルギー(kcal)	618	647	562	648	635	623
脂質(g)	17.2	15.1	14.2	17.3	15.2	18.8
たんぱく質(g)	26.2	26.1	27.9	26.5	25	28.8
食塩相当量(g)	2.0	1.6	2.2	2.4	2.5	2.9
	20180612	20180613	20180614	20180615	20180616	20180618
	チキンカツ	チキン南蛮	タンダーチキン	チキンの香草焼き	鶏竜田揚げおろしソース	若鶏の唐揚げ
健康な食事						
参考原価(円)	233.78	218.40	224.05	217.99	224.89	237.75
エネルギー(kcal)	645	648	646	617	624	638
脂質(g)	14.8	16.2	20.3	20.2	16.5	19.4
たんぱく質(g)	24.0	25.3	21.9	25.9	26.7	24.6
食塩相当量(g)	2.8	2.1	2.8	2.3	2.7	2.7
	20180619	20180620	20180621	20180622	20180623	20180625
	チキンカツ煮	鶏肉ゆず味噌焼き	ダックカルビ	チーズチキンデミグラスソース	豚肉	チキチキ
健康な食事						
参考原価(円)	216.36	223.89	194.19	228.47	213.08	248.12
エネルギー(kcal)	643	638	644	635	643	646
脂質(g)	14.8	17.7	16.0	20.9	16.9	21.1
たんぱく質(g)	27.6	25.9	21.2	25.0	27.5	25.1
食塩相当量(g)	3.0	2.3	2.9	2.0	2.6	2.7
	20180626	20180627	20180628	20180629	20180630	20180702
	若鶏の玉子とじ	チキンのパリパリ焼き	チキンの明太マヨ焼き	鮭の塩焼き揚げ焼き	さわらの粕漬け焼き	さわらの西京味噌焼き
健康な食事						
参考原価(円)	234.08	209.15	228.89	265.30	237.5	227.89
エネルギー(kcal)	645	634	650	618	618	623
脂質(g)	20.1	16.7	21.4	13.8	15.4	14.5
たんぱく質(g)	26.7	24.3	25.3	25.6	26.4	26.4
食塩相当量(g)	2.9	2.8	1.8	1.7	2.7	1.8
	20180703	20180704	20180705	20180706	20180707	20180709
	鶏の七味焼きおろし蒸え	鶏の味噌煮	ぶりの照り焼き	いわし梅しそフライ	あじの南蛮漬け	鮭のムニエル
健康な食事						
参考原価(円)	211.28	221.48	244.01	242.49	233.05	266.98
エネルギー(kcal)	632	640	608	649	648	647
脂質(g)	20.8	18.7	15.6	18.0	16.4	15.3
たんぱく質(g)	23.9	21.9	26.3	24.1	21.8	28.0
食塩相当量(g)	2.8	2.9	2.2	2.5	2.5	2.1

《2018年 健康な食事メニューリスト③》










黄色はU-500パレットからの旧メニュー、青色は健康な食事からの導入メニューです

	20180710	20180711	20180712	20180713	20180714	20180716
	いわしの鯖焼き	あじのみりん醤油焼き	白身魚の野菜あんかけ	ハンバーグ和風おろし	ハンバーグトマトソース	ハンバーグデミグラスソース
健康な食事						
参考原価(円)	225.74	235.39	252.45	227.12	213.77	255.86
エネルギー(kcal)	649	637	645	643	612	633
脂質(g)	21.3	14.3	15.2	15.2	16.0	16.9
たんぱく質(g)	25.1	24.2	26.0	21.8	21.3	21.0
食塩相当量(g)	2.2	2.6	2.8	2.9	2.7	2.6
	20180717	20180718	20180719	20180720	20180721	20180723
	ハンバーグオニオンペッパーソース	和風きこハンバーグ	ハンバーグ黒胡椒ソース	キムチおろしハンバーグ	ハンバーグバーベキューソース	麻婆春雨
健康な食事						
参考原価(円)	220.31	214.78	252.60	235.12	225.91	230.45
エネルギー(kcal)	649	619	648	606	634	647
脂質(g)	17.7	15.0	17.4	14.1	14.9	14.7
たんぱく質(g)	21.7	23.5	25.3	21.0	22.7	22.6
食塩相当量(g)	2.9	2.9	2.8	2.9	2.5	3.0
	20180724	20180725	20180726	20180727	20180728	20180730
	麻婆豆腐	スンドップ麻婆豆腐	厚揚げのガリパタ旨煮	豆腐の中草そぼろあん	豆腐ピカタミートソース	八宝菜
健康な食事						
参考原価(円)	238.09	217.64	221.12	218.00	214.71	216.53
エネルギー(kcal)	624	649	636	617	636	626
脂質(g)	15.4	16.7	18.0	17.8	15.1	19.3
たんぱく質(g)	24.1	24.2	20.8	25.0	23.8	22.7
食塩相当量(g)	2.8	2.9	2.5	2.8	2.1	2.5
	20180731	20180801				
	天ぷらの盛り合わせ	ミネストローネロルキャハツ				
健康な食事						
参考原価(円)	201.15	232.50				
エネルギー(kcal)	642	636				
脂質(g)	14.7	19.2				
たんぱく質(g)	22.3	22.3				
食塩相当量(g)	2.7	2.4				

