

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) 	麦ごはん 味噌汁 うの花炒り【ひじきの煮物】 べったら漬【洋梨缶・しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 大豆の煮物 おくらの酢の物【焼き茄子】 バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚の柚庵焼 大根の炒め煮 ポテトのたらこマヨネーズ和え 昆布ちりめん【しその実ペースト】
	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.5g
5月31日(金) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【いんげん煮物】 菜公【卵ロール】 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル 春雨の中華炒め もやしナムル【キャベツナムル】 牛乳プリン	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 505kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 558kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.4g
6月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 つぼ漬【めかぶ佃煮】 牛乳	赤飯 赤魚の生姜焼 清汁 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 ロールケーキ【ブルーベリーゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め カリフラワーの華風煮 白菜の甘酢和え しその実わかめ 【りんご缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.7g
6月2日(日) 	ロールパン コーンスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 冬瓜のスープ煮 卵豆腐 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 肉団子のスープ煮 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ 梅ちりめん 【昆布ちりめん・うめびしお】
	エネルギー: 515kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 3.1g
6月3日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 豚肉の山賊焼 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚香草焼【白身魚パン粉焼】 うの花炒り【さつま芋の煮物】 ほうれん草の中華和え わかめ磯漬【白桃缶・たいみそ】
	エネルギー: 547kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 1.5g	エネルギー: 609kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 1.9g
6月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 清汁 シーザーサラダ【トマトサラダ】 メロン【メロンゼリー】	ごはん ふくさ焼き もやしのかか炒め【キャベツソテー】 梅とろろ しそわかめ【しその実ペースト】
	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.4g
6月5日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 しば漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 ポトフ ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 ヨーグルト	ごはん タイ香味ソースかけ【カレイ酢醤油かけ】 里芋のそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え 刻み高菜【たいみそ】
	エネルギー: 516kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 630kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.9g

* 【 】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。