

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月18日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 野沢菜ちりめん【のり佃】 牛乳	御飯 鮭の西京焼き アスパラのソテー【チンゲン菜ソテー】 白菜の中華和え ヨーグルトムース	御飯 牛肉のしぐれ煮 蓮根としめじの甘辛炒め【里芋の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 奈良漬【オレンジ】
	エネルギー: 471 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 664 蛋白質: 32 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月19日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】 刻みたくあん【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ もやしとにらのかか炒め【ピーマンソテー】 冷奴 しそ昆布【黄桃缶】	御飯 たらことチーズの卵焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 628 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3
6月20日(土)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 べったら漬【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ けんちょう レタスレモン醤油和え 黒豆	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーのカニあんかけ 胡瓜の磯辺和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3
6月21日(日) 	胚芽ロールパン わかめスープ オムレツ 豆乳プリン【プリン】 リンゴジュース	御飯 鮭の南部焼【鮭の照焼】 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 アスパラサラダ【胡瓜サラダ】 葉わさび漬【金時芋甘煮】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜のクリーム煮 ところてんの酢醤油かけ オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 534 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 576 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 1
6月22日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 焼肉 白菜のスープ煮 トマトサラダ 杏仁豆腐	御飯 ダルマダイの野菜あんかけ ビーフンソテー 胡瓜の甘酢和え うめびしお
	エネルギー: 510 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 642 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 1	エネルギー: 568 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月23日(火) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそわかめ【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯 ポークチャップ 豆腐の煮物 キャベツサラダ 山川漬【キウイ】	御飯 ブリの山椒焼き ポトフ ゆずきのこ酢の物【大根サラダ】 山菜佃煮【昆布佃煮】
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 3
6月24日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 京わかめ【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き 大豆の煮物 胡瓜の和え物 りんご【りんごゼリー】	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー キャベツのピーナツ和え 菜公【ゆずみそ】
	エネルギー: 496 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 627 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 26 脂質: 17 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。