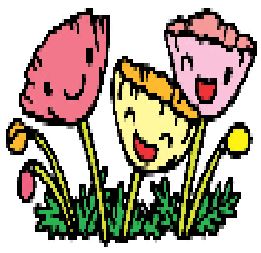
メ　ニ　ュ　ー

5月29日(木) ～ 6月4日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
5月29日(木) 	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【ほうれん草ナムル】 バナナ【バナナムース】	ごはん たらことチーズの卵焼き 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【りんごゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 514kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 603kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.6g
5月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬 【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の照焼 清汁 胡瓜の利休和え パイナップル【パインゼリー】	ごはん チキン南蛮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 トマトサラダ しそわかめ【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 472kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 6.4g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 668kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 26.1g 塩分相当量: 2.1g
5月31日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 冬瓜のスープ煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん コロッケ ビーフンソテー モロヘイヤのお浸し【カリフラワーサラダ】 梅ちりめん 【昆布ちりめん・うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 589kcal 蛋白質: 11.8g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.9g
6月1日(日)	ロールパン コーンスープ たまごサラダ ラフランスゼリー 牛乳	赤飯 赤魚の生姜焼 清汁 レタスサラダ【いんげんサラダ】 ロールケーキ【お茶プリン】	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 冷奴 しその実わかめ 【りんご缶・しそ昆布佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 29.1g 塩分相当量: 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 20.4g 塩分相当量: 2.7g
6月2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 白身魚の香草焼 うの花炒り【さつまいもの煮物】 ほうれん草の中華和え わかめ磯漬【白桃缶・たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 560kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 540kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.0g
6月3日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 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 もやしとにらのかか炒め 【チンゲン菜のソテー】 梅とろろ しそわかめ【しその実ペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 533kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 598kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.4g
6月4日(水)	麦ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 しば漬【うめびしお】 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】 ヨーグルトムース	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 【カレイの香味ソースかけ】 里芋のそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え 刻み高菜【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 516kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 700kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 23.7g 塩分相当量: 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 505kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.0g

＊　【　　】 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。