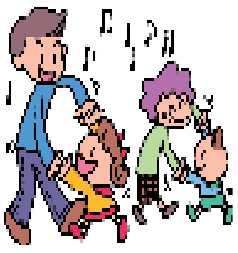
メ　ニ　ュ　ー

6月4日(木)　～　6月10日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
6月4日(木) 虫歯予防デー 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 めかぶ佃煮 牛乳 	肉うどん いなり寿司 白菜の中華和え ヨーグルト 	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) さつま芋のレモン煮 胡瓜の香り和え ちりめん山椒 【ふりかけ・りんごゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 554　蛋白質: 20 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 509　蛋白質: 22 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 631　蛋白質: 19 脂質: 16　塩分相当量:2
6月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 キウイ【はちみつレモンゼリー】	ごはん ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲ磯辺焼【ｶﾚｲ照焼】 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】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521　蛋白質: 17 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571　蛋白質: 20 脂質: 15　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595　蛋白質: 25 脂質: 17　塩分相当量:3
6月6日(土)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル ぶどうゼリー	ごはん 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515　蛋白質: 14 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619　蛋白質: 29 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 557　蛋白質: 21 脂質: 12　塩分相当量:3
6月7日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ ラフランスゼリー 牛乳	ごはん タイの生姜焼【カレイの生姜焼】 五目煮豆 ブロッコリーサラダ しそわかめ【昆布佃煮】	ごはん 肉豆腐 なすの煮物 オクラの和え物【山芋とろろ】 甘口たらこ【和風プリン】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558　蛋白質: 14 脂質: 27　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570　蛋白質: 27 脂質: 14　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572　蛋白質: 26 脂質: 13　塩分相当量:4
6月8日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん チキン南蛮 キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー 大根サラダ ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 475　蛋白質: 16 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 678　蛋白質: 24 脂質: 26　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 537　蛋白質: 21 脂質: 13　塩分相当量:2
6月9日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬【うめびしお】 牛乳	ごはん ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲの柚子胡椒焼【赤魚照焼】 カリフラワーの華風煮 ｷｬﾍﾞﾂごま酢和え【ｷｬﾍﾞﾂ和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉と生揚の味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ピーマンのソテー ポテトたらこマヨネーズあえ ビワ缶【マンゴーゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515　蛋白質: 19 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555　蛋白質: 24 脂質: 14　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 636　蛋白質: 20 脂質: 20　塩分相当量:2
6月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 福神漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 かき卵スープ 胡瓜の利休和え 杏仁豆腐 	ごはん さごしのきのこあんかけ 【たらの野菜あんかけ】 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 ブロッコリーサラダ 子持昆布【ふりかけ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 482　蛋白質: 15 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 632　蛋白質: 24 脂質: 22　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 579　蛋白質: 26 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。