

メ ニ ュ ー

6月24日(木) ~ 6月30日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|--|--|---|
| 6月24日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【キャベツ煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 481 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 4 | 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】 エネルギー: 607 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2 | ごはん 八宝菜 ポテトの煮物 トマトサラダ しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 598 蛋白質: 15 脂質: 19 塩分相当量: 2 |
| 6月25日(金)  | 麦ごはん 味噌汁 豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 | ごはん チキンチャップ 白菜のたらこ炒め レタスのサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2 | ごはん ダルマダイの磯辺焼【たらの照焼】 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【桃ゼリー】 エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2 |
| 6月26日(土) | 麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 わかめの磯漬 【マカロニサラダ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 558 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3 | ごはん 鮭の塩焼 ふきの煮物【茄子の煮物】 ほうれん草のナムル ヨーグルト エネルギー: 558 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2 | ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢みそあえ ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 559 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| 6月27日(日)  | ロールパン 中華スープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2 | ごはん 鮭のチーズ焼 うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 おくらの酢の物【冷奴】 ココアプリン エネルギー: 567 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2 | 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【しその実ペースト】  エネルギー: 608 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3 |
| 6月28日(月)  | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 557 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3 | ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 ブロッコリーのサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】 エネルギー: 523 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2 | ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【茄子の煮物】 キャベツのごま酢和え 【キャベツの和え物】 山川漬【みかん缶・みかんゼリー】 エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 4 |
| 6月29日(火) | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 573 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3 | ごはん シューマイの甘酢あんからめ 冬瓜の煮物 おくらと桜えびの菊花和え 【ほうれん草のおかか和え】 豆乳プリン エネルギー: 602 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3 | ごはん 白身魚の照焼 ビーフソテー 大根サラダ のり佃煮  エネルギー: 506 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2 |
| 6月30日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 534 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3 | ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 白菜の中華炒め シーザーサラダ サイダーゼリー 【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 613 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 1 | ごはん 白身魚の粕漬焼 もやしとにらのかか炒め 【ポテトの煮物】 梅とろろ しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 535 蛋白質: 24 脂質: 7 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。