



月	火	水	木	金
		1 ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ さつま揚げの炒め物 いとこ煮 かぶの浅漬 即席味噌汁 1材料 - 610kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.3g 食塩 3.2g	2 ご 飯 ほっけのみりん醤油漬け 里芋の干草あんかけ 豚バラともやしの炒め物 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 1材料 - 486kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.7g 食塩 3.1g	3 ご 飯 麻婆豆腐 コーンしゅうまい 海藻サラダ 隠元とジャコの炒め マンゴープリン 即席味噌汁 1材料 - 651kcal 蛋白質 23g 脂質 24g 食塩 3.2g
				
6 散らし寿司 赤魚の粕漬 筑前煮 ふきと豚コマの炒め物 ほうれん草の土佐和え ゴールドキウイ 即席味噌汁 1材料 - 515kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.2g 食塩 3.1g	7 ご 飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き ビーフン炒め さつま芋のレモン煮 セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 1材料 - 530kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.4g 食塩 2.9g	8 ご 飯 鮭の塩焼 いこみこうや 白滝の有馬煮 キャベツのなめ茸和え 即席味噌汁 1材料 - 448kcal 蛋白質 23.3g 脂質 7.8g 食塩 3.1g	9 ご 飯 牛肉と野菜のオムレツ炒め なすの田楽 ツナポテトサラダ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 1材料 - 712kcal 蛋白質 18g 脂質 33.8g 食塩 3g	10 ご 飯 魚のムニエル 大豆ボールの デミグラスソース煮 蓮根とベーコンの炒め物 大根サラダ 即席味噌汁 1材料 - 496kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.7g 食塩 3.2g
13 ご 飯 グリルチキン ツナのチリコンカン エビとブロッコリーの ガーリックソテー ごまマヨソース 即席味噌汁 1材料 - 528kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.3g 食塩 3.0g	14 ご 飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げと高菜の挽肉炒め 車麩の煮物 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 1材料 - 574kcal 蛋白質 26.8g 脂質 19.2g 食塩 2.8g	15 ご 飯 肉豆腐 里芋の柚子風味 小松菜とカニカマの卵炒め いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 585kcal 蛋白質 22g 脂質 21.8g 食塩 3g	16 ご 飯 鯖の味噌煮 大根のそぼろ煮 竹輪とピーマンの炒め物 筍の木の芽和え 即席味噌汁 1材料 - 517kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.6g 食塩 3g	17 ご 飯 とんかつ かぶの煮物 ひじきの煮物 おくらの梅和え 即席味噌汁 1材料 - 521kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.6g 食塩 3.1g
20 ご 飯 目鯛の塩焼 鶏挽肉とパプリカの ピリ辛味噌 かんぴょうの卵とし 枝豆とトマトのおろし和え 即席味噌汁 1材料 - 474kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	21 ご 飯 甘から豚れんこん なすと桜えびの炒め物 白滝とピーマンの炒め煮 キャベツの辛子和え 即席味噌汁 1材料 - 655kcal 蛋白質 13.6g 脂質 32.7g 食塩 2.5g	22 ご 飯 鱈のマヨ明太焼 野菜のソテー 源平煮 白菜の土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 512kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.3g 食塩 2.7g	23 ご 飯 チキン南蛮 じゃが芋のカレー炒め トマトとブロッコリーのソテー もやしと人参の胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 633kcal 蛋白質 20.9g 脂質 28.7g 食塩 3.1g	24 ご 飯 蒸魚の野菜あんかけ がんもの煮物 鶏肉と蒟蒻の味噌炒め 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 1材料 - 442kcal 蛋白質 23.3g 脂質 6.9g 食塩 2.8g
27 筍ご飯 回鍋肉 えびしゅうまい 春雨サラダ かぶの甘酢漬 即席味噌汁 1材料 - 608kcal 蛋白質 15.3g 脂質 24.3g 食塩 2.7g	28 ご 飯 かにと豆腐のふんわり天 牛肉のピリ辛炒め きんぴらごぼう 豆苗のナムル 即席味噌汁 1材料 - 589kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.9g 食塩 3.1g	29 ご 飯 ハンバーグ いかと青梗菜の炒め物 ほうれん草の胡桃サラダ 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 1材料 - 541kcal 蛋白質 17.3g 脂質 18.6g 食塩 3.0g	30 ご 飯 鮭のちゃんちゃん焼 ワトイナりの煮物 ふきの土佐煮 小松菜のお浸し 即席味噌汁 1材料 - 527kcal 蛋白質 26.1g 脂質 16g 食塩 3.1g	31 ご 飯 鶏肉の梅肉焼 豚バラと 細切り昆布の炒め物 さつま芋の煮物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 1材料 - 496kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.1g 食塩 2.9g

昭和44年5月26日  
(東名高速道開通記念日)  
この日に東京から愛知県小牧市までの346kmが全線開通しました。先に開通していた日本初の高速道路、名神高速道と接続され東京～西宮間の536kmが高速で結ばれました。



\* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
\* お弁当は19時までにお召し上がり下さい