

月 5/30	火 31	水 6/1	木 2	金 3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツのハヤシソース ●小松菜と人参のお浸し ●クリームコロッケ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●柳川ピラフ(150g) ●鮭の木の芽味噌焼き ●イカのバジル天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●春菊と人参の土佐和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●静岡おでん ●ササミとピーマンの棒鶏炒め ●野菜コロッケ ●白菜と人参の漬物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●若菜ひじきご飯(150g) ●鶏のコチュマヨ焼き ●ガスパチョ(トマトのマリネ) ●ぜんまいと人参のナムル ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスの辛子胡麻マヨソース ●蓮根とコーンのツナサラダ ●里芋煮 ●キャベツのさざなみ和え ●フルーツ
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.3g [脂質] 12.7g [炭水化物] 74.9g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 27.4g [脂質] 13.7g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 27.4g [脂質] 13.7g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 14.9g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 12.7g [炭水化物] 78.8g [食物繊維量] 4.2g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のきのこデミグラスソース ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●レモンチキン ●大根と人参・椎茸の照り煮 ●小松菜のしらす和え ●パプリカとソーセージの炒め物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのグリーンソース ●茄子の挽肉あんかけ ●ブロッコリーと人参の胡麻ドレ和え ●じゃがいものマスタード炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●さつまいものバターソテー ●白菜と赤巻きの土佐和え ●もやしと人参のピーナッツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナンゴレン(150g) ●チキンのトマトクリームソース ●菜花とえのきのお浸し ●蓮根としめじのマリネ ●かぶと鮭・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ
[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 14.4g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 16.8g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 10.0g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.1g [炭水化物] 79.3g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 15.4g [炭水化物] 74.9g [食物繊維量] 5.7g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●海老チャーハン(150g) ●豚肉のオレンジソース ●豆のジェノベーゼサラダ ●アスパラのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバのネギ味噌焼き ●絹ごし豆腐とズッキーニ・絹さやの煮 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●人参の昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯(150g) ●鶏の南蛮漬け ●かぶのそぼろ煮 ●キャベツときゅうりのさざなみ漬け ●水菜と海藻のヘルシーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉と玉ねぎのトマトソテー ●イカのカルパッチョ ●ブロッコリーとキュウリのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚の生姜味噌焼き ●もやしのカレー炒め ●海老フライ ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 24.6g [脂質] 18.3g [炭水化物] 63.2g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 17.4g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 14.2g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 22.1g [脂質] 11.7g [炭水化物] 79.6g [食物繊維量] 3.5g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●太刀魚の梅しそ天ぷら ●クリームロールキャベツ ●菜花と人参のお浸し ●じゃがいものカレーきんぴら ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●テジカルピ風 ●茄子と小松菜・厚揚げの煮物 ●もやしと人参の生姜酢和え ●キャベツとベーコンの炒め物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバのサンガ焼き風 ●冬瓜と花麩・人参の煮物 ●もやしとハムの中華炒め ●春菊と人参のお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉のペペロンソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●カリフラワーのボン酢和え ●大根の田楽 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスのナポリタン風 ●がんとかぶの煮物 ●大根サラダ ●さつまいもの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 21.9g [脂質] 13.7g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 15.3g [炭水化物] 74.3g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 15.8g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 16.4g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 22.7g [脂質] 12.1g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 4.6g
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉としらたきのチャブチェ風 ●イカのチリソース ●夏野菜とウインナーのゼリー ●完熟トマトとチーズソースの包み揚げ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●きのこのボン酢炒め ●絹さやと赤巻きのピーナッツ和え ●オムレツの八丁味噌ソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●芋煮 ●小松菜のきのこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭とみょうがのご飯(150g) ●すり身揚げ ●じゃがいもと厚揚げ・絹さやの煮物 ●チンゲン菜の胡麻醤油和え ●大根のカレーきんぴら ●フルーツ 	
[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 15.6g [炭水化物] 68.7g [食物繊維量] 2.8g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 14.5g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 13.4g [炭水化物] 76.8g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 16.4g [炭水化物] 68.4g [食物繊維量] 4.1g	

