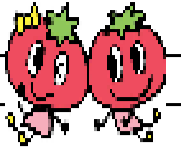



メ ニ ュ ー



	朝 食	昼 食	夕 食
6月26日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【里芋の煮物】 野沢菜ちりめん【洋梨缶】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 大根のそぼろ煮 コールスローサラダ 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 豚キムチ ひじきの炒め煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ しそ昆布【昆布佃煮】
	エネルギー: 478 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 625 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 4
6月27日(金)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 山菜佃煮【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の山椒焼き もやしとニラの炒め物【大根の煮物】 胡瓜の酢味噌和え べったら漬【白桃缶】	御飯 鯖の塩焼 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮
	エネルギー: 469 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月28日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 うめびしお 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ うの花炒り【キャベツの煮物】 ゆずきのこ酢の物【ところてん】 バナナ【バナナムース】	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め さつま芋と昆布の煮物 おくらの和え物【焼茄子】 しば漬【甘夏缶】
	エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月29日(日)	ミニデニッシュパン コーンポタージュ ツナサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	御飯 マーボー豆腐 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 キャベツの酢の物 福神漬(無着色)【みかん缶】	御飯 カラスカレイのムニエル にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのピーナツ和え 京わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 615 蛋白質: 17 脂質: 30 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 539 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
6月30日(月)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 わかめの磯漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 れんこんの金平【冬瓜の煮物】 ハムサラダ ティラミス【ココアムース】	御飯 白身魚のカレー焼き チンゲン菜の中華炒め 大根なます ビワ缶
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 675 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 502 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 1
7月1日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	赤飯 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜の梅おかか和え スイカ【桃ゼリー】	御飯 豚肉のクリームソースかけ 白菜のたらこ炒め アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 菜公【りんご缶】
	エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
7月2日(水)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 しその実わかめ【しそわかめ】 牛乳	瓦そば おむすび パンプキンサラダ フルーツヨーグルト	御飯 鰯のごま焼【鰯の照焼】 ふきの煮物【茄子の煮物】 卵豆腐 桜漬【たいみそ】
	エネルギー: 523 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 644 蛋白質: 20 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 528 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 4

*【 】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。