

		1 (木)		2 (金)		3 (土)		4 (日)						
 <p>★新メニュー 6月1日昼食 緑豆春雨の三色和え 6月1日夕食 水菜とツナのごまドレ和え 6月3日夕食 鶏肉と揚げなすの甘酢煮 6月5日夕食 青菜とベーコンのチャーハン 6月10日昼食 ちくわのポテサラ磯部揚げ 6月14日昼食 さつまいもとれんこんのチップ 6月22日昼食 スッキーニときのこのトマト煮 6月29日昼食 揚げなすの甘だれかけ 6月29日夕食 つるむらさきのサラダ</p>		朝食	テーブルロール クリームフラワー スパソテー <small>(スバグティアー ハム 玉ねぎ ビーマン)</small> カフェオレ <small>(低脂肪乳 コーヒー)</small> みかん缶	エネルギー 642kcal	ご飯 みそ汁 <small>(油あげ なす 玉ねぎ ねぎ)</small> 塩さば ウイナー 白菜漬け 味付けのり	エネルギー 518kcal	ホットドック <small>(フランクフルト キャベツ)</small> レーズンロール ソファール コーヒー	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし <small>(豆腐 わかめ 玉ねぎ ぶ)</small> ししゃも ちくわ煮 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 479kcal				
		昼食	ご飯 わかめスープ <small>(玉ねぎ わかめ ねぎ)</small> さけのムニエルと温野菜 <small>(じゃがいも グリーンアスパラ)</small> ★緑豆春雨の三色和え <small>(ハム 緑豆春雨 きゅうり にんじん)</small>	エネルギー 756kcal	チキンカレー <small>(米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 福神漬け らっきょう)</small> 和風サラダ <small>(ちりめん 大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス ごま)</small> 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 801kcal	ゆかりご飯 <small>(米 ゆかり)</small> お好み焼き <small>(豚肉 いか えび 干しエビ キャベツ ねぎ)</small> 盛りサラダ <small>(レタス 玉ねぎ きゅうり トマト コーン)</small>	エネルギー 683kcal	ちゃんぽんラーメン <small>(種 豚肉 キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ)</small> 鶏肉と豆腐のナゲットと温野菜 <small>(スナッフスンドウ)</small> コーヒーゼリー <small>(コーヒーゼリー 生クリーム)</small>	エネルギー 782kcal				
		夕食	ご飯 肉団子のからめ煮 <small>(合挽 じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン パイン缶)</small> ★水菜とツナのごまドレ和え <small>(ツナ サニーレタス 水菜 きゅうり にんじん)</small>	エネルギー 833kcal	ご飯 エビフライとイカリングフライとごま和え <small>(ごま キャベツ にんじん)</small> 牛肉とちんげん菜の炒め物 <small>(牛肉 ちんげん菜 茎ニンニク 赤ピーマン)</small>	エネルギー 724kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> ★鶏肉と揚げなすの甘酢煮 <small>(鶏肉 卵 なす かいわれ ごま)</small> 青菜とじゃこの和え物 <small>(ちりめん 小松菜 もやし にんじん)</small>	エネルギー 750kcal	ご飯 さけのチーズ焼きと温野菜 <small>(じゃがいも スッキーニ)</small> キャベツのピーナッツ和え <small>(ピーナツ ちりめん 油あげ キャベツ にんじん)</small>	エネルギー 740kcal				
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)		11 (日)		
朝食	ごはん みそ汁 <small>(豆腐 えのき 油あげ わかめ ねぎ)</small> ソーセージ 小魚佃煮 高菜漬け 納豆	エネルギー 515kcal	テーブルロール ジャムパン 野菜炒め <small>(ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン)</small> カフェオレ <small>(低脂肪乳 コーヒー)</small>	エネルギー 614kcal	テーブルロール あんパン オムレツと生野菜 <small>(レタス ミニトマト)</small> コンソメスープ <small>(ベーコン 大根 にんじん グリンピース)</small> ショア	エネルギー 579kcal	お茶漬け 塩さけ じゃこ天 たくあん ミルミル	エネルギー 495kcal	ご飯 みそ汁 <small>(油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ)</small> 厚焼き玉子 かにかま 三色煮豆 エール	エネルギー 550kcal	ホットケーキ <small>(ホットケーキの素 卵 牛乳)</small> 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶	エネルギー 552kcal	ご飯 赤だし <small>(なめこ 玉ねぎ わかめ ぶ)</small> 塩サバ 高野煮 白菜漬け のり	エネルギー 526kcal
昼食	ご飯 トンテキと生野菜 <small>(キャベツ レッドキャベツ)</small> 切干大根のサラダ <small>(ごま ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり)</small>	エネルギー 889kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> みそ汁 <small>(油あげ わかめ 玉ねぎ)</small> はまちの照り焼きと大根おろし 白和え <small>(豆腐 ごま ほうれん草 にんじん こんにゃく 干しいたけ)</small>	エネルギー 738kcal	ご飯 エビマヨと生野菜 <small>(サニーレタス 紫玉ねぎ 大根)</small> パンプキンサラダ <small>(ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)</small>	エネルギー 799kcal	奏班リクエスト	エネルギー 875kcal	ご飯 ■あじの香草パン粉焼きと生野菜 <small>(キャベツ 赤キャベツ)</small> 大豆サラダ <small>(大豆 ハム チーズ きゅうり かいわれ)</small>	エネルギー 866kcal	ぶっかけとろろそば <small>(そば ながいも ねぎ 天かす 焼きのり)</small> ★ちくわのポテサラ磯部揚げと温野菜 <small>(フロッコリー)</small> なます <small>(ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ)</small>	エネルギー 679kcal	ご飯 パンパンジーと生野菜 <small>(リーフレタス 玉ねぎ レッドキャベツ)</small> スパサラダ <small>(スバグティアー ハム きゅうり にんじん)</small>	エネルギー 881kcal
