

メ ニ ュ ー

6月21日(木) ~ 6月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月21日(木)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼き さつま芋の煮物 レタスのサラダ しその実わかめ【みかん缶】	御飯 青椒牛肉絲 大豆の煮物 胡瓜の香り和え 梅ちりめん【昆布ちりめん・昆布佃煮】 
	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 590 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月22日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 桜漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 かき卵汁 白菜の磯辺和え ヨーグルト 	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨の中華炒め キャベツのごま酢和え ビワ缶
	エネルギー: 467 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 1
6月23日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳 	御飯 カレイのトマトソースかけ 長芋のそぼろ煮 胡瓜の中華和え 辻利抹茶プリン	御飯 キャベツと豚肉のオイスターソース炒め けんちょう ブロッコリーのサラダ 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
6月24日(日)	胚芽ロール 玉葱のコンソメスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー うめとろろ ゆずみそ 	御飯 肉豆腐 たらこスパゲッティー 胡瓜の甘酢和え のりごまふりかけ【りんごジュース】
	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 583 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月25日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 胡瓜のツナサラダ 煮豆	御飯 白身魚のクリームソースかけ キャベツのしそ炒め カリフラワーの酢の物 うめびしお 
	エネルギー: 515 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 625 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2
6月26日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【のり佃煮】 牛乳 	御飯 さわらの西京焼き 南瓜の煮物 ところてんの酢醤油かけ しそわかめ【イチゴムース】 	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜のスープ煮 アスパラのピーナツ和え【チンゲン菜】 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月27日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 めかぶ佃煮 牛乳 	御飯 ポークチャップ れんこんの甘辛炒め【キャベツの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 菜公【びわ缶】	御飯 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 534 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3