月 5/30	火 31	水 6/1	木 2	金 3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●アフリカンチキン ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●かぶとブロッコリーのポトフ煮 ●きゅうりのさざなみ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスの和風梅ソース ●大根と椎茸の田楽 ●もやしのお浸し ●野菜のカレー天ぷら ●スパゲティサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤飯(150g) ●赤魚のチーズフリッター ●茄子とピーマンの味噌炒め ●タコの唐揚げ ●チンゲン菜と人参のお浸し ●大根と人参・絹さやの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのフィレンツェ風 ●インゲンと玉ねぎ・椎茸の炒め物 ●かぶとがんもの煮物 ●カリフラワーと人参の甘酢和え ●明太子しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉と白いんげんのトマト煮 ●小松菜のお浸し ●大根きんぴら ●オニオンリング ●ズッキーニと豆腐のカプレーゼサラダ
[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 15.4g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 12.1g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 24.7g [脂質] 14.1g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 23.9g [脂質] 10.8g [炭水化物] 77.3g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 12.3g [炭水化物] 76.4g [食物繊維量] 3.9g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのレモンバター焼き ●もやしのお浸し ●うな玉 ●茄子と大根・インゲンの煮物 ●キャベツと竹輪の胡麻酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のバーベキュー焼き ●ブロッコリーとツナのソテー ●アスパラと人参のドレッシング和え ●もやしとハムの中華炒め ●甘芋オレンジ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●しそチーズ豚天 ●マカロニのコンソメ煮 ●ほうれん草と人参のわさび和え ●かき揚げ ●きゅうりと挽肉のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスのオニオンソース ●はんぺんと椎茸の煮物 ●ぜんまいと人参のナムル ●かき揚げ ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のピザ風 ●冬瓜と人参の煮物 ●三色なます ●じゃがずんだ
[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 25.0g [脂質] 13.3g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 13.1g [炭水化物] 76.6g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 18.6g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 3.0g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 14.6g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 10.3g [炭水化物] 81.8g [食物繊維量] 4.7g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の醤油焼焼き ●かぶと花麩・絹さやの煮物 ●菜花と人参の辛子和え ●野菜マリネ ●揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏のスイートチリ炒め ●ガスパチョ(トマトのマリネ) ●小松菜の干草和え ●もやしチャンプルー ●紅白なます 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚の竜田揚げ 柚子胡椒風味 ●ほうれん草の胡麻醤油和え ●マカロニのケチャップ煮 ●里芋のバター焼き ●オリヴィエサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし(150g) ●豚のカレー揚げ ●キャベツと人参のボン酢和え ●大豆サラダ ●もやしの真炒炒め ●南瓜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉のチョロパ(トマト煮) ●あんばやし風 ●スペイン風オムレツ ●チンゲン菜と人参のお浸し ●かぶのなめこ和え
[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.6g [脂質] 9.6g [炭水化物] 80.0g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 17.0g [炭水化物] 67.4g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 13.4g [炭水化物] 74.8g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 19.6g [炭水化物] 56.4g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 3.5g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の唐揚げ 甘酢だれ ●大根と絹さや・人参の煮物 ●きのこのバターソテー ●きゅうりのさざなみ和え ●小松菜と人参の土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜ご飯(150g) ●赤魚と根菜の甘酢あんかけ ●小松菜とカニカマのソテー ●ラタトゥイユ ●ブロッコリーとコーンのドレッシング和え ●ピーマンとツナのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯(150g) ●鶏の黒酢ハチミツソース ●野菜ナムル ●小松菜としめじの土佐和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のクルマ味噌焼き ●蓮根きんぴら ●人参の昆布和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●エビチリ春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉のワイン煮 ●山芋とオクラのぶっかけ奴豆腐 ●もやしのマスタード炒め ●春雨とコーンのドレッシング和え ●小松菜の大徳寺和え
[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 17.3g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 17.2g [炭水化物] 68.2g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 17.1g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 14.5g [炭水化物] 77.0g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.1g [炭水化物] 77.5g [食物繊維量] 3.9g
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚の粕漬焼き ●竹輪のチーズマヨ焼き ●春雨ときゅうり・ハムのナムル ●長芋のツナマヨ和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●アジのカレー天ぷら ●南瓜の小倉煮 ●きゅうりとカニカマの酢物 ●ポパイエッグ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の博多焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参・絹さやの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●きゅうりと竹輪の酢物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のどて煮 ●ネギのヴァネグレット風 ●菜花としめじのわさび醤油和え ●ひじきの炒め煮 ●野菜コロッケ 	
[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 14.4g [炭水化物] 73.3g [食物繊維量] 2.9g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 14.8g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 23.7g [脂質] 12.4g [炭水化物] 76.5g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.7g [炭水化物] 65.2g [食物繊維量] 4.9g	

