

献立表

日付		朝	昼	夕
5月31日	日	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） ぶどう	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	523 kcal/13.5 g/14.4g	589 kcal/16.1 g/17.6g
6月1日	月	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 おろし醤油トンカツ  ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） ゼリー	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	521 kcal/17.7 g/12.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
6月2日	火	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） もも	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/15.6 g/6.0g	470 kcal/17.4 g/6.1g	520 kcal/17.2 g/15.8g
6月3日	水	ご飯 大豆と昆布の煮物  春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 五目チラシずし いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） フルーチェ 	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	460 kcal/10.9 g/5.0g	486 kcal/17.2 g/10.5g
6月4日	木	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） オレンジゼリー	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	517 kcal/21.2 g/13.1g	561 kcal/22.3 g/17.5g
6月5日	金	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 ポーククリームシチュー 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	530 kcal/17.2 g/9.2g	453 kcal/18.3 g/8.7g
6月6日	土	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 チキン南蛮風  春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） パイナップル	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	641 kcal/17.0 g/23.9g	536 kcal/13.6 g/15.8g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。