

メ ニ ュ ー

6月14日(木) ~ 6月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月14日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 べつたら漬【洋梨ゼリー・かつおふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツの中華炒め 白菜のポン酢和え 紅あずま芋の甘露煮	御飯 だるまだいの朝鮮焼き 大根の炒め煮 卵豆腐 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 3
6月15日(金) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮浸し】 かつおふりかけ 牛乳	カレーライス もやしの中華スープ キャベツのサラダ 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	御飯 赤魚の梅煮 ブロccoliのホタテあんかけ ビーフナムル ゆずみそ
	エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 658 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 5
6月16日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き マーボー茄子 キャベツのコールスローサラダ ティラミス【チョコプリン】	御飯 八宝菜 ふきの煮物 胡瓜の梅肉和え しそわかめ【昆布佃煮】 
	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 631 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月17日(日) 	オレンジデニッシュ わかめスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の照焼き 三色ソテー もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 菜公【のり佃煮】	御飯 スパニッシュオムレツ ピーマンのかか炒め 海藻サラダ【胡瓜のサラダ】 みかん缶【オレンジジュース】
	エネルギー: 609 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月18日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の生姜焼き 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え ヨーグルト【ピーチムース】	御飯 牛肉の甘辛煮 キャベツの中華炒め 大根サラダ 甘夏缶【パインジュース】
	エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 548 蛋白質: 26 脂質: 5 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月19日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの炒め煮】 うめびしお 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 里芋の煮物 レタスのシーザーサラダ【キャベツ】 バナナ【バナナムース】	御飯 赤魚の煮付 豆腐とトマトの炒め物 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 金時豆 
	エネルギー: 504 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 609 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 1	エネルギー: 568 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
6月20日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き うの花炒り【切干大根の煮物】 胡瓜の中華和え しその実漬【白桃缶】	御飯 白身魚の香草焼き じゃがいものバター醤油煮 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 たいみそ
	エネルギー: 478 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 7