



ノーボーダーズ

			1 木	2 金 おにぎり	3 土
			鶏のチリソース ポテトフライ ポークピッツ・野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	照焼きハンバーグ マカロニソテー 大学芋・枝豆 ほうれん草のゴマ和え がんもどき煮・フルーツ	白身魚フライ ミートボール 千切りキャベツ 根菜炒め・厚揚げ煮 里芋煮・茶碗蒸し・漬物
5 月 そぼろごはん	6 火 おにぎり	7 水 炊込みごはん	8 木	9 金	10 土
白身魚の唐揚げタルタルソース ブロッコリーソテー 粉ふき芋 もやしのゴマ酢和え フルーツ	野菜入りメンチカツ 焼きうどん 南瓜煮 切干大根煮・竹輪煮 フルーツ	サケの漬け焼き 豆腐焼売 じゃが芋金平 マカロニサラダ フルーツ	エビカツ とうもろこし 和風スパゲティソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	豚肉ケチャップ炒め 白身魚フライ バンバンジーサラダ 人参煮 フルーツ	豚肉炒め 春巻き・千切りキャベツ とろろパック 筍かつお・笹かま デザート・漬物
12 月	13 火 のり弁風ごはん	14 水	15 木 コーンごはん	16 金 おにぎり	17 土
油淋鶏 焼きそば・ウィンナー 高野豆腐煮 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	竹輪の天ぷら 豚肉とポテトの金平 小籠包 白菜サラダ フルーツ	サバの照焼き 揚げコーンボール キャベツのゴマ和え 生麩の煮物 フルーツ	エビフライ ハムステーキ スパゲティソテー 枝豆・さつま芋金平 フルーツ	ホイコーロー コーンコロッケ さくら焼売 南瓜サラダ フルーツ	ハンバーグおろしソース 千切りキャベツ がんもどき煮 半平煮・うずら玉子フライ デザート・漬物
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
肉団子の酢豚風 鶏ぎょうざ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	鶏の照焼き 蓮根の天ぷら もやしソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ		ハンバーグ アメリカンドッグ 塩焼きそば ポテトサラダ・オクラ煮 フルーツ	お休み	コロッケ ハムステーキ 千切りキャベツ・お浸し 金山寺味噌パック もずく酢・筑前煮・漬物
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
豚カツ キャベツソテー ポークピッツ ブロッコリーサラダ・プチトマト フルーツ	サバの味噌焼き チキンナゲット 蒟蒻と竹輪の金平 もやしの酢の物・人参煮 フルーツ	鶏の唐揚げ さつま芋甘煮 チャプチェ 卵の花 フルーツ	豆腐ハンバーグ ウィンナー 焼きうどん 大根蒟蒻おかか煮 フルーツ	タンダリーチキン ポテトフライ スパゲティソテー 白菜コーン和え フルーツ	お休み

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

たんぱく質
= 毎食必ず摂りたい? =

たんぱく質は、英語では「protein」(プロテイン)といい、由来はギリシャ語のプロテオスで一番大切なもの、第一人者という意味があります。



肉に豊富なたんぱく質

種類や部位によっても異なりますが、肉には100gあたり15~20gくらいのたんぱく質が含まれています。これは1日に必要な量の1/2~1/3程度に相当します。栄養価の基準となるアミノ酸スコアも高く、とても良質のたんぱく質が含まれているといえます。


