






メ ニ ュ ー

6月20日(木) ~ 6月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月20日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 和風焼肉 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 福神漬(無着色) 【しそわかめ・しその実ペースト】	御飯 白身魚の梅あんかけ いんげんの炒め物 胡瓜の利休和え たいみそ 
	エネルギー: 504 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 629 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 4
6月21日(金)	麦飯 味噌汁 大根の煮物 梅ちりめん【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ ふきの煮物【なすの煮物】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 蒸しケーキレモン【マンゴーゼリー】	御飯 白身魚の磯辺焼【たら照焼】 肉じゃが もやしの和え物【胡瓜の和え物】 かつおみそ
	エネルギー: 481 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 666 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 3
6月22日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮  味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鮭の西京焼き アスパラのソテー【カリフラワーのスープ煮】 キャベツサラダ ぶどうゼリー【桃ゼリー】	御飯 鶏肉の親子煮  いんげんのかか炒め 大根なます ゆずみそ
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月23日(日) 	胚芽ロール わかめスープ オムレツ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 赤魚の梅煮  ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃煮	御飯 牛肉のトマトソース煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月24日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 キャベツの煮物 もずくの酢の物【卵豆腐】 ちりめん山椒 【昆布ちりめん・かつおみそ】	御飯 さばの塩焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル 刻み高菜【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 525 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月25日(火) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 ダルマダイの山椒焼【赤魚の山椒焼】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 しそ昆布【ふりかけ・たくあんペースト】	御飯 マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ポテトサラダ のり佃煮 
	エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 2
6月26日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 めかぶ佃煮  牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ 蓮根・しめじの甘辛炒め【長芋の煮物】 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 ヨーグルト	御飯 ぶりの照り焼き【たら照り焼き】 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 菊水漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 576 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3

* 【 】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。