

## 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