

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
	6月16日(木) 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め 白菜の中華煮 胡瓜の酢の物 生どら焼き【水ようかん】	御飯 白身魚の粕漬焼 えのきの金平【さつま芋の煮物】 コールスローサラダ 桜漬【オレンジ】
	エネルギー: 550 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
	6月17日(金) 麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 菊水漬 牛乳	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の中華和え フルーツヨーグルト	御飯 牛肉の二色巻き うの花炒り【長芋の煮物】 白菜の磯辺和え ゆずみそ
	エネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 641 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
	6月18日(土) 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 葉わさび漬【パインゼリー】 牛乳	御飯 チキンチャップ キャベツの中華煮 ゆずきのこ酢の物【山芋とろろ】 バナナ【バナナムース】	御飯 たらことチーズの卵焼き 南瓜のスープ煮 ブロッコリーのくるみ和え のり佃煮
	エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
	6月19日(日) クリームパン ワカメスープ ほうれん草のソテー ピーチゼリー 牛乳	御飯 鮭の塩焼き もやしとにらのかか炒め【大根かか煮】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 金時豆	御飯 マーボー豆腐 ごぼうの煮物【いんげんの煮物】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
	6月20日(月) 麦飯 味噌汁 白菜の煮物 のり豆【黄桃缶】 牛乳	そうめん おむすび 大豆の煮物 レアクリーム杏仁【葛ゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の中華煮 ポテたらこマヨネーズあえ しその実わかめ【うぐいす豆】
	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 489 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 6	エネルギー: 631 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3
	6月21日(火) 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 ブリの照り焼き 大根の煮物 胡瓜の利久あえ わかめの磯漬【りんご缶】	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー 白菜のゆかり和え 金時芋
	エネルギー: 501 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 599 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
	6月22日(水) 麦飯 味噌汁 長芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のマヨネーズ焼き 豆腐とトマトの炒め物 ほうれん草のごま和え 山川漬【みかん缶】	御飯 白身魚の梅煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 卵豆腐 京わかめ【ふりかけ・漬物ペースト】
	エネルギー: 504 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 28 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。