













メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月5日(木) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳 	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ふきの煮物【白菜の煮物】 ごま豆腐 葉わさび漬【甘夏缶】	御飯 牛肉の八幡巻き きのこソテー【ポトフ】 胡瓜の梅肉和え 煮豆
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 657 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 2
6月6日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 菜公【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ なすの煮物 とろろ芋 しそわかめ【めかぶ佃煮】	御飯 豆腐の土佐焼き 肉じゃが いんげんのくるみ和え ちりめん山椒【みかん缶】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 4
6月7日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 カラスカレイのピカタ 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ パインゼリー 	御飯 牛肉のトマトソース煮 ピーマンの炒め物 コールスローサラダ 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 518 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 624 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月8日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ ブルーベリーヨーグルト リンゴジュース 	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【五目煮豆】 白菜の中華和え 甘夏缶【日向夏ゼリー】	御飯 白身魚のクリームソースかけ ビーフンソテー 胡瓜のおかか和え のり佃煮
	エネルギー: 542 蛋白質: 16 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月9日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	御飯 さばの味噌煮 筍の中華炒め【ピーマンソテー】 キャベツの即席漬 プリンアラモード 	御飯 はんぺんの卵とじ ほうれん草のソテー ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 517 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 634 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 524 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4
6月10日(火)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 のり豆【黄桃缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【里芋の煮物】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 カラスカレイのカレー焼き もやしとニラの炒め物【白菜の煮物】 胡瓜の酢の物 らっきょう【芋の甘露煮】 
	エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 492 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
6月11日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 大根の煮物 レタスレモン醤油和え メロン【メロンゼリー】 	御飯 シューマイの甘酢あんからめ えのきの金平【人参の金平】 キャベツの磯辺和え うにくらげ【うぐいす豆】
	エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 628 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 5

*【 】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。