

# メ ニ ュ ー

5月27日(木) ~ 6月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【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ccoliの和え物 蒸しケーキ	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 515    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 672    蛋白質: 23 脂質: 23    塩分相当量: 2	エネルギー: 497    蛋白質: 20 脂質: 5    塩分相当量: 3
5月28日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ 【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚柚子味噌焼【たら柚子味噌焼】 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 豚肉のしそ炒め ブロccoliのクリーム煮 コールスローサラダ めかぶ佃煮
	エネルギー: 542    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 574    蛋白質: 19 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 534    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 1
5月29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 マンゴープリン	ごはん 鮭のピカタ 春雨の炒め物 レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 526    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 603    蛋白質: 17 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 566    蛋白質: 28 脂質: 14    塩分相当量: 2
5月30日(日) 	オレンジデニッシュ 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ズ焼 【カレイの味噌マヨネーズ焼】 長芋の煮物 大根なます ヨーグルト	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 茄子の炒め煮 胡瓜の即席漬 昆布佃煮
	エネルギー: 580    蛋白質: 19 脂質: 27    塩分相当量: 2	エネルギー: 593    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 515    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 3
5月31日(月)	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 あじフライ【サバフライ】 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 和風焼肉 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
	エネルギー: 480    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 594    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 2
6月1日(火) 	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】 牛乳	赤飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 清汁 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 メロン【メロンゼリー】	ごはん 鱈の照焼【たら照焼】 大根の塩煮 卵豆腐 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 533    蛋白質: 14 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 570    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 27 脂質: 16    塩分相当量: 3
6月2日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 卵ロール 牛乳	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 南瓜のスープ煮 キャベツのピーナツ和え ババロア	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 れんこん甘辛炒め【冬瓜の煮物】 もやしの和え物 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 511    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 619    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 567    蛋白質: 24 脂質: 12    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。