

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月30日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 焼肉 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 ごぼうサラダ【トマトサラダ】 葉わさび漬【ビワ缶】 	御飯 ダルマダイの昆布煮 茶碗蒸し 胡瓜の和え物 京わかめ【ゆずみそ】 
	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 3
5月31日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【しその実ペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ ピーマンソテー 胡瓜の利休和え フルーチェ	御飯 ブリのおろし煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え わかめの磯漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月1日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳	赤飯 赤魚の煮付 キャベツのカレーソテー シーザーサラダ 奈良漬【黄桃缶】 	御飯 マーボー豆腐 リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーの和え物 みかん缶 <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;"> リヨネーズポテト じゃがいも・玉葱を 使ったフランス リヨン地方の </div>
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月2日(日)	胚芽ロールパン オニオンコンソメスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ポトフ 大根サラダ バナナ【バナナムース】	御飯 カラスカレイのムニエル チンゲン菜のソテー おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 福神漬(無着色)【白桃缶】
	エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 483 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2
6月3日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼 のっぺい汁 チンゲン菜のくるみ和え 白桃ようかん【杏仁ゼリー】 <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;"> 日本全国に分布する 郷土料理の一つです。 </div>	御飯 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー トマトのマリネ 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 543 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 545 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月4日(火)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそわかめ【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め ふきの煮物【大根の煮物】 キャベツサラダ メロン【メロンムース】	御飯 白身魚の山椒焼き たらこスパゲッティー 春雨の酢の物 金時芋 
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 602 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
6月5日(水)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しその実漬【しその実ペースト】 牛乳 	御飯 鶏肉のカレー焼き 大豆の煮物 白菜の中華和え りんご【りんごゼリー】	御飯 ダルマダイのチーズ焼き もやしとにらの炒め物【茄子の煮物】 キャベツの即席漬 うめびしお
	エネルギー: 523 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 553 蛋白質: 27 脂質: 16 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。

