



ひづけ 日付	5月30日 (日)	5月31日 (月)	6月1日 (火)	6月2日 (水)	6月3日 (木)	6月4日 (金)	6月5日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモクニ 大豆の五目煮 コマツナ 小松菜のおかか和え ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根) イッシュヨク ツクダニ 一食のり佃煮 ギューニューウ 牛乳	ロールパン チョコクリーム ハムエッグ ほうれん草ソテー さつまいもポターージュ ギューニューウ 牛乳	ベイハン 米飯 コンブ カクテン ニモノ 昆布と角天の煮物 オクラ ナットワ 味噌汁 (チンゲン菜) つぼ漬け ギューニューウ 牛乳	クリームパン カリフラワーと ベーコンのソテー グリーンポターージュ ギューニューウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウインナーのタマゴとじ 白菜とカニカマのサラダ ハクサイ 味噌汁 (巻き麩) ウメボ 梅干し ギューニューウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス 茄子のツナ煮 キャベツのゆかり和え ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) カッパ ツ 漬け ギューニューウ 牛乳	ホットケーキ はちみつ& マーガリン スパゲティーサラダ ヨーグルト ギューニューウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とエリンギの ユズコショウイタ 柚子胡椒炒め いんげんのごま和え ハルサメ 春雨スープ ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 カニクリームコロッケ 付) スパゲティナポリタン ハクサイ ショコンブ ア モノ 白菜と塩昆布の和え物 ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (かつお)	バターライス ガーリックチキン ラタトゥイユ添え じゃこと水菜のサラダ アスパラスープ くだもの (トロピカルフルーツ)	わかめご飯 きつねうどん きびなごフライ ヤマイモ ス モノ 山芋とめかぶの酢の物 	ベイハン 米飯 豆腐ハンバーグ きのこあん 付) パプリカソテー レタスマリネ ブタジル 豚汁 アオ 青りんごゼリー	シシリアンライス ほうれん草の中華和え トウモロコシ 豆苗スープ アイスクリーム 	トリニク 鶏肉とごぼうの 炊き込みご飯 ホキの南蛮漬け ナランベ 切干大根の煮物 ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根葉)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ 付) れんこんの金平 ひじきのイタリアンサラダ ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ヤ ニクイタ 焼き肉炒め 春菊のナムル ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) アンニンドウフ 杏仁豆腐	ベイハン 米飯 サカナ ヤサイ 魚の野菜あんかけ サトイモ 里芋とツナのサラダ ス シル 清まし汁 (とろろ昆布) ごま昆布	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ 付) スナップエンドウ ソテー マカロニサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 サバ カラミヤ 鯖の辛味焼き ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜と コーンのソテー タケノコ イタ 筍のおかか炒め ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) タカナ ツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のみぞれ煮 (柚子風味) ツケ 付) かぼちゃの煮物 ナ ハナ ア モノ 菜の花の和え物 そうめん汁 (冷) ミンシル レイ 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 チャーマンオムレツ ツケ 付) ブロッコリー キュウリ チクワ 胡瓜と竹輪の ピリ辛和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (さけ)
せいぶん 成分	エネルギー 1746 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 34.8 g えんぶん 塩分 8.6 g	エネルギー 1974 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 69.2 g えんぶん 塩分 9.5 g	エネルギー 1785 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 47.9 g えんぶん 塩分 8.9 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 67.1 g えんぶん 塩分 9.4 g	エネルギー 1933 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 58.1 g えんぶん 塩分 9.4 g	エネルギー 1804 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 48.1 g えんぶん 塩分 6.4 g	エネルギー 1749 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 47.7 g えんぶん 塩分 8.0 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。