



ひづけ 日付	5月31日 (日)	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)
あさ 朝	食パン チョコクリーム マカロニサラダ ズッキーニのスープ 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (ほうれん草) 一食のり佃煮	食パン りんごジャム スクランブルエッグ きゃべつとウインナーの ソテー 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 (オクラ) 梅干し	食パン イチゴジャム 豆と豆乳のサラダ ミルクスープ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (里芋) たいみそ	食パン マーマレードジャム ミートボールの クリーム煮 牛乳
ひる 昼	米飯 レンコンと豚肉の ガーリック炒め 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (ビーフ)	米飯 さばの味噌煮 付) 南瓜の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (おかか)	高菜チャーハン しおラーメン 焼き餃子 	米飯 タンドリーチキン 付) きのこソテー ブロッコリーと チーズのサラダ カブのスープ ふりかけ (たまご)	麻婆豆腐丼 蒸しシュウマイ かき玉スープ パインゼリー 	米飯 鶏肉の南蛮漬け 里芋のくず煮 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (たらこ)	米飯 アジフライ 付) ほうれん草と コーンのソテー 千切りサラダ 清まし汁 (まいたけ)
ゆう 夕	ハヤシライス 里芋とツナのサラダ (「毛の(リン)」) 	米飯 鶏のチリソース炒め 付) スナップエンドウの ソテー ピーマンのじゃこ和え 清まし汁 (とろろ昆布) ごま昆布	米飯 白身魚の幽庵焼き 付) きんぴらこんにやく ツナじゃが 味噌汁 (もやし・にら) 野沢菜漬け	米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 小松菜のお浸し オクラ納豆 清まし汁 (花麩)	米飯 白身魚のマスタード マヨ焼き 付) カリフラワーのソテー もやしとわかめの和え物 味噌汁 (茄子) 高菜漬け	米飯 八宝菜 春菊のナムル 白菜の中華スープ くだもの (みかん缶) 	米飯 焼き肉炒め 胡瓜と竹輪の酢の物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (わかめ)
せいぶん 成分	I補 [*] - 1878 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 68.4 g し ^{じつ} 脂質 60.6 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補 [*] - 1560 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 64.2 g し ^{じつ} 脂質 233.6 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補 [*] - 1730 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 75.1 g し ^{じつ} 脂質 46.3 g えんぶん 塩分 9.6 g	I補 [*] - 1693 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 70.1 g し ^{じつ} 脂質 52.2 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補 [*] - 1816 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.1 g し ^{じつ} 脂質 57.3 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補 [*] - 1635 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 62.3 g し ^{じつ} 脂質 39.6 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補 [*] - 1879 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 77.4 g し ^{じつ} 脂質 65.2 g えんぶん 塩分 8.1 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。