

メ ニ ュ ー

6月13日(木) ~ 6月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月13日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 牛乳	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ プリン 	御飯 白身魚の粕漬焼【カレイの粕漬焼】 けんちょう 胡瓜の甘酢和え 菊水漬【うめびしお】
	エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 680 蛋白質: 20 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 5
6月14日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯 白身魚のごま焼【タラの照焼】 アスパラソテー【カリフラワーのスープ煮】 キャベツサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 はんぺんの卵とじ いんげんのかか炒め 大根なます たいみそ 
	エネルギー: 528 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3
6月15日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 牛肉入り野菜炒め なすの煮物 ポテトのたらこマヨネーズあえ 抹茶プリン【葛ゼリー】 	御飯 鮭のゆかり焼 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 ブロッコリーサラダ ふりかけ【かつおみそ】
	エネルギー: 491 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 702 蛋白質: 24 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2
6月16日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ 【タラのオーロラソースかけ】 にんにくの芽炒め【チゲン菜ソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 ゆずみそ	御飯 肉団子のスープ煮 さつま芋の煮物 胡瓜の磯辺和え さわやか漬【みかん缶・オレンジゼリー】 
	エネルギー: 605 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 4
6月17日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 うめびしお 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ焼 煮しめ【いんげんの煮物】 カリフラワーの甘酢和え ヨーグルト	御飯 白身魚の朝鮮焼【赤魚の照焼】 長芋のそぼろ煮 胡瓜の土佐和え 葉わさび漬【のり佃】
	エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 502 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量: 3
6月18日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	そうめん【うどん】 おむすび 五目煮豆 ティラミス【チョコプリン】 	御飯 豚肉の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ほうれん草の和え物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 512 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 6	エネルギー: 620 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2
6月19日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【みかんゼリー】 牛乳	御飯 チキンチャップ キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え 黒豆【葛ゼリー】 	御飯 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め【ポテトの煮物】 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ【パインゼリー】
	エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 675 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 503 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 4

* 【 】 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。