夕食	★青菜とベーコンのチャーハン <small>(米 小松菜 ベーコン コーン)</small> 春巻きと温野菜 <small>(フロッコリー)</small> わかめと豆腐のスープ <small>(豆腐 ごま 玉ねぎ わかめ)</small>	エネルギー 722kcal	ご飯 とりつくねと温野菜 <small>(じゃがいも アスパラ)</small> なすときゅうりの青じそ和え <small>(ちりめん なす きゅうり 青じそ)</small>	エネルギー 795kcal	ご飯 すき焼き風玉子とじ <small>(牛肉 卵 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 しめじ)</small> 五色なます <small>(油あげ ちりめん 大根 きゅうり にんじん 干しいたけ)</small>	エネルギー 767kcal	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼きと温野菜 <small>(じゃがいも アスパラ)</small> ■ごぼうサラダ <small>(かにかま ごま ごぼう 大根 かいわれ)</small>	エネルギー 796kcal	ご飯 スパイシーチキンと温野菜 <small>(じゃがいも にんじん)</small> ラタトゥイユ <small>(玉ねぎ トマト なす スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン)</small>	エネルギー 803kcal	ご飯 豚肉のまいだけ炒め <small>(豚肉 まいだけ しめじ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン)</small> トマトサラダ <small>(トマト アスパラ 玉ねぎ)</small>	エネルギー 812kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> おでん <small>(牛肉 ちくわ 卵 揚げ豆腐 じゃがいも 大根 こんにゃく)</small> 青菜の納豆和え <small>(納豆 小松菜 にんじん)</small>	エネルギー 767kcal
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		<p>●6月8日(木) 奏班リクエスト てりたま丼 豚肉と白菜のミルク煮 オクラのスープ ヨーグルトのデザート</p>  <p>※写真はイメージです。実際は多少異なる事があります。</p>						
朝食	ご飯 みそ汁 <small>(豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ)</small> 明太子 野菜天 たくあん ヤクルト	エネルギー 493kcal	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと生野菜 <small>(レタス ミニトマト)</small> コーヒー 白桃缶	エネルギー 571kcal	テーブルロール シュガーパン スパソテー <small>(スバグティアー ベーコン 玉ねぎ ビーマン)</small> 牛乳 パイン缶	エネルギー 524kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 563kcal	
昼食	ご飯 鶏肉の南蛮漬けと生野菜 <small>(玉ねぎ にんじん ビーマン レタス リーフレタス トマト)</small> 粒マスタードサラダ <small>(ハム じゃがいも 玉ねぎ にんじん きゅうり)</small>	エネルギー 783kcal	ご飯 さけのパン粉焼きと温野菜 <small>(じゃがいも グリーンアスパラ)</small> 五目きんぴら <small>(ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ こんにゃく)</small>	エネルギー 726kcal	クロワッサンサンド <small>(ベーコン レタス トマト)</small> ツナロール コーヒー ★さつまいもとれんこんのチップ	エネルギー 866kcal	ご飯 みそ汁 <small>(豆腐 わかめ 玉ねぎ)</small> さけの塩焼き 切干大根の炒り煮 <small>(油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ)</small>	エネルギー 662kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 662kcal
夕食	えびピラフ <small>(米 えび ミックスベジタブル)</small> キャベツのアーモンド和え <small>(アーモンド ちりめん キャベツ にんじん)</small> コーンスープ <small>(ベーコン 玉ねぎ パセリ)</small>	エネルギー 736kcal	ご飯 豚肉のみそ焼きと温野菜 <small>(にんじん かぼちゃ)</small> マカロニサラダ <small>(マカロニ ハム 卵 キャベツ 玉ねぎ)</small>	エネルギー 800kcal	麦ご飯 <small>(米 押し麦)</small> さばフライと温野菜 <small>(じゃがいも オクラ)</small> 巣ごもり玉子 <small>(卵 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン)</small>	エネルギー 802kcal	ご飯 煮豚と温野菜 <small>(ちんげん菜 ししいたけ)</small> 大根とじゃこのサラダ <small>(ごま ちりめん 大根 きゅうり にんじん 水菜)</small>	エネルギー 760kcal	エネルギー 760kcal	エネルギー 760kcal	エネルギー 760kcal	エネルギー 760kcal	エネルギー 760kcal	エネルギー 760kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。