# メ　ニ　ュ　ー

6月10日(木)　～　6月16日(水)

| | 朝　食 | 昼　食 | 夕　食 |
|---|---|---|---|
| 6月10日(木) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>しそわかめ【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】<br>牛乳 | ごはん<br>赤魚の塩焼<br>大根のそぼろ煮<br>カリフラワーの甘酢和え<br>まんじゅう【葛ゼリー】 | ごはん<br>鶏肉のパプリカ風味焼<br>南瓜の煮物<br>レタスサラダ【胡瓜サラダ】<br>葉わさび漬【のり佃】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 512　蛋白質: 17<br>脂質: 10　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 573　蛋白質: 23<br>脂質: 10　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585　蛋白質: 21<br>脂質: 15　塩分相当量:2 |
| 6月11日(金) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ひじきの炒め煮<br>わかめの磯漬【ポテトサラダ】<br>牛乳 | ごはん<br>中華風卵焼き<br>清汁<br>キャベツサラダ<br>デラウェア【ぶどうゼリー】 | ごはん<br>白身魚のごま焼【ﾀﾗの照焼】<br>いんげんソテー<br>焼き茄子<br>甘口たらこ【和風プリン】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 17<br>脂質: 9　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 573　蛋白質: 20<br>脂質: 16　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561　蛋白質: 27<br>脂質: 16　塩分相当量:3 |
| 6月12日(土) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>いんげんの煮物<br>胡ちゃん漬【甘夏缶】<br>牛乳 | ごはん<br>鮭のゆかり焼<br>ごぼうの煮物【小松菜の煮物】<br>ポテトサラダ<br>プリン | ごはん<br>牛肉の甘辛煮<br>豆腐とえびの炒め物<br>大根なます<br>ふりかけ【ごはんソース】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 495　蛋白質: 15<br>脂質: 5　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 644　蛋白質: 28<br>脂質: 16　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552　蛋白質: 22<br>脂質: 16　塩分相当量:2 |
| 6月13日(日) | パン・オショコラ<br>オニオンコンソメスープ<br>パンプキンサラダ<br>アセロラゼリー<br>牛乳 | ごはん<br>赤魚の梅煮<br>にんにくの芽炒め【ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｿﾃｰ】<br>もずくの酢の物【卵豆腐】<br>りんごゼリー | ごはん<br>肉団子のスープ煮<br>さつま芋の煮物<br>胡瓜の磯辺和え<br>かつおみそ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601　蛋白質: 15<br>脂質: 30　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 537　蛋白質: 21<br>脂質: 10　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 575　蛋白質: 14<br>脂質: 9　塩分相当量:3 |
| 6月14日(月) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>しらたきの炒め煮【大根の煮物】<br>卵ロール<br>牛乳 | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>もやしとにらのかか炒め<br>【里芋の煮物】<br>ほうれん草のナムル<br>オレンジ | ごはん<br>豚肉とわかめと炒め物<br>冬瓜のスープ煮<br>胡瓜の梅肉和え<br>のり佃 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 512　蛋白質: 16<br>脂質: 9　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 648　蛋白質: 31<br>脂質: 18　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521　蛋白質: 20<br>脂質: 13　塩分相当量:2 |
| 6月15日(火) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼き卵<br>昆布ふりかけ【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】<br>牛乳 | カレーライス<br>野菜スープ<br>シーザーサラダ<br>マンゴー【マンゴーゼリー】 | ごはん<br>白身魚の粕漬焼<br>けんちょう<br>胡瓜の甘酢和え<br>菊水漬【ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 533　蛋白質: 20<br>脂質: 11　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 638　蛋白質: 17<br>脂質: 20　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541　蛋白質: 23<br>脂質: 8　塩分相当量:3 |
| 6月16日(水) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>しそわかめ【ポテトサラダ】<br>牛乳 | ごはん<br>鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】<br>ポトフ<br>ところてんの酢醤油かけ<br>ビワ缶【オレンジゼリー】 | ごはん<br>鯖の塩焼<br>五目煮豆<br>キャベツサラダ<br>刻み高菜【白桃缶・桃ゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521　蛋白質: 19<br>脂質: 10　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 20<br>脂質: 17　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 609　蛋白質: 27<br>脂質: 19　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。