

メ ニ ュ ー

5月26日(木) ~ 6月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 のり佃 牛乳 	ごはん ダルダイの山椒焼【夕の山椒焼】 ビーフソテー 冷奴 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 豚肉のしそ炒め ふきの煮物【茄子の煮物】 シーザーサラダ しそわかめ【ごはんソース】
	エネルギー: 569 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 520 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳	肉そば いなり寿司 胡瓜の和え物 ヨーグルト	ごはん 鱈の酢醤油煮 豆腐とトマトの炒め物 パンプキンサラダ 福神漬【かつおみそ】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 642 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 3
5月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 味付けのり【のり佃】 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【みかんゼリー】	ごはん 鮭の西京焼 大豆の煮物 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: 524 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 2
5月29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 赤魚の照焼 長芋の煮物 大根なます プリン 	ごはん 牛肉のトマトソース煮 茄子の炒め煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 553 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2
5月30日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ポテトサラダ 牛乳 	ごはん かに玉風あんかけ もやしとにらのオイスター炒め 【キャベツのオイスター炒め】 白菜の中華和え キウイフルーツ【パインゼリー】	ごはん 豚肉の山賊焼 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 ブロッコリーの土佐和え ゆずみそ
	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
5月31日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え メロン【メロンゼリー】	ごはん 白身魚の煮付 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ しその実わかめ【のり佃】
	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月1日(水)	 麦ごはん 味噌汁 さつま芋の煮物 ふりかけ【コーヒーゼリー】 牛乳	赤飯 魚の柚子胡椒照焼 清汁 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 フルーチェ【ピーチムース】 	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 大根の塩煮 卵豆腐 ビワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 530 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 521 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 25 脂質: 23 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。