

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月4日(木) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ふきの煮物【長芋の煮物】 ごま豆腐 葉わさび漬【オレンジ】  エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3	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: 661 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 2
6月5日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 菜公【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉の唐揚 ほうれん草のソテー とろろ芋 しそわかめ【めかぶ佃煮】	御飯 豆腐の土佐焼き エビのケチャップ炒め いんげんのくるみ和え【パインゼリー】 ちりめん山椒【キウイ】
6月6日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 甘口たらこ【ポテサラ】 牛乳	御飯 カラスカレイのピカタ 南瓜のスープ煮 おくらの酢の物【カリフラワーの酢の物】 胡ちゃん漬【黄桃缶】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつまいものレモン煮 胡瓜の香り and え ゆずみそ 
6月7日(日) 	クロワッサン クリームスープ ハムサラダ 果物みいたいなももゼリー グレープジュース	御飯 チキンソテー 白菜の煮浸し シーザーサラダ 金時芋 	御飯 鱈の梅肉ソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーのおかか and え バナナ【バナナムース】
6月8日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【のり佃】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 煮しめ【里芋の煮物】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 ミルクゼリー	御飯 ハンバーグ カリフラワーの華風煮 海藻サラダ【わかめサラダ】 甘夏缶【みかんゼリー】
6月9日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜の香り and え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 穴子のかば焼き マカロニソテー チンゲン菜のピーナツ and え 黒豆 
6月10日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそわかめ【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 ポークチャップ 茄子の煮物 キャベツサラダ 山川漬【りんご缶】 	御飯 ブりの山椒焼き きのこのバター醤油炒め【ポトフ】 春雨の酢の物 山菜佃煮【昆布佃煮】

*【 】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。