
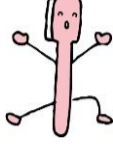










メ ニ ュ ー

6月7日(木) ~ 6月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月7日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【かつおふりかけ・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 さばの塩焼 れんこんの甘辛炒め【長芋の煮物】 キャベツのサラダ のり佃煮	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の中華炒め 胡瓜の梅肉和え オレンジ【オレンジジュース】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 630 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月8日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 	御飯 白身魚のクリームソースかけ さつま芋の煮物 おろし和え 奈良漬【甘夏缶・パインジュース】	御飯 ふくさ焼き 五目煮豆 白菜のゆかり和え ゆずみそ 
	エネルギー: 494 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 615 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月9日(土) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き リヨネーズポテト【ポテトのスープ】 胡瓜の利休和え しそ昆布【黄桃缶】	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物 もずくの酢の物 金時豆 
	エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月10日(日)	アップルデニッシュ オニオンコンソメスープ ほうれん草ソテー アセロラゼリー 牛乳 	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ 野沢菜ちりめん【のり佃煮】	御飯 カレイのピカタ カリフラワーの華風煮 胡瓜のナムル しば漬【みかん缶】
	エネルギー: 552 蛋白質: 16 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 514 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
6月11日(月) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 桜漬【たらこふりかけ・うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き 金平ごぼう【キャベツの煮物】 うめとろろ ビワ缶	御飯 白身魚のカレー焼き 筍のしそ風味炒め【白菜のしそ風味炒め】 レタスのサラダ【胡瓜のサラダ】 しその実わかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 497 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 674 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月12日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 わかめの磯漬【のり佃煮】 牛乳	御飯 たいの磯辺焼き ワンタンスープ キャベツのツナ和え さわやか漬【白桃缶】 	御飯 たらことチーズの卵焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ほうれん草のごま和え たいみそ
	エネルギー: 534 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
6月13日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ チンゲン菜の中華煮 胡瓜の即席漬け りんごゼリー	御飯 魚の粕漬焼き 肉じゃが カリフラワーの甘酢和え 甘夏缶【オレンジジュース】 
	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 2