

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月29日(木) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 めかぶ佃煮 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのサラダ 刻み高菜【みかん缶】	御飯 白身魚の粕漬焼き ピーマンソテー 大根なます 金時豆 
	エネルギー: 496    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 620    蛋白質: 22 脂質: 22    塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2
6月30日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【のり佃】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 アスパラのソテー【チンゲン菜のソテー】 白菜の中華和え スイカ【メロンゼリー】	御飯 鯖の塩焼き 長芋の煮物 キャベツの甘酢和え しそわかめ【ペーストたくあん】
	エネルギー: 511    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 630    蛋白質: 27 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 2
7月1日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	赤飯 ふくさ焼き すまし汁 胡瓜の和え物 ヨーグルト 	御飯 カラスカレイのオーロソースかけ ポトフ ブロッコリーのサラダ 黒豆
	エネルギー: 539    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 556    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 607    蛋白質: 30 脂質: 16    塩分相当量: 2
7月2日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー 即席漬 うにくらげ【ふりかけ・しその実ペースト】	御飯  鶏肉の山椒焼き 五目煮豆 レタスのサラダ【トマトのサラダ】 べったら漬【黄桃缶】
	エネルギー: 497    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 580    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 26 脂質: 21    塩分相当量: 2
7月3日(月) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【甘夏缶・オレンジゼリー】 牛乳	御飯 豚肉のごま焼き【豚肉の照焼】 豆腐とトマトの炒め物 白菜の酢の物 ティラミス【チョコプリン】 	御飯 ダルマダイの昆布煮【カレイの昆布煮】 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: 492    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 625    蛋白質: 27 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 614    蛋白質: 27 脂質: 19    塩分相当量: 2
7月4日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 桜漬【白桃缶】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツのピーナツ和え バナナ【デザートムース】	御飯  鶏肉の酢醤油煮 金平ごぼう【大根の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 子持ち昆布【うめびしお】
	エネルギー: 527    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 621    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 3
7月5日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー 胡瓜のおかか和え 甘夏ゼリー【みかんゼリー】 	御飯 牛肉の二色巻き ふきの煮物【キャベツの煮物】 カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【りんご缶】
	エネルギー: 523    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 612    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 541    蛋白質: 20 脂質: 12    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。