

日付		朝	昼	夕
5月30日	日	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) プリン	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		450 kcal/13.2 g/9.9g	501 kcal/16.1 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
5月31日	月	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) フルーツカクテル	ご飯  鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.3 g/4.1g	515 kcal/15.4 g/13.1g	502 kcal/15.6 g/14.1g
6月1日	火	 ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	えんどうご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・はんぺん) 夏みかん	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/14.7 g/7.4g	536 kcal/16.4 g/9.4g	444 kcal/18.3 g/4.7g
6月2日	水	ご飯 ソーセージ入り野菜スープ煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) バナナ	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		385 kcal/9.3 g/3.2g	559 kcal/19.3 g/9.7g	460 kcal/18.9 g/7.1g
6月3日	木	ご飯  鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 ポークカレー さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ ぶどう	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/16.2 g/5.9g	587 kcal/18.2 g/13.4g	473 kcal/18.7 g/11.0g
6月4日	金	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) 水ようかん	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/11.2 g/4.6g	462 kcal/20.1 g/5.0g	510 kcal/16.1 g/12.8g
6月5日	土	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) もも	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.4 g/5.9g	476 kcal/17.0 g/9.4g	544 kcal/14.7 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。