



5月26日(月)～ 6月 1日(日) 予定献立表



	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月 1日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 小松菜ごま和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	ご飯 すまし汁 えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のピーナッツ和え 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん きゃべつの磯香和え 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物	オムライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ ももゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の変わり天ぷら タラモサラダ 果物	ご飯 みそ汁 干草焼き キャベツときのこのサラダ 果物
おやつ	ココアワッフル・お茶 * キaramelプリン *	もみじまんじゅう・お茶 * ミルクプリン *	バームクーヘン・紅茶 * チョコレートババロア *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴムース *	はちみつプチケーキ・コーヒー * きなマンジェ *	ミルクまんじゅう・お茶 * コーヒーゼリー *	おからケーキ・ココア * プリン *
夕食	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーンの煮物 サブリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 三色豆	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 白花生
	エネルギー 1597 Kcal 脂質 57.2 g たんぱく質 55.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1501 Kcal 脂質 42.2 g たんぱく質 60 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1519 Kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 65.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1459 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 62.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1513 Kcal 脂質 31.6 g たんぱく質 65 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1504 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 59.3 g 塩分 7 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 あじ

暖流にのって日本海を回遊し、季節を問わず漁獲されています。

5～7月のこの時期にとれるあじは、小～中型で、脂ののりが良いのが特長です。

たんぱく質が多く含まれるほか、EPA、DHAといった不飽和脂肪酸が多く含まれます。

このEPA、DHAは、血中のコレステロールを抑えたり、脳細胞を活性化させる効果があると言われています。

あじフライや、塩焼きなどで、おなじみの魚ですので、美味しい時期に積極的に食べられるといいですね。

