

メ ニ ュ ー

6月11日(木) ~ 6月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の塩焼【赤魚の塩焼】 大根のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 593 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 冬瓜のスープ煮 胡瓜のゆずじょうゆ和え 葉わさび漬【のり佃】 エネルギー: 552 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月12日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 昆布ちりめん【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 中華風卵焼き  潮汁 キャベツサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】 エネルギー: 606 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のごま焼【たらの照焼】 いんげんソテー 焼き茄子 たいみそ エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 胡ちゃん漬【甘夏缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のゆかり焼 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 ポテトサラダ【プリン】 プリン エネルギー: 640 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	ごはん  牛肉の甘辛煮 豆腐とえびの炒め物 大根なます ふりかけ【かつおみそ】 エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月14日(日) 	パン・オシヨコラ 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 牛乳 エネルギー: 605 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 2	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 ゆずみそ エネルギー: 523 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 さつま芋の煮付 胡瓜の磯辺和え さわやか漬 【みかん缶・みかんゼリー】 エネルギー: 572 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 4
6月15日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 638 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 3	ごはん  白身魚の粕漬焼 けんちょう 胡瓜の甘酢和え 菊水漬【青りんごゼリー】 エネルギー: 541 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 3
6月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 563 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 4	冷やし中華 おむすび いんげんのかか炒め 洋梨ヨーグルト エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 5	ごはん 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: 619 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
6月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【みかんゼリー】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの中華煮 胡瓜の梅肉和え  メロン【メロンゼリー】 エネルギー: 612 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め 【ポテトの煮物】 卵豆腐 紅あずま芋甘露煮 エネルギー: 591 蛋白質: 28 脂質: 11 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。