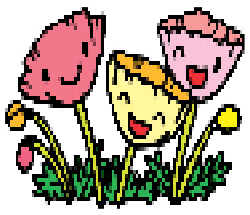
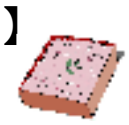
メ　ニ　ュ　ー

5月28日(木) ～ 6月3日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
5月28日(木)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【ふりかけ・卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 いんげんのかか炒め ブロッコリーのﾋﾟｰﾅﾂ和え 蒸しケーキ【マンゴーゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515　蛋白質: 18 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 659　蛋白質: 23 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 508　蛋白質: 21 脂質: 6　塩分相当量:4
5月29日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【オレンジゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】	ごはん 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 24 脂質: 10　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 573　蛋白質: 23 脂質: 5　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544　蛋白質: 22 脂質: 13　塩分相当量:2
5月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 うめびしお 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 鮭のピカタ 春雨の炒め物 ﾚﾀｽﾚﾓﾝ醤油和え【ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ】 ふりかけ【たくあんペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535　蛋白質: 16 脂質: 8　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585　蛋白質: 17 脂質: 15　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 566　蛋白質: 28 脂質: 14　塩分相当量:2
5月31日(日) 	胚芽ロール オニオンスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳	ごはん ｶﾗｽｶﾚｲの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 【ｶﾚｲの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼】 長芋の煮物 大根なます 葉わさび漬【のり佃】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 茄子の炒め煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 黒豆【葛ゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525　蛋白質: 20 脂質: 15　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 549　蛋白質: 23 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 607　蛋白質: 26 脂質: 15　塩分相当量:3
6月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 さつま芋の煮物 べったら漬 【昆布ちりめん・しその実ペースト】 牛乳	赤飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 清汁 ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ【ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ】 メロン【メロンｾﾞﾘｰ】 	ごはん 鰆の照焼 大根の塩煮 卵豆腐 昆布佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 540　蛋白質: 14 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570　蛋白質: 24 脂質: 18　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 578　蛋白質: 27 脂質: 16　塩分相当量:3
6月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鯖の竜田揚【白身魚の竜田揚】 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 しそ昆布 【しそわかめ・たくあんペースト】	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 新玉葱の土佐酢和え ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 480　蛋白質: 16 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621　蛋白質: 24 脂質: 19　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 598　蛋白質: 22 脂質: 16　塩分相当量:2
6月3日(水)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ふりかけ【胡瓜漬ペースト】 牛乳	ごはん 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】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲの煮付【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【みかんｾﾞﾘｰ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 506　蛋白質: 18 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558　蛋白質: 25 脂質: 12　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 634　蛋白質: 24 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。