

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月25日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃 牛乳	御飯 白身魚の香草焼 ミネストローネ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 トマトのおろし和え うにくらげ【うぐいす豆】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月26日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 中華風卵焼き 里芋の煮物 ツナサラダ ブルーベリーヨーグルト【抹茶ムース】	御飯 ダルマダイのムニエル カリフラワーの華風煮 白菜の即席漬 刻み高菜【デラウェア】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 662 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2
6月27日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【のり佃】 牛乳	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 ふきの煮物【長芋の煮物】 胡瓜の香り和え 紅あずま甘露煮	御飯 牛肉の柳川風煮 スパゲティー 海草サラダ【カリフラワーサラダ】 ビワ缶
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月28日(日) 	オレンジデニッシュパン オニオンスープ いんげんのソテー ラフランスゼリー 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツサラダ 子持昆布【昆布佃煮】	御飯 白身魚のクリームソースかけ えのき中華炒め【チンゲン菜中華煮】 卵豆腐 しば漬【白桃缶】
	エネルギー: 552 蛋白質: 15 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 15 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 32 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月29日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根炒め煮】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き さつま芋と昆布の煮物 ビーフナムル オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の治部煮 野菜ソテー 胡瓜の和え物 しその実わかめ【キウイ】 
	エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 607 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月30日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 めかぶ佃煮【マカロニサラダ】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋の煮物】 もやしの和え物【キャベツの和え物】 奈良漬【甘夏缶】	御飯 鯖の磯辺焼 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え 黒豆
	エネルギー: 512 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 682 蛋白質: 31 脂質: 18 塩分相当量: 3
7月1日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳 	赤飯 白身魚の甘酢あんかけ 清汁 胡瓜の磯辺和え 豆乳プリン	御飯 牛肉のおろし煮 チンゲン菜のソテー カリフラワーの甘酢和え 山菜佃煮【りんご】 
	エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 33 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2

\*【 】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。