



メ ニ ュ ー

6月28日(木) ~ 7月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月28日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 胡ちゃん漬【ポテトサラダ・のりごまふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚の照り焼き  ふきの煮物 ほうれん草のナムル いちごフルーチェ	御飯 牛肉の甘辛煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 ちりめん昆布【たいみそ】
	エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月29日(金) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 刻み高菜【みかん缶】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き うの花炒り【長芋の煮物】 ひじきのサラダ【胡瓜のサラダ】 プリン	御飯 赤魚の梅煮 もやしとにらのかか炒め【なすの煮物】 卵豆腐 しそわかめ【昆布佃煮】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 628 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 5
6月30日(土) 	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【うめびしお】 牛乳	御飯 カレイのピカタ  塩肉じゃが 胡瓜と春雨の酢の物 レモン蒸しケーキ【洋梨ゼリー】	御飯 プルコギ ブロッコリーの三色ソテー レタスの海草サラダ 山菜佃煮【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
7月1日(日) 	デニッシュマーブルパン わかめスープ ほうれん草ソテー アセロラゼリー 牛乳	赤飯 豚肉のしそ炒め  清汁 ポテトサラダ 甘夏缶【オレンジジュース】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼  さつまいの煮物 白菜の中華和え のり佃煮
	エネルギー: 483 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 29 脂質: 7 塩分相当量: 2
7月2日(月) 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物  梅ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き えのきの金平【長芋の煮物】 大根サラダ 生どら焼き【葛ごり小豆】	御飯 鶏肉の治部煮  ピーマンソテー ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 667 蛋白質: 25 脂質: 23 塩分相当量: 3
7月3日(火) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 桜漬【さけふりかけ・卵ロール】 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の中華炒め 胡瓜の梅肉和え レアクリーム杏仁 	御飯 白身魚の粕漬焼き にんにくの芽炒め【ピーマン炒め】 カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【みかん缶】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 3
7月4日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 昆布佃煮  牛乳	御飯 鮭の南部焼き  けんちょう ビーフナムル わかめの磯漬【しそわかめ・ゆずみそ】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 南瓜のスープ煮 レタスのシーザーサラダ ちりめん山椒【洋梨缶】
	エネルギー: 530 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3