

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月22日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 焼肉 白菜の中華煮 とろろ芋 メロン 	御飯 ダルマダイのごま焼き【かれのいの照焼】 玉葱の卵とじ ところてんの酢醤油かけ うにくらげ
	エネルギー: 505 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 585 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 4
6月23日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【うめびしお】 牛乳	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の甘酢和え しそ昆布【りんご缶】	御飯 鶏肉のカレー焼き 南瓜の煮物 いんげんのピーナツ和え べったら漬【たいみそ】 
	エネルギー: 539 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 625 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月24日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 福神漬【白桃缶】 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 蓮根の煮物【いんげんの煮物】 胡瓜の香り和え バナナ【デザートムース】	御飯 鮭の香草焼き 春雨の中華炒め ひじきサラダ 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 504 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 611 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 1
6月25日(日)	クロワッサン コンソメスープ サラダ ピーチゼリー 牛乳	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 桜漬 	御飯 牛肉のトマトソース煮 ほうれん草のソテー ごぼうサラダ【胡瓜のサラダ】 京わかめ【洋梨缶】
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 22 脂質: 23 塩分相当量: 3
6月26日(月) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【千切り大根炒め煮】 のり佃 牛乳 	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ さつま芋と切り昆布の煮物 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の照り焼 華風煮 コールスローサラダ 奈良漬【しそわかめ・ペーストたくあん】 
	エネルギー: 525 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月27日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳	瓦そば おむすび 利久あえ ヨーグルト 	御飯 白身魚の生姜焼き たらこ炒め うめとろろ 葉わさび漬【キウイ・パインゼリー】
	エネルギー: 535 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 23 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 507 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 2
6月28日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【なすの煮物】 たくあん【うめびしお】 牛乳 	御飯 サーモンステーキ 肉じゃが レタスのレモン醤油和え【トマトのレモン醤油和え】 コーヒーゼリー【りんごゼリー】	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【胡瓜の和え物】 たいみそ
	エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 15 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。