

# メ ニ ュ ー

5月31日(木) ~ 6月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月31日(木)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 豚キムチ 三色ソテー 大根サラダ りんごヨーグルト 	御飯 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の中華煮 ビーフナムル 紅あずまの甘露煮
	エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 24 脂質: 5 塩分相当量: 2
6月1日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 胡ちゃん漬【のりごまふりかけ・ポテトサラダ】 牛乳 	赤飯 ダルマダイの生姜焼き 清汁 胡瓜の香り和え 黒糖蒸しケーキ【葛こごり黒蜜】	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め カリフラワーのポトフ もやしの甘酢和え ビワ缶 
	エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 666 蛋白質: 35 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月2日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの煮物】 しそわかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 長芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ【ブロッコリーのサラダ】 甘夏缶【オレンジジュース】	御飯 赤魚の西京焼き 豚バラ大根 レタスのシーザーサラダ 山菜佃煮【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
6月3日(日)	クロワッサン 玉葱の中華スープ キャベツのツナサラダ ピーチゼリー 牛乳 	御飯 カレイの香味ソースかけ チンゲン菜のソテー 胡瓜の中華和え ヨーグルト 	御飯 牛肉豆腐 ピーマンのかか炒め ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 481 蛋白質: 14 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 608 蛋白質: 32 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月4日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【みかん缶】 牛乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 南瓜のスープ煮 キャベツのピーナツ和え 柚子カットゼリー	御飯 鮭の南部焼き ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 新玉葱の土佐酢和え キウイフルーツ【パインジュース】
	エネルギー: 525 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 17 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 528 蛋白質: 26 脂質: 6 塩分相当量: 2
6月5日(火)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 菊水漬【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 白身魚の照り焼き けんちょう 胡瓜の和え物 うめびしお 	御飯 チキンチャップ 里芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ しその実わかめ【洋梨缶】
	エネルギー: 512 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月6日(水)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり豆【黄桃缶】 牛乳 	そうめん おむすび 大豆の煮物 レアクリーム杏仁	御飯 豚肉の生姜焼き えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ポテトのたらこマヨネーズあえ バナナ【ムース】
	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 492 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 5	エネルギー: 636 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2