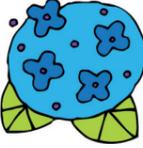


メ ニ ュ ー

6月6日(木) ~ 6月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月6日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 ふきの煮物【里芋の煮物】 ブロccoliのサラダ ヨーグルト	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 五目煮豆 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 ちりめん山椒【ふりかけ・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 1
6月7日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【チンゲン菜の煮物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 子持昆布【昆布ちりめん・昆布佃煮】	御飯 ダルマダイの磯辺焼【カレイの照焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 菊水漬【かつおみそ】
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月8日(土) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 もやし・にらのかか炒め【長芋の煮物】 ほうれん草のナムル オレンジゼリー	御飯 豚肉とわかめと炒め物 南瓜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え たいみそ 
	エネルギー: 501 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月9日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツのサラダ りんごゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの生姜焼 五目煮豆 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】	御飯 肉豆腐 なすの煮物 おくらの和え物【山芋とろろ】 甘口たらこ【うぐいす豆・かつおみそ】
	エネルギー: 573 蛋白質: 15 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 502 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4
6月10日(月) 	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え みかん缶【みかんゼリー】	御飯 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ たいみそ 
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2
6月11日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼 白菜の中華煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 青りんごゼリー	御飯 ダルマダイの柚子胡椒照焼 【赤魚の柚子胡椒照焼】 ピーマンの炒め物 ポテトのたらこマヨネーズあえ 昆布佃煮
	エネルギー: 502 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
6月12日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 べったら漬【桃ゼリー】 牛乳	御飯 さごしのきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え しその実わかめ【しそわかめ・ゼリー】	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め さつま芋・切昆布煮物【さつま芋煮物】 キャベツナムル しそ昆布【ふりかけ・漬物ペースト】
	エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 22 脂質: 14 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。