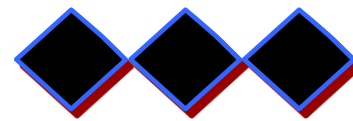


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
5月29日	月	食パン・ミートオムレツ マカロニサラダ ジョア パンプキンポタージュ				豚肉のおろしポン酢かけ 人参のたらこ炒め おくらと大豆のしそ風味 フルーツ・味噌汁（茎わかめ）				手作り紅茶ゼリー				鱈の南部焼き 炒り鶏 菜の花のゆず醤油 清汁（赤小板）			
		エネルギー		548		エネルギー		563		エネルギー		55		エネルギー		411	
		蛋白質	脂質	24.2	11.8	蛋白質	脂質	21.8	20.8	蛋白質	脂質	0.7	1.8	蛋白質	脂質	23.7	8
		塩分		2.6		塩分		2		塩分		0		塩分		2.5	
5月30日	火	肉団子の甘辛煮 大根の即席漬け ふりかけ 牛乳・味噌汁（おくら）				カレイのムニエル 海老とアスパラ卵のソテー スイートサラダ フルーツ・コンソメスープ（かにかま）				黒棒				中華丼 焼売 春菊のナムル 春雨スープ			
		エネルギー		577		エネルギー		500		エネルギー		69		エネルギー		498	
		蛋白質	脂質	20.6	19.3	蛋白質	脂質	21.2	10.2	蛋白質	脂質	1.4	1.7	蛋白質	脂質	16.5	17.5
		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		0		塩分		3.1	
5月31日	水	さつま揚げ入り野菜炒め 納豆 佃煮 牛乳・味噌汁（大根）				麦飯・鶏肉のピーナッツ味噌焼き 里芋のそぼろあん ひじきとほうれん草の胡麻和え フルーツ・清汁（はんぺん）				手作りカップケーキ				鮭のクリームソースかけ ベーコンとなすのソテー ごぼうサラダ マカロニスープ			
		エネルギー		531		エネルギー		590		エネルギー		112		エネルギー		529	
		蛋白質	脂質	23.2	15.8	蛋白質	脂質	25.8	10.3	蛋白質	脂質	1.7	7.1	蛋白質	脂質	22.4	15.5
		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		0.2		塩分		2.4	
6月1日	木	あんぱん・コーンスクランブル カニ風味サラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ（ウインナー）				白身魚のすり身蒸し 大学芋 オクラとえのきの梅かつお フルーツ・清汁（とろろ昆布）				金時芋まんじゅう				肉野菜炒め れんこん金平 白菜の磯風味 味噌汁（なめこ）			
		エネルギー		547		エネルギー		456		エネルギー		103		エネルギー		467	
		蛋白質	脂質	22.6	14.9	蛋白質	脂質	19.8	4.6	蛋白質	脂質	2.3	0.6	蛋白質	脂質	17.7	15.6
		塩分		2.3		塩分		1.7		塩分		0		塩分		1.8	
6月2日	金	あじつみれと野菜の煮物 即席漬け（キャベツ） ふりかけ 牛乳・清汁（しめじ）				とろろそば かぶのうすくず煮 茄子の胡麻酢風味 フルーツ				牛乳カステラ				鱈のねぎポン酢焼き 小松菜とはんぺんの煮浸し ひじきのマヨ和え 味噌汁（さつま芋）			
		エネルギー		444		エネルギー		416		エネルギー		51		エネルギー		463	
		蛋白質	脂質	17.3	10.9	蛋白質	脂質	20.5	4.1	蛋白質	脂質	5	2.4	蛋白質	脂質	19.3	7.7
		塩分		2.2		塩分		3.4		塩分		0		塩分		1.9	
6月3日	土	生揚げの卵とし いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳・清汁（麩）				枝豆ご飯・鮭の塩焼き 里芋の白煮 ほうれん草と干しえびのお浸し フルーツ・豚汁				ロールケーキ （コーヒー）				豚肉のマスタード焼き ポークビーンズ ツナとカリフラワーのサラダ コンソメスープ（菜の花）			
		エネルギー		519		エネルギー		484		エネルギー		69		エネルギー		573	
		蛋白質	脂質	21.1	15.4	蛋白質	脂質	26.2	9.8	蛋白質	脂質	1.2	2.3	蛋白質	脂質	21.8	22.8
		塩分		2.5		塩分		2.1		塩分		0.1		塩分		1.8	
6月4日	日	ロールパン ポトフ 大根サラダ ジョア				のし鶏のやまかけ もやしの沢庵風味炒め チンゲン菜の和え物 フルーツ・味噌汁（南瓜）				雪の宿				麦めし・たらの和風あんかけ さつま芋と切り昆布の煮付け ささみと胡瓜のたらこマヨ 清汁（赤小板）			
		エネルギー		437		エネルギー		431		エネルギー		83		エネルギー		444	
		蛋白質	脂質	16	13.7	蛋白質	脂質	19	10	蛋白質	脂質	1	2.9	蛋白質	脂質	22.3	5.1
		塩分		2.1		塩分		2		塩分		0.3		塩分		3.2	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。
株式会社 メフォス