

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月23日(木) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しその実漬【しそわかめ】 牛乳  エネルギー: 485    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	中華丼 もずくスープ シーザーサラダ ティラミス【チョコムース】  エネルギー: 661    蛋白質: 18 脂質: 29    塩分相当量: 2	御飯 赤魚の昆布煮 キャベツのソテー 春雨の酢の物 オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 544    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2
6月24日(金)  	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳  エネルギー: 538    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	御飯 白身魚の香草焼き カリフラワーのスープ煮 ひじきサラダ 葉わさび漬【ゆずみそ】  エネルギー: 574    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 2	御飯 プルコギ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 焼き茄子 菜公【ゴールドキウイ】  エネルギー: 555    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2
6月25日(土)  	麦飯 味噌汁 卵焼き 昆布佃煮 牛乳  エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーのあんかけ コールスローサラダ レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】  エネルギー: 629    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 2	御飯 鮭の西京焼き いんげんのソテー 胡瓜の磯辺和え 黄金いか【ビワ缶】  エネルギー: 515    蛋白質: 26 脂質: 9    塩分相当量: 2
6月26日(日)  	デニッシュパン コンソメスープ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 471    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 2	御飯 たらこのトマトソースかけ さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋の煮物】 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 のり佃煮  エネルギー: 519    蛋白質: 19 脂質: 5    塩分相当量: 2	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め カリフラワーの甘酢和え 黒豆  エネルギー: 685    蛋白質: 30 脂質: 18    塩分相当量: 2
6月27日(月)  	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 521    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 4	御飯 豚肉とわかめの炒め物 大根のかか煮 胡瓜の梅肉和え デラウェア【ぶどうムース】  エネルギー: 542    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 2	御飯 鯖の生姜煮 三色ソテー パンプキンサラダ しそ昆布【ふりかけ】  エネルギー: 626    蛋白質: 24 脂質: 20    塩分相当量: 3
6月28日(火)  	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の炒め煮】 福神漬【みかん缶】 牛乳  エネルギー: 522    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの磯辺焼き のっぺい汁 チンゲン菜の和え物 豆乳プリン【黒蜜ゼリー】  エネルギー: 593    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 600    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2
6月29日(水)  	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【のり佃】 牛乳  エネルギー: 512    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	御飯 牛肉の甘辛煮 アスパラのソテー【チンゲン菜ソテー】 白菜の中華和え スイカ【アセロラゼリー】  エネルギー: 638    蛋白質: 27 脂質: 20    塩分相当量: 2	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 長芋の煮物 キャベツの甘酢和え しそ巻きらっきょう【うめびしお】  エネルギー: 554    蛋白質: 23 脂質: 11    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。