月 5/30	火 31	水 6/1	木 2	金 3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●山菜のオイスターソース炒め ●小松菜と人参のお浸し ●ミートコロッケ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●柳川ピラフ(150g) ●豆腐のジャージャーあん ●インゲンの生姜醤油和え ●里芋のバター焼き ●茄子と舞茸の天ぷら ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●静岡おでん ●クリームコロッケ ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●大根と人参・厚揚げの煮物 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏のコチュマヨ焼き ●ガスパチョ(トマトのマリネ) ●チャブチェ ●オクラの胡麻和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の辛子胡麻マヨソース ●南瓜と人参・ほうれん草の煮物 ●オニオンリング ●三色なます ●フルーツコンポート
[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 16.8g [カリウム] 496mg [リン] 215mg	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 22.4g [カリウム] 599mg [リン] 281mg	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 13.0g [カリウム] 637mg [リン] 208mg	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 17.0g [カリウム] 537mg [リン] 217mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.6g [カリウム] 632mg [リン] 224mg
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のきのこデミグラスソース ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●たけのことエリンギの天ぷら ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●レモンチキン ●大根と人参・麩の照り煮 ●もやしの千草和え ●はんぺん梅マヨ焼き ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのグリーンソース ●カレー春巻き ●白菜とえのきのお浸し ●リヨネーズポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●さつまいもの炒め煮 ●白菜と赤巻きの土佐和え ●南瓜の白和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン(150g) ●鶏の味噌マスタード焼き ●シーズニングポテト ●大根ときゅうりの胡麻ドレ和え ●蓮根としめじのマリネ ●フルーツコンポート
[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 19.1g [カリウム] 839mg [リン] 239mg	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.1g [カリウム] 577mg [リン] 194mg	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 21.5g [カリウム] 518mg [リン] 147mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 12.7g [カリウム] 705mg [リン] 233mg	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 691mg [リン] 214mg
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●チャーハン(150g) ●豚カツ オレンジソース ●さつまいもドーナツ ●ブロッコリーとコーンのドレッシング和 ●ごぼうのツナサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバのネギ味噌焼き ●ズッキーニと麩・絹さやの煮物 ●カリフラワーときゅうりのドレッシング和 ●クリームコロッケ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の南蛮漬け ●かぶと人参の煮物 ●チョップドサラダ ●南瓜きんとん ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉と玉ねぎのトマトソテー ●イカとピーマンの棒棒鶏炒め ●ポテトサラダ ●長芋と茄子の天ぷら ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイの生姜味噌焼き ●もやしと竹輪のカレー炒め ●キャベツと人参のドレッシング和え ●チーズ春巻き ●フルーツ寒天
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 19.4g [カリウム] 580mg [リン] 217mg	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.0g [カリウム] 471mg [リン] 192mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 14.2g [カリウム] 738mg [リン] 193mg	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.4g [カリウム] 678mg [リン] 219mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 21.4g [カリウム] 369mg [リン] 128mg
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●太刀魚の梅しそ天ぷら ●揚げ茄子の南蛮漬け風 ●ほうれん草としめじのわさび醤油和え ●春雨とコーン・キュウリのサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●テジカルビ風 ●ハムサラダコロッケ ●もやしと人参のドレッシング和え ●キャベツとピーマンの炒め物 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバのサンガ焼き風 ●かき揚げ ●冬瓜と人参の煮物 ●春菊と人参のお浸し ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉のペペロンソテー ●カレーコロッケ ●もやしときゅうりのポン酢和え ●大根と人参・椎茸の煮物 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスのナポリタン風 ●冬瓜と人参・菜花の煮物 ●ぜんまいと人参のナムル ●クリームコロッケ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.2g [カリウム] 701mg [リン] 251mg	[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 23.8g [カリウム] 500mg [リン] 157mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 18.1g [カリウム] 755mg [リン] 236mg	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 21.3g [カリウム] 665mg [リン] 174mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 14.5g [カリウム] 422mg [リン] 135mg
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●牛肉としらたきのチャブチェ風 ●完熟トマトとチーズソースの包み揚げ ●夏野菜とウインナーのゼリー ●山菜の炒め煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●厚揚げチャップ ●ベルギーポテト ●絹さやと人参の辛子和え ●オムレツ八丁味噌ソース ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●南瓜煮 ●小松菜の大徳寺和え ●たけこの土佐煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭とみょうがのご飯(150g) ●カレイのバーベキュー焼き ●大根と人参の煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●じゃがいもの揚げ浸し ●フルーツコンポート 	
[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.2g [カリウム] 460mg [リン] 169mg	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 17.7g [カリウム] 476mg [リン] 183mg	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.1g [カリウム] 805mg [リン] 219mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 19.6g [カリウム] 681mg [リン] 170mg	

