

メ ニ ュ ー

5月30日(木) ~ 6月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月30日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【ふりかけ・卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き いんげんのかか炒め ブロッコリーのピーナツ和え レモン蒸しケーキ【マンゴーゼリー】	御飯 赤魚の梅煮 肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 507 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 657 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 4
5月31日(金) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【みかんゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の西京焼【タラ西京焼】 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え フルーチ:【いちごムース】	御飯 ポークソテー ブロッコリーのクリーム煮 コールスローサラダ たいみそ
	エネルギー: 567 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月1日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 べったら漬【うめびしお】 牛乳	赤飯 鮭の香味ソースかけ 清汁 胡瓜のゆずしょうゆ和え コーヒーゼリー【チョコプリン】	御飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 大根の炒め煮 卵豆腐 昆布佃煮 
	エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 630 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3
6月2日(日) 	チーズパン オニオンコンソメスープ オムレツ アセロラゼリー【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつま芋の煮物 大根なます  葉わさび漬【のり佃煮】	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 茄子の炒め煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 黒豆【水ようかん】
	エネルギー: 473 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月3日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんからめ ほうれん草のソテー レタスサラダ【ポテトサラダ】 青りんごゼリー	御飯 ぶりの照焼【たらの照焼】 ビーフソテー  胡瓜の和え物 ふりかけ【りんごゼリー】
	エネルギー: 518 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 643 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月4日(火) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 さばの塩焼き 里芋・いかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル しそ昆布【しそわかめ・漬物ペースト】	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 カリフラワーの甘酢和え ゆずみそ
	エネルギー: 482 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月5日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【胡瓜漬ペースト】 牛乳	御飯 ポークチャップ 白菜のスープ煮 もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 刻み高菜【めかぶ佃煮】	御飯 ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ みかん缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 500 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2

* 【 】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。