

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月19日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼 けんちょう チンゲン菜のおかか和え たくあん【りんご缶】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツの磯辺和え 黄金いか【ゆずみそ】 
	エネルギー: 495    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 26 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 610    蛋白質: 23 脂質: 21    塩分相当量: 1
6月20日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 焼肉 わかめスープ トマトサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 白身魚の野菜あんかけ ビーフンソテー アスパラくるみ和え【チンゲン菜くるみ和え】 金時芋
	エネルギー: 514    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 638    蛋白質: 21 脂質: 23    塩分相当量: 1	エネルギー: 545    蛋白質: 24 脂質: 7    塩分相当量: 2
6月21日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 黒豆	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のスープ煮 焼き茄子 バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 521    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量: 1	エネルギー: 568    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 2
6月22日(日) 	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー グレープジュース 	御飯 プルコギ 大豆の煮物 胡瓜の甘酢和え 甘夏缶【甘夏ゼリー】 	御飯 鮭の粕漬焼 ふきのまさご煮【冬瓜の煮物】 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 菜公【のり佃】
	エネルギー: 506    蛋白質: 9 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 605    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 540    蛋白質: 27 脂質: 10    塩分相当量: 4
6月23日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 菊水漬【みかん缶】 牛乳	親子丼 清汁 胡瓜のおかか和え フルーチェ	御飯 白身魚の朝鮮焼 三色ソテー うめとろろ ゆずみそ 
	エネルギー: 510    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 582    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 2
6月24日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 エビフライ アスパラのソテー【キャベツソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 牛肉のおろし煮 豆腐とトマトの炒め物 レタスレモン醤油和え 胡ちゃん漬【りんご缶】
	エネルギー: 483    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 16 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 3
6月25日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き マカロニソテー ツナサラダ ピーチヨーグルト【ヨーグルト】 	御飯 白身魚の香草焼き カリフラワーの華風煮 ほうれん草のごま和え しその実漬【しそわかめ】
	エネルギー: 497    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 641    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 560    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 1

\*【 】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。