月 5/30	火 31	水 6/1	木 2	金 3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●アフリカンチキン ●茄子はさみ揚げ ●かぶとブロッコリーのポトフ煮 ●ザワークラウト ●蓮根の味噌炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスの和風梅ソース ●大根と椎茸の田楽 ●もやしと人参のドレッシング和え ●さつまいもと蓮根のカレー天ぷら ●スパゲティサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤飯(150g) ●カレイのチーズフリッター ●味噌ポテト ●茄子の中華あん ●キャベツと人参の胡麻醤油和え ●チンゲン菜とコーンのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのフィレンツェ風 ●さつまいもの炒め煮 ●カリフラワーと人参の甘酢和え ●インゲンとコーン・パブリカの炒め物 ●明太子しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●煮込みミートボール ●冬瓜と小松菜の煮物 ●もやしのお浸し ●カレーコロッケ ●絹さやと人参のドレッシング和え
[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 17.3g [カリウム] 797mg [リン] 214mg	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 21.9g [カリウム] 704mg [リン] 235mg	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 24.4g [カリウム] 706mg [リン] 179mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 19.6g [カリウム] 734mg [リン] 237mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.5g [カリウム] 510mg [リン] 179mg
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのレモンバター焼き ●茄子と人参の煮物 ●春雨ときゅうり・ハムのナムル ●蓮根はさみ揚げ ●インゲンと人参の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のパーベキュー焼き ●マカロニのクリーム煮 ●キャベツと人参のドレッシング和え ●蓮根の中華炒め ●スイートポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●しそチーズ豚天 ●マカロニのケチャップ煮 ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●もやしと人参・ニラの炒め物 ●南瓜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスのオニオンソース ●かぶと椎茸の煮物 ●ぜんまいとカイワレのくるみ和え ●かき揚げ ●春雨とコーンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのドレッシングソース ●春巻き ●冬瓜と人参の煮物 ●三色なます ●里芋のずんだ和え
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 17.4g [カリウム] 486mg [リン] 161mg	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.1g [カリウム] 730mg [リン] 245mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 18.6g [カリウム] 821mg [リン] 220mg	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.9g [カリウム] 589mg [リン] 213mg	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 24.4g [カリウム] 603mg [リン] 148mg
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の醤油焼焼き ●野菜マリネ ●南瓜煮 ●大根と人参のドレッシング和え ●長芋とたけのこの磯辺揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏のスイートチリ炒め ●トマトのイタリアンソテー ●菜花のお浸し ●チャプチェ ●大根ときゅうりのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイの竜田揚げ 柚子胡椒風味 ●ほうれん草と人参のお浸し ●大学芋 ●もやしの生姜醤油和え ●オリヴィエサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし(150g) ●豚のカレー揚げ ●ハムサラダコロッケ ●白菜と人参のポン酢和え ●スティックサラダ ●じゃがいもとコーンのバターソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉のチヨルパ(トマト煮) ●春雨ときゅうりの酢物 ●スペイン風オムレツ ●チンゲン菜と人参のお浸し ●オニオンリング
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.2g [カリウム] 855mg [リン] 228mg	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 13.7g [カリウム] 658mg [リン] 229mg	[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 19.8g [カリウム] 658mg [リン] 150mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 22.3g [カリウム] 806mg [リン] 220mg	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 19.7g [カリウム] 673mg [リン] 235mg
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の唐揚げ 甘酢だれ ●蓮根と椎茸・絹さやの煮物 ●アスパラのアーモンド和え ●大根きんぴら ●南瓜きんとん 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜ご飯(150g) ●カレイと根菜の甘酢あんかけ ●さつまいもと人参の煮物 ●絹さやと人参のピーナツ和え ●ラタトゥイユ ●大学南瓜 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の黒酢ハチミツソース ●南瓜の天ぷら ●小松菜としめじの土佐和え ●大根と人参・チンゲン菜の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●太刀魚のクルマ味噌焼き ●蓮根きんぴら ●チンゲン菜の土佐和え ●エビチリ春巻き ●南瓜のサワークリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉のワイン煮 ●じゃがいものきのこあんかけ ●大根と人参・玉ねぎの炒め煮 ●春雨とコーンのドレッシング和え ●小松菜の大徳寺和え
[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 16.5g [カリウム] 818mg [リン] 239mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.9g [カリウム] 722mg [リン] 197mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 747mg [リン] 216mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 21.5g [カリウム] 577mg [リン] 222mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 16.1g [カリウム] 828mg [リン] 239mg
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サバの粕漬焼き ●長芋の天ぷら ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●リヨネーズポテト ●南瓜と花麩・絹さやの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのムニエル ブロッコリーソース ●ポパイエッグ ●南瓜コロッケ ●マカロニサラダ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのマヨネーズ焼き ●かぶとオクラのポトフ煮 ●タイビーエン ●厚揚げと人参の煮物 ●さつまいもと南瓜の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚のどて煮 ●里芋のきのこあんかけ ●菜花としめじのわさび醤油和え ●ひじきの炒め煮 ●カレーコロッケ 	
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.8g [カリウム] 821mg [リン] 232mg	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 24.0g [カリウム] 414mg [リン] 156mg	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 21.0g [カリウム] 819mg [リン] 240mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.9g [カリウム] 712mg [リン] 226mg	