



メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月1日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	赤飯 鶏肉の酢醤油煮 かき卵汁 胡瓜の酢の物 抹茶プリン  エネルギー: 618 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の粕漬焼き ピーマンソテー 大根なます のり豆【バナナムース】 エネルギー: 553 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2
6月2日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 桜漬 牛乳  エネルギー: 560 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 いんげんのピーナツ和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【キャベツの煮物】 もやしの和え物 子持ち昆布【たいみそ】 エネルギー: 545 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月3日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 福神漬【しそわかめ・みかん缶】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ 五目煮豆 白菜の酢の物 白桃ヨーグルト エネルギー: 657 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのカレームニエル キャベツの中華炒め 卵豆腐 紅あずま芋  エネルギー: 560 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2
6月4日(日)	パン わかめスープ 胡瓜のツナ和え ラフランスゼリー 牛乳 エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 24 塩分相当量: 2	御飯 かに玉あんかけ うの花炒り【大根の煮物】 シーザーサラダ 昆布ちりめん  エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の照焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 もやしの甘酢和え さわやか漬【りんご缶】 エネルギー: 622 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
6月5日(月) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 たくあん【甘夏缶・オレンジゼリー】 牛乳  エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のごま焼き 豆腐とトマトの炒め物 キャベツの酢の物 ティラミス エネルギー: 637 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 ダルマの昆布煮【たらの昆布煮】 チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ【胡瓜のサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 592 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月6日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 胡ちゃん漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え 蒸しケーキいちご エネルギー: 621 蛋白質: 30 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 豆腐ハンバーグ もやしとにらのかか炒め【いんげんかか煮】 白菜の磯辺和え うめびしお  エネルギー: 539 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月7日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	そうめん おむすび 大豆の煮物 レアクリーム杏仁  エネルギー: 489 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 6	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の中華煮 ポテトのたらこマヨネーズ和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 665 蛋白質: 26 脂質: 19 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。