

	朝食	昼食	夕食	15時
5月31日 (月) エネルギー 1459 たんぱく質 57.2	御飯 南瓜とハムのソテー 茹きゃべツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 夏野菜の炒め物 菜の花の煮浸し 胡麻トレ和え すまし汁 フルーツ	御飯 マスの香味焼 ごぼうの甘辛煮 スパゲティーサラダ 味噌汁	人形焼(緑茶あん)
6月1日 (火) エネルギー 1566 たんぱく質 62.7	御飯 豆と挽肉のトマト炒め インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	塩ラーメン 車麩のそぼろあんかけ ホウレン草のピーナツ和え フルーツ	御飯 鶏とセリ中華炒め きんぴられんこん 大根の和風サラダ 味噌汁	プチケーキ
6月2日 (水) エネルギー 1594 たんぱく質 57.7	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 アジの梅ソース 里芋の田楽 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレースン煮 ブロッコリーのチーズサラダ 野菜椀	ミニたい焼
6月3日 (木) エネルギー 1603 たんぱく質 54.8	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚魚(ホキ)の野菜アソ 冬瓜の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ ポタージュ	豆乳トナツ
6月4日 (金) エネルギー 1514 たんぱく質 59.9	食パン りんごジャム ジャーマンポテト ホウレン草とツナの和風サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ すまし汁 フルーツ	わかめ御飯 ふくさ卵焼 茄子の炒り煮 菜の花の和え物 味噌汁	まんじゅう(こしあん)
6月5日 (土) エネルギー 1514 たんぱく質 57	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 シイラのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー スパゲティーサラダ コンソメスープ	リンゴケーキ
6月6日 (日) エネルギー 1502 たんぱく質 62.5	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 赤魚と切昆布の煮付け エビとアスパラの塩炒め 茄子のトレッシングかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 青椒鶏肉絲 白菜とサツマ揚の煮浸し かぶの中華和え 中華スープ	いちごフルーチェ

【MEMO】