《2022年 健康な食事(しっかり)メニューリスト①》

	20220502	20220503	20220504	20220505	20220506	20220507						
	青じそおろし牛かつ	牛肉野菜炒め	牛肉と大根の煮物	塩麴の牛肉じゃが	茹で牛肉と野菜の中華だれ	辛口薬味冷しゃぶ						
健康な食事 (主菜)												
健康な食事 (小鉢)	肉じゃが	肉団子の甘酢あん	鶏ささみのレモン醤油	蒸し鶏の柚子胡椒風味奴	じゃが芋とツナの煮物	五目豆と蒸し鶏の煮物						
												
参考原価 (円)	275.44	213.38	215.21	275.14	242.92	242.42						
エネルギー(kcal)	747	20.7	675	22.3	669	22.2	731	23.1	685	21.3	675	22.3
脂質(g)	26.4	3.2	23.8	3.4	25.0	3.3	25.6	3.3	24.7	3.4	24.8	3.4

	20220508	20220509	20220510	20220511	20220512	20220513						
	豚肉の味噌漬け焼き	ポークソテーオニオンペッパーソース	豚肉の生姜焼き	肉野菜炒め	豚肉の味噌炒め	茄子味噌炒め						
健康な食事 (主菜)												
健康な食事 (小鉢)	菜の花とちくわのわさび和え	ブロッコリーとハムのマリネ	小松菜とれんこんの辛子和え	アジフライ	大根と厚揚げのそぼろあん	菜の花の天ぷら						
												
参考原価 (円)	224.11	214.11	207.00	207.94	219.93	238.26						
エネルギー(kcal)	705	21.3	721	23.7	695	20.7	709	21.8	767	24.8	722	23.7
脂質(g)	31.8	2.8	27.1	3.0	28.6	3.4	32.1	3.3	34.3	3.4	23.6	3.2

	20220514	20220515	20220516	20220517	20220518	20220519						
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉の細切り炒めしゅうまい添え	カラフル豚焼肉	ピリ辛豚焼肉	豚肉のボン酢炒め	豚肉のバーベキューソース						
健康な食事 (主菜)												
健康な食事 (小鉢)	ほうれん草とちくわのごま和え	揚げ里芋のごまだれがけ	オクラと長芋の冷奴	かぼちゃのごま煮	ほうれん草ともやしのお浸し	明太マヨポテト						
												
参考原価 (円)	216.35	243.05	192.26	211.7	202.09	222.42						
エネルギー(kcal)	690	22.4	714	19.0	683	21.9	741	22.7	681	21.3	744	24.4
脂質(g)	27.4	3.3	32.5	3.4	28.3	3.4	30.4	3.4	30.8	3.1	27.7	2.8








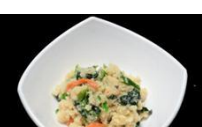

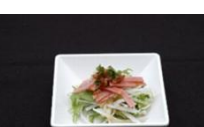


《2022年 健康な食事(しっかり)メニューリスト②》

	20220520	20220521	20220522	20220523	20220524	20220525
	ガリパターク	豚キムチ	レバニラ炒め	豚肉と野菜のコチジャンソース	豚ブルコギチャブチェ	豚肉と厚揚げの煮物
健康な食事 (主菜)						
健康な食事 (小鉢)	じゃが芋とウィンナーのコンソメ煮	なすの和え物	春巻	れんこんの磯辺揚げ	青梗菜のザーサイ和え	ほうれん草とちくわのしらす和え
						
参考原価 (円)	224.32	234.45	197.7	193.18	193.39	230.17
エネルギー(kcal)	725	699	707	728	739	695
脂質(g)	23.2	22.0	18.1	22.2	18.5	21.6
たんぱく質(g)	29.8	27.4	33.0	25.3	24.7	35.0
食塩相当量(g)	3.2	3.3	3.4	3.0	3.3	2.8

