

日	曜	Aメニュー		予約締切日	栄養価
1	月	麦ごはん 牛乳 小松菜とベーコンのスープ	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ スパイシーポテト	5/22 (金)	エネルギー 783 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 29.4 g
2	火	麦ごはん 牛乳 和風大根サラダ	鮭のカレームニエル じゃが芋のチーズ焼き 味噌汁		エネルギー 752 kcal タンパク質 35.8 g 脂質 27.3 g
3	水	レンズ豆とトマトのスパゲティ 牛乳 オニオンスープ	ポテトサラダ サイダーポンチ		エネルギー 765 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 26.1 g
4	木	ごはん 牛乳 豆乳キムチスープ	揚げ餃子 ビーフン炒め 中華サラダ		エネルギー 724 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 25.6 g
5	金	ごはん 牛乳 中華スープ	シュウマイ 春雨サラダ 杏仁豆腐		エネルギー 723 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 22.7 g
8	月	ごはん 牛乳 味噌汁	揚げ出し豆腐 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋	5/29 (金)	エネルギー 734 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 23.0 g
10	水	ごはん 牛乳 味噌けんちん汁	鶏肉の梅味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ こんにやくサラダ		エネルギー 738 kcal タンパク質 37.6 g 脂質 17.1 g
11	木	豚焼き肉丼 牛乳 味噌汁	ごまマヨネーズサラダ あじさいゼリー		エネルギー 787 kcal タンパク質 33.7 g 脂質 27.6 g
12	金	二色揚げパン 牛乳 ホワイトシチュー	マセドアンサラダ オレンジゼリー		エネルギー 851 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 41.2 g
15	月	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ	ピーマンの肉詰め ひじきサラダ ジャーマンポテト		エネルギー 751 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 24.7 g
16	火	あんかけ焼きそば 牛乳	鶏の唐揚げ きゅうりと大根の華風漬け マンゴープリン	エネルギー 728 kcal タンパク質 36.2 g 脂質 26.9 g	
17	水	麦ごはん 牛乳 中華風コーンスープ	蒸し鶏の香味ソースがけ キャベツと青菜のナムル 大学芋	6/5 (金)	エネルギー 785 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 20.6 g
18	木	麦ごはん 牛乳 けんちん汁	味噌カツ ひじきの炒め煮 果物		エネルギー 829 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 26.6 g
19	金	里芋ごはん 牛乳 味噌汁	豆腐ステーキ 酢の物 パイナップルゼリー		エネルギー 723 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 18.3 g
25	木	ごはん 牛乳 卵と大根のスープ	酢豚 鉄骨サラダ 果物	6/12 (金)	エネルギー 805 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 28.7 g
26	金	シーフードカレー 牛乳 コンソメスープ	わかめサラダ ヨーグルトゼリー		エネルギー 802 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 23.8 g
29	月	ごはん 牛乳 豚汁	鯛のさんが焼き 海藻サラダ 水無月	6/19 (金)	エネルギー 838 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 24.3 g

歯と口の
健康週間
(4日～
10日)

入梅

沖縄県
の料理なごし
夏越の
はらえ
祓

☆6/11 入梅：入梅にちなんだメニューです。

☆6/23 沖縄慰霊の日：沖縄での戦争が終結した日です。亡くなった人たちにお祈りをし、平和を願います。(行事食は19日)

☆6/30 夏越の祓：一年の前半の無事に感謝し、後半の安全を願う行事です。

「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。(行事食は29日)

※献立は都合により、変更になることがあります。

