

メ ニ ュ ー

6月17日(木) ~ 6月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 アスパラソテー【カリフラワーのスープ煮】 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 焼き茄子 うぐいす豆【ごはんソース】
	エネルギー: 497 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
6月18日(金)	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	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	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: 562 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 522 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 616 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
6月19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 カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 清汁 コールスローサラダ ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん 豚肉のしそ炒め 長芋の煮物 胡瓜の和え物 たいみそ
	エネルギー: 529 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 583 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月20日(日) 	クロワッサン わかめスープ オムレツ 豆乳プリン【プリン】 牛乳	ごはん 白身魚の朝鮮焼【赤魚の照焼】 ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃	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【ごはんソース】
	エネルギー: 572 蛋白質: 21 脂質: 29 塩分相当量: 2	エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の山椒焼【赤魚の山椒焼】 春雨スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 フルーチェ【ピーチムース】	ごはん 麻婆豆腐 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: 501 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 711 蛋白質: 22 脂質: 24 塩分相当量: 3
6月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【みかんゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚 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】	ごはん 鮭の石狩煮 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 卵豆腐 芋の甘露煮【和風プリン】
	エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 4
6月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 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 抹茶ミルクゼリー	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: 485 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 27 脂質: 15 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。