

メ ニ ュ ー

6月3日(木) ~ 6月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん ポークチャップ 白菜のスープ煮 キャベツの甘酢和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ みかん缶【みかんゼリー】 
	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 634 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
6月4日(金) 	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 クレープ【オレンジゼリー】	ごはん 青椒肉絲(チンジャオロースー) 里芋の煮物 胡瓜の香り和え 野沢菜ちりめん【ふりかけ・ゼリー】
	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月5日(土)	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 蓮根の煮物【茄子の煮物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト	ごはん 鱈の磯辺焼【カレイの照焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根サラダ 菊水漬【かつおみそ】
	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
6月6日(日) 	クロワッサン 中華風スープ キャベツサラダ スウィーティゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の生姜焼 五目煮豆 ブロッコリーサラダ マンゴーゼリー	ごはん 肉豆腐 いんげんの煮物 オクラの菊花和え【山芋とろろ】 ゆずみそ
	エネルギー: 545 蛋白質: 14 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月7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 清汁 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 キャベツの中華炒め 大根サラダ しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 509 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 675 蛋白質: 25 脂質: 25 塩分相当量: 3	エネルギー: 497 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
6月8日(火) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚柚子胡椒焼【カレイ照焼】 カリフラワーの華風煮 ほうれん草ごま和え 【ほうれん草和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ピーマンのソテー ポテのたらこマヨネーズあえ ビワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 557 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 636 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 2
6月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 福神漬【白桃缶・桃ゼリー】 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】 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーサラダ 子持昆布【ふりかけ・ごはんソース】 
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 24 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。