

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	サバのカレー煮 人参マリネ 彩りしんじょ(玉子) けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ハムカツ インゲン 小松菜の炒り菜 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の錦和え	豚肉の中華風炒め ニラ玉あんかけ 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え	白身魚(メル)のバジル焼き ほうれん草の柚子醤油和え 大根サラダ(ドレッシング別添え) 豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの辛味炒め	鮭キャベツカツ しる菜のごま和え 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のパターソテー	豚キムチ ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 大豆のコンソメ煮 つば漬け
水	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	エネルギー 541kcal 塩分 1.5g	エネルギー 404kcal 塩分 2.0g	エネルギー 440kcal 塩分 2.2g	エネルギー 495kcal 塩分 1.0g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g
6月1日	豚肉のにんにく味噌焼き きゃら露風 キャベツとハムの玉子炒め ひじき煮	タチウオの幽庵焼き 梅ごぼう 土佐酢和え がんもの含め煮 さつま芋サラダ	サワラの利休煮 ピースソテー ブレンオムレツ ピーマン炒め 筍の土佐煮	鶏肉のチリソース炒め ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) 煮合せ(厚揚げ・人参・ブキ) じゃこピーマン	肉団子の酢豚風 パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え	揚げ豆腐ハンバーグ しる菜のおかか和え チンゲン菜のしらす和え 肉野菜煮込み スパゲティサラダ
木	エネルギー 435kcal 塩分 2.1g	エネルギー 555kcal 塩分 2.5g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	エネルギー 452kcal 塩分 1.4g	エネルギー 533kcal 塩分 1.7g
6月1日	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 梅酢和え 鶏じゃが コールスローサラダ	チキンステーキ(塩) バターコーン 大根の生姜酢和え カニ入りつみれの炊き合せ ほうれん草のピーナッツ和え	鶏のチャンチャン焼き からし菜のごま炒め 南瓜とベーコンの煮物 チンゲン菜ときのこのソテー	ホッケの幽庵焼き 人参煮 じゃが芋マーボー炒め きのこのすき焼き煮 ほうれん草のしらす和え		
金	エネルギー 465kcal 塩分 2.4g	エネルギー 454kcal 塩分 2.1g	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g	エネルギー 434kcal 塩分 1.9g		
6月1日	すき焼き風煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウィンナーのカレー炒め 二色和え	アカウオの煮付け 大根なます ごま南瓜 根菜の五目煮 こんにゃくの中華和え	白身魚(白系タラ)のマリネ 中華わかめ和え 親子煮 ひじきと大豆の煮物	ポークビーンズ ソナマカロニサラダ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物		
土	エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	エネルギー 510kcal 塩分 1.1g		
6月1日	ブリ大根 コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜のナムル	味噌つくね 小松菜のおかか和え だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しる菜のお浸し	焼肉メンチ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のクリーム煮 ピーマンと筍の炒め物	八宝菜 ミニ豆腐バーグ きのこさつま芋煮 オクラのごま和え		
日	エネルギー 503kcal 塩分 1.4g	エネルギー 465kcal 塩分 1.6g	エネルギー 506kcal 塩分 1.4g	エネルギー 440kcal 塩分 1.3g		
6月2日	和風おろしハンバーグ ブロッコリー 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮	カニ焼売 春菊のおろし和え キャベツの塩炒め さつま芋の煮しめ ごぼうとベーコンのソテー	アカウオの照焼き 南瓜サイコロソテー 筍きんぴら 豚大根 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	牛肉とほうれん草の炒め物 カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 春菊のお浸し		
月	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.3g	エネルギー 426kcal 塩分 1.5g	エネルギー 449kcal 塩分 2.1g		
6月2日	グラタンカツ きのこソテー 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐	チキンカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け	グリルチキン スパソテー ひじきサラダ 姫高野の炊き合せ さくら漬け	中華オムレツ 枝豆のおかか和え ごぼうとれんこんの甘酢和え さつま芋の肉じゃが風 チンゲン菜のソテー		
火	エネルギー 512kcal 塩分 1.5g	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g		

クイズ・動物のことわ

- の耳に念仏
- くさっても
- 泣きっ面に
- を追う者は山を見ず
- 山より大きな は出ぬ
- 窮鼠(きゅうそ)、 を噛む
- の面(つら)に水

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までにお願いします。

種別
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