	20220526	20220527	20220528	20220529	20220530	20220531
	豚肉のすき焼き煮	豚肉の旨辛煮	豚肉とごぼうの卵とし	茹で豚のパンパンソース	チキンカツおろしポン酢	チキンカツデミグラスソース
健康な食事 (主菜)						
健康な食事 (小鉢)	菜の花のごま和え	南瓜のマヨネーズ焼き	里芋田楽	豆腐揚げ焼売	金平れんこん	しめじとほうれん草の卵炒め
						
参考原価 (円)	233.37	199.35	195.81	251.31	244.01	232.83
エネルギー(kcal)	677	698	706	690	732	778
脂質(g)	19.2	19.8	18.5	15.0	19.4	23.2
たんぱく質(g)	32.2	25.2	28.0	29.5	30.9	34.4
食塩相当量(g)	2.6	3.4	3.4	3.4	3.3	2.9

	20220601	20220602	20220603	20220604	20220605	20220606
	チキンのオニオンペッパーソース	ケイジャンチキン	マスタードチキン	チキンソテー和風ステーキソース	チキンソテーマトデミソース	鶏ささみと野菜の甘酢炒め
健康な食事 (主菜)						
健康な食事 (小鉢)	アスパラのピーナッツ和え	南瓜のミルク煮	カボチャとインゲンのピーナッツ和え	きのこのマリネ	さつま芋のレモン煮	きゅうりの塩昆布和え
						
参考原価 (円)	283.27	255.34	249.75	248.61	267.91	243.56
エネルギー(kcal)	778	780	788	751	803	700
脂質(g)	25.8	25.6	25.8	24.9	26.5	17.5
たんぱく質(g)	34.9	34.7	35.4	34.5	33.4	27.4
食塩相当量(g)	3.4	3.4	2.3	3.4	2.3	2.8

《2022年 健康な食事(しっかり)メニューリスト③》

	20220607	20220608	20220609	20220610	20220611	20220612						
健康な食事 (主菜)	ダッカルピ(韓国風鶏焼肉) 	鶏肉と玉子のさっぱり煮 	チキンストロガノフ 	鶏肉のピリ辛トマト煮 	チキンクリームシチュー 	さわらの薬味ポン酢 						
健康な食事 (小鉢)	肉味噌冷奴 	卵の花和え 	ほうれん草とハムの和え物 	千切野菜のサラダシャリアピンスース 	スナップエンドウのレモンペッパーソテー 	じゃが芋のそぼろ煮 						
参考原価(円)	204.22	218.26	214.52	217.47	217.76	243.45						
エネルギー(kcal)	703	21.9	762	24.6	792	25.6	830	27.2	778	22.4	753	23.7
脂質(g)	29.2	3.4	33.4	2.5	34.5	3.2	31.1	3.4	28.8	3.3	34.3	3.1

	20220613	20220614	20220615	20220616	20220617	20220618						
健康な食事 (主菜)	あじの黒酢南蛮 	鮭のオニオンソース 	鮭の照り焼き 	白身魚のムニエル 	白身魚のハニーマスタードソース 	ブリと大根の煮物 						
健康な食事 (小鉢)	大根のそぼろあん 	筍と鶏肉のトマト煮 	さつま芋の天ぷら 	さつま芋サラダ 	茄子のミートチーズ焼き 	菜の花としめじの辛子和え 						
参考原価(円)	228.19	331.59	357.28	256.91	242.94	223.49						
エネルギー(kcal)	683	18.6	695	19.1	713	18.0	738	21.0	708	17.8	682	22.4
脂質(g)	24.3	2.7	35.2	3.0	26.6	2.2	29.2	2.8	32.2	3.3	32.4	3.1

	20220619	20220620	20220621	20220622	20220623	20220624						
健康な食事 (主菜)	ハンバーグバター醤油ソース 	ハンバーグジンジャーソース 	ハンバーググレービーソース 	ハンバーグ味噌味噌ソース 	ピリ辛照り焼き野菜バーグ 	チーズ野菜バーグデミグラスソース 						
健康な食事 (小鉢)	ほうれん草のピーナッツ和え 	コーンサラダ 	鶏とごぼうのトマト煮 	南瓜のピーナッツ和え 	菜の花と蒸し鶏ぽん酢和え 	蒸し鶏とキャベツのサラダ 						
参考原価(円)	233.14	208.09	231.58	241.44	200.52	234.92						
エネルギー(kcal)	688	17.4	669	19.1	744	21.1	734	18.6	674	22.2	705	22.6
脂質(g)	26.3	3.4	25.3	2.6	26.6	2.2	24.3	2.8	25.7	3.3	25.6	3.4