

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------|---|--|---|--|
| 5月29日 | 月 | ご飯 だし巻き卵 みそ汁 | ご飯 ハヤシルー 白菜と菜花の煮浸し ツナのハリハリ和え パイナップル | ご飯 魚の香蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりとかまぼこわさび和え |
| | | 402.6 Kcal | 599.4 Kcal | 438.9 Kcal |
| 5月30日 | 火 | ご飯 ミートボールのケチャップ煮 みそ汁 | ご飯 魚の塩焼き  茶碗蒸し 青梗菜ともやしのごま和え ミニたい焼き | ご飯 麻婆豆腐 角揚げの煮物 小粒昆布煮 |
| | | 505.4 Kcal | 549.1 Kcal | 551.8 Kcal |
| 5月31日 | 水 | ご飯 白はんぺん煮 みそ汁 | ご飯 すき焼き風煮 ポテトのコンソメ煮 人参ときゅうりのレーズンサラダ もも | ご飯 ぶり大根 切り干し大根煮 春菊の和え物 |
| | | 368.6 Kcal | 648.3 Kcal | 529.9 Kcal |
| 6月1日 | 木 | ご飯 ほうれん草と卵のソテー みそ汁  | 炊き込みご飯 魚の煮付け スープ煮 奈良漬 みかん | ご飯 鶏肉のチリソース炒め 長いもと竹輪の煮物 キャベツのごまマヨ和え |
| | | 505.2 Kcal | 487.0 Kcal | 596.9 Kcal |
| 6月2日 | 金 | ご飯 ハムエッグ みそ汁 | ご飯 かぼちゃ挽肉サンド 具だくさんみそ汁 マカロニサラダ バナナ | ご飯 魚のゴマみそ焼き 白菜のあんかけ風味 スナップエンドウのおかか和え |
| | | 449.5 Kcal | 636.9 Kcal | 479.6 Kcal |
| 6月3日 | 土 | ご飯 じゃがいも煮 みそ汁 | ご飯 魚の塩焼き 大根つきおろし煮 中華サラダ ぶどう | ご飯 鶏の旨煮 ソテー ピーナッツ和:  |
| | | 404.1 Kcal | 529.1 Kcal | 520.8 Kcal |
| 6月4日 | 日 | ご飯 青梗菜のチーズソテー みそ汁 | ご飯 ポークチャップ さつまいもとレモン煮 大根おろし プリン | ご飯 魚の煮付け スープ煮 ゴマドレサラダ |
| | | 407.2 Kcal | 495.2 Kcal | 493.6 Kcal |