

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月12日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ いんげんのかか煮 シーザーサラダ【ポテトサラダ】 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ポトフ トマトのおろし和え キウイフルーツ【パインゼリー】 
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月13日(金)	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮物 福神漬(無着色)【卵ロール】 牛乳	カレーライス 春雨スープ もずくサラダ【胡瓜サラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 ブリの照り焼き マカロニソテー ほうれん草の菜種和え べったら漬【洋梨缶】
	エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 631 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 628 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3
6月14日(土)	麦飯 味噌汁 卵焼き 昆布佃煮 牛乳	御飯 サーマンステーキ 白菜のスープ煮 胡瓜の酢味噌和え オレンジ【オレンジゼリー】 	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【茄子の煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 金時芋
	エネルギー: 546 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 530 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月15日(日) 	クリームパン わかめスープ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 筍のしそ炒め【チンゲン菜のしそ炒め】 ところてんの酢醤油かけ 金時豆	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツのピーナツ和え ゆずみそ 
	エネルギー: 524 蛋白質: 15 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 541 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
6月16日(月)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ちりめん山椒【ふりかけ】 牛乳	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのカニあんかけ 大根サラダ コーヒーゼリー 	御飯 鯖の立田揚げ 金平ごぼう【茄子の煮物】 胡瓜の土佐酢和え しば漬【みかん缶】
	エネルギー: 530 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月17日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 奈良漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 赤だし汁 胡瓜の香り和え 水まんじゅう【水ようかん】	御飯 鶏肉の炊き合わせ 白菜の中華炒め ハムサラダ うにくらげ【黄桃缶】
	エネルギー: 557 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 534 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 4
6月18日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 葉わさび漬【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き なすの揚げ煮 ブロッコリーサラダ ミルクゼリー	御飯 赤魚の梅煮 五目炒め 胡瓜のポン酢和え オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。