



平成27年5月・6月予定献立表



※誕生日会は5月末日です

5/18 (月) ~ 5/20 (水)	5/21 (木) ~ 5/23 (土)	5/25 (月) ~ 5/27 (水)	5/28 (木) ~ 5/30 (土)	6/1 (火) ~ 6/3 (水)
 ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) (723kcal 塩分 2.4g)	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐の煮物 インゲンの胡麻和え なすの味噌汁 (660kcal 塩分 4.4g)	三色どんぶり 大根と里芋の煮物 白菜の酢の物 漬物 豆腐の味噌汁 (588kcal 塩分 5.0g)	ご飯 鮭の塩焼き 白菜と青菜のお浸し 筑前煮 漬物 大根の味噌汁 (531kcal 塩分 4.6g)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ フルーツ(びわ) (646kcal 塩分 3.4g)
ももゼリー (64.5kcal塩分0g)	小倉白玉 (196kcal塩分0.1g)	蒸しパン (437kcal塩分0.4g)	パナナほうれん草ケーキ (67kcal塩分0.1g)	杏仁豆腐 (139kcal塩分0g)

6/4 (木) ~ 6/6 (土)	6/8 (月) ~ 6/10 (水)	6/11 (木) ~ 6/13 (土)	6/15 (月) ~ 6/17 (水)
ご飯 鮭の蒸し焼き きんぴらごぼう ピーマンのおかか合え 漬物 キャベツの味噌汁 (504kcal 塩分 4.4g)	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参。ブロッコリー。スイートコーン添え チンゲン菜の卵の生姜炒め 漬物 トマトスープ (738kcal 塩分 4.7g)	ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁 (626kcal 塩分 4.5g)	ご飯 たらと野菜の甘酢炒め インゲンの胡麻和え 五目豆 漬物 実だくさんの味噌汁 (598kcal 塩分 4.2g)
コピーゼリーパフェ (718kcal塩分0.5g)	パンナコッタ (211kcal塩分0g)	あんまき (122kcal塩分0.12g)	デザートサンドイッチ (196kcal塩分0.6g)

