





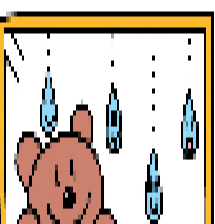










メ ニ ュ ー

	朝 食 	昼 食	夕 食 
6月30日(木)  麦飯 味噌汁 卵焼き 胡ちゃん漬【昆布ちりめん】 【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 549 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの南部焼【ダルマダイの照焼】 豆腐とトマトの炒め物 ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 さわやか漬【キウイ】 エネルギー: 600 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の炊き合わせ キャベツのソテー 梅とろろ うにくらげ 【ビワ缶】 エネルギー: 515 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	
7月1日(金) 麦飯 味噌汁 なすの煮物 昆布豆 【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	赤飯 ふくさ焼き すまし汁 胡瓜の和え物 ミルクゼリー  エネルギー: 610 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのフライ もやしとにらのかか炒め 【大根の煮物】 レタスサラダ 【トマトサラダ】 しその実漬 【洋梨缶】 エネルギー: 573 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3	
7月2日(土) 麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬 【のり佃】 牛乳  エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 サーマンステーキ ワンタンスープ キャベツのツナマヨネーズ和え ヨーグルト エネルギー: 643 蛋白質: 31 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ふきの煮物 【茄子の煮物】 小松菜の白和え 京わかめ 【うめびしお】  エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	
7月3日(日)  クロワッサン ワカメスープ オムレツ ピーチゼリー 牛乳  エネルギー: 530 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 五目煮豆 胡瓜の香り和え ビワ缶  エネルギー: 580 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の味噌煮 リヨネーズポテト 【ポトフ】 ところてんの酢醤油かけ 菜公 【ふりかけ】 【たくあんペースト】 エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3	
7月4日(月) 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん山椒 【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯  ブリのおろし煮 ビーフンソテー 白菜の即席漬 しそわかめ 【しその実ペースト】 エネルギー: 581 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 福神漬 【ゆずみそ】 エネルギー: 626 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3	
7月5日(火) 麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮 【ひじきの煮物】 葉わさび漬 【マカロニサラダ】  牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚しゃぶ さつま芋の煮物 胡瓜の磯辺和え キウイフルーツ 【パインゼリー】 エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯  ダルマダイの山椒焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草ごま和え 【ほうれん草和え物】 子持ち昆布 【うめびしお】 エネルギー: 583 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	
7月6日(水)  麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【里芋の煮物】 菊水漬 【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の野菜あんかけ かき卵汁 もずくのサラダ 【胡瓜サラダ】 小倉抹茶ケーキ 【抹茶プリン】 エネルギー: 638 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 筍のしそ炒め 【チンゲン菜ソテー】 おくらの和え物 【キャベツのおかか和え】 バナナ 【バナナムース】  エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 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。