

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>5月29日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 ふりかけ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ワンタンスープ 胡瓜の土佐和え メロン【メロンムース】	御飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 白菜のポン酢和え たくあん【甘夏缶】 
	エネルギー: 506    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 570    蛋白質: 28 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 599    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2
<b>5月30日(金)</b>	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【のり佃】 牛乳	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ ティラミス【ココアムース】	御飯 鯖の磯辺焼 さつま芋と昆布の煮物【さつま芋煮物】 新玉葱の土佐酢和え しば漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 488    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 626    蛋白質: 24 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3
<b>5月31日(土)</b>	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 カラスカレイの香草焼き 金平ごぼう【里芋の煮物】 ちしゃもみ【トマトサラダ】 フルーチェ 	御飯 マーボー豆腐 えのき中華炒め【キャベツの中華炒め】 大根サラダ 金時芋
	エネルギー: 490    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 26 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 594    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
<b>6月1日(日)</b> 	オレンジデニッシュ コンソメスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー 牛乳	赤飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 清汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 奈良漬【みかん缶】	御飯 赤魚の煮付 スパゲティー いんげんの利久あえ バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 603    蛋白質: 15 脂質: 30    塩分相当量: 2	エネルギー: 511    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 596    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2
<b>6月2日(月)</b>	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 野沢菜ちりめん【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚の西京焼き 野菜炒め 卵豆腐 山川漬【白桃缶】 	御飯 ハンバーグ 五目煮豆 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 465    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 584    蛋白質: 30 脂質: 14    塩分相当量: 4	エネルギー: 671    蛋白質: 28 脂質: 18    塩分相当量: 2
<b>6月3日(火)</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山菜佃煮【のり佃】 牛乳	御飯 干草焼き 大根とイカの煮物【大根の煮物】 胡瓜の酢の物 キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 鰯のごま焼き【鰯の照焼】 さつま芋と昆布の煮物【さつま芋煮物】 小松菜の白和え 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 507    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 563    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 30 脂質: 11    塩分相当量: 3
<b>6月4日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【南瓜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	そうめん いなり寿司 筑前煮【茄子の煮物】 白桃ようかん【ももゼリー】	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 ポテトたらこマヨネーズあえ 菊水漬【たいみそ】 
	エネルギー: 498    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 598    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 9	エネルギー: 609    蛋白質: 26 脂質: 18    塩分相当量: 3

\*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。