

メ ニ ュ ー

6月25日(木) ~ 7月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ 大豆の煮物 大根サラダ すいか【アセロラゼリー】	ごはん 八宝菜 ポテトの煮物 トマトサラダ ちりめん昆布【たくあんペースト】
	エネルギー: 481 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 617 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 2
6月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	ごはん チキンチャップ 白菜のたらこ炒め 胡瓜の酢みそあえ しそ昆布 【オレンジ・オレンジゼリー】	ごはん ダルマダイの磯辺焼【タラの照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 ところてんの酢醤油かけ 葉わさび漬【白桃缶・桃ゼリー】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【大根の煮物】 卵ロール 牛乳	ごはん カスカレイの照焼【カレイの照焼】 切干大根の煮物 コールスローサラダ ティラミス【プリン】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 長芋の煮物 胡瓜の和え物 たいみそ 
	エネルギー: 518 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月28日(日) 	ロールパン 中華スープ オムレツ イチゴムース 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 うの花炒り【高野豆腐の煮物】 おくらの酢の物【卵豆腐】 甘口たらこ【うめびしお】	ごはん ビーフシチュー ピーマンのソテー 海藻サラダ【トマトサラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 581 蛋白質: 23 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 541 蛋白質: 32 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬 【しそわかめ・コーヒーゼリー】 牛乳	ごはん エビフライ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の利休和え りんごゼリー	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 大根の塩煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 534 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 696 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 466 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2
6月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 ブロッコリーサラダ ゆずみそ	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 山川漬 【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 570 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【さつま芋の煮物】 しその実わかめ【のり佃】 牛乳	赤飯 豚肉の生姜焼 かき卵汁 胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー 	ごはん 白身魚のおろし煮 アスパラソテー【キャベツソテー】 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 505 蛋白質: 14 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: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 24 脂質: 19 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。