

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月9日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 525 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 すまし汁 ゆずきのこ酢の物【チンゲン菜和え物】 抹茶プリン エネルギー: 577 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 ハムサラダ ゴールドキウイ【パインゼリー】 エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3
6月10日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の炒め煮】 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 長芋の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ミルクゼリー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のピカタ 蓮根の炒め物【切干大根の炒め煮】 キャベツのツナ和え ビワ缶  エネルギー: 535 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
6月11日(土)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 496 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ けんちょう 胡瓜の酢の物 金時芋 エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 中華風卵焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 白菜の和え物 甘口たらこ【ゆずみそ】 エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月12日(日) 	ロールパン コンソメスープ ツナサラダ 豆乳プリン【プリン】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 2	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】 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 エネルギー: 552 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 金目鯛の煮付 アスパラソテー【ピーマンソテー】 胡瓜の酢味噌和え 黒豆 エネルギー: 653 蛋白質: 33 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月13日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	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 しそ昆布【甘夏缶】  エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 白菜の即席漬【白菜の磯辺和え】 しその実漬【ふりかけ】 エネルギー: 584 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3
6月14日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【白菜の煮物】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鮭のクリームソースかけ ポテトの煮物 ほうれん草のピーナツ和え メロン【メロンゼリー】 エネルギー: 588 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の甘辛煮 大根の炒め煮 冷奴 べったら漬【みかん缶】  エネルギー: 590 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月15日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻み高菜【昆布佃煮】 牛乳  エネルギー: 498 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	カレーライス 中華風スープ レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 コーヒーゼリー エネルギー: 657 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の甘酢あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え 子持昆布【黄桃缶】 エネルギー: 534 蛋白質: 23 脂質: 10 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。