



5月27日(月)～ 6月 2日(日)

予定献立表



	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月 1日(土)	6月 2日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のうすくず煮 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 菜の花のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	山菜ごはん みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	カレーライス 青菜のスープ ブロッコリーの卵サラダ パイナップルゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ チキングラタン ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ご飯 けんちん汁 白身魚のフリッター もやしのナムル 果物
おやつ	黒糖まんじゅう・お茶 *キャラメルプリン*	チーズ蒸しケーキ・紅茶 *杏仁豆腐*	どら焼き・お茶 *ミルクプリン*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴプリン*	カステラ・お茶 *コーヒーゼリー*	もみじまんじゅう・お茶 *プリン*	チョコブッセ・紅茶 *かぼちゃパバロア*
夕食	ご飯 すまし汁 さばの照り焼き かぶの酢の物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 キャベツのゴマサラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し うぐいす豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 コーンとチンゲンサイのスープ ほっけのごま煮つけ さつま芋とプルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1584 Kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 56.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1505 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 64.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 55.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1534 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1430 Kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 59.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1604 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1565 Kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 59.4 g 塩分 7.9 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

注目食材 マッシュルーム

ヨーロッパ原産の肉厚のきのこです。

ホワイト種とブラウン種があり、ブラウンマッシュルームの方がより濃厚な風味と旨味があります。

きのこ類は全般的にパントテン酸というビタミンを多く含みますが、マッシュルームは特に含有量が多いのが特徴です。

パントテン酸はストレスをやわらげるホルモン作りのサポートをしたり、免疫力を高める働きがあります。

他にも善玉コレステロールの増加促進にも関わります。今週はチキングラタンにマッシュルームを入れる予定です。

