

# メ ニ ュ ー

6月18日(木) ~ 6月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん ミートローフ 南瓜のスープ煮 コールスローサラダ キウイ【パインゼリー】	ごはん 白身魚の梅あんかけ いんげんのソテー 胡瓜の利休和え 黒豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 478    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 622    蛋白質: 19 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 596    蛋白質: 30 脂質: 12    塩分相当量: 3
6月19日(金) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 梅ちりめん【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳	牛丼 清汁 ブロッコリーのサラダ クレープ【オレンジゼリー】	ごはん タイのカレー焼【タラのカレー焼】 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: 491    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 611    蛋白質: 27 脂質: 15    塩分相当量: 2
6月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼き アスパラソテー【カリフラワースープ煮】 キャベツサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の親子煮 ひじきの炒め煮 大根なます たいみそ 
	エネルギー: 507    蛋白質: 17 脂質: 8    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: 593    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3
6月21日(日) 	クロワッサン わかめスープ オムレツ スウィーティーゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 赤魚の梅煮 ほうれん草ソテー とろろ芋 ビワ缶【マンゴーゼリー】	ごはん 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: 555    蛋白質: 16 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 560    蛋白質: 25 脂質: 11    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22日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	鮭混ぜすし 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ポトフ もずくの酢の物【卵豆腐】 オレンジ	ごはん さばの塩焼 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 ごま豆腐 刻み高菜【白桃缶・桃ゼリー】
	エネルギー: 511    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 558    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3
6月23日(火) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳	ごはん ダルマダイの山椒焼【赤魚の山椒焼】 清汁 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 フルーツポンチ	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう【小松菜の煮物】 ポテトサラダ しその実わかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 489    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 485    蛋白質: 23 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 711    蛋白質: 22 脂質: 24    塩分相当量: 3
6月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん シューマイの甘酢あんがらめ 蓮根の甘辛炒め【冬瓜の煮物】 オクラの和え物【キャベツのおかか和え】 豆乳プリン	ごはん 白身魚の照焼 ビーフソテー レタスサラダ 【カリフラワーサラダ】 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 547    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 639    蛋白質: 19 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 498    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 2

\* 【 】 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。