

メ ニ ュ ー

6月27日(木) ~ 7月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月27日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ ポテトの煮物 大根サラダ しそわかめ【昆布佃煮】	御飯 八宝菜 五目煮豆 胡瓜の磯辺和え ちりめん昆布【たくあんペースト】 
	エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 607 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
6月28日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【ふりかけ・りんごゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 キャベツの和え物 ティラミス【チョコプリン】	御飯 白身魚の朝鮮焼【タラの照焼】 南瓜のスープ煮 胡瓜のサラダ たいみそ
	エネルギー: 501 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 652 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 535 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3
6月29日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 さわやか漬【甘夏缶・みかんゼリー】 牛乳	御飯 カレイのムニエル なすの炒め煮 春雨の酢の物 抹茶プリン【葛こごりゼリー】 	御飯 ビーフシチュー ピーマンの炒め物 キャベツのサラダ のり佃煮 
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 1
6月30日(日) 	ロールパン わかめスープ レタスのサラダ【ポテトサラダ】 はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 めかぶ佃煮 	御飯 肉豆腐 たらこスパゲッティー 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 492 蛋白質: 17 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 579 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月1日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【さつま芋の煮物】 しその実わかめ【のり佃煮】 牛乳	赤飯 豚肉の生姜焼き かき卵汁 胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー 	御飯 白身魚のおろし煮 アスパラの炒め物【キャベツの炒め物】 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 558 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2
7月2日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ブロッコリーのサラダ ゆずみそ	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 蓮根の甘辛炒め【長芋の炒め煮】 キャベツのごま酢あえ【キャベツの和え物】 山川漬【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月3日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しば漬【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉とわかめと炒め物 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の利休和え 青りんごゼリー 	御飯 鮭の南部焼き【鮭の照焼】 切干大根の煮物 ポテのたらこマヨネーズあえ 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 527 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 553 蛋白質: 25 脂質: 12 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。