

メ ニ ュ ー

6月16日(木) ~ 6月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 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 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量:2	エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量:3
6月17日(金)	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 白身魚の照焼 清汁 シーザーサラダ 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: 581 蛋白質: 26 脂質: 17 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18日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	カレーライス 野菜ジュース【トマトサラダ】 コールスローサラダ【卵豆腐】 ヨーグルト	ごはん 鮭の粕漬焼【カレイの粕漬焼】 茄子の煮物 胡瓜の甘酢和え のり佃
	エネルギー: 496 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量:3	エネルギー: 663 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量:3	エネルギー: 539 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量:2
6月19日(日) 	オレンジデニッシュ 春雨スープ ブロッコリーサラダ ババロア 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 南瓜の煮物 もずくの酢の物【白菜の酢の物】 かつおみそ	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 小松菜ソテー 冷奴 甘夏缶【ごはんソース】
	エネルギー: 584 蛋白質: 17 脂質: 33 塩分相当量:2	エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 6 塩分相当量:3	エネルギー: 602 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量:2
6月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚の山椒焼【たら山椒焼】 中華スープ レタスサラダ【キャベツサラダ】 フルーチェ【いちごムース】	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ポテトサラダ わかめの磯漬【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: 494 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量:3	エネルギー: 717 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量:3
6月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 焼肉 わかめスープ 胡瓜サラダ キウイフルーツ【パインゼリー】	ごはん 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量:3	エネルギー: 567 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量:2	エネルギー: 573 蛋白質: 34 脂質: 13 塩分相当量:3
6月22日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬 【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 大根サラダ コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根甘辛炒め【高野豆腐煮物】 もやしのごま酢和え 【ほうれん草の和え物】 のり佃
	エネルギー: 555 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量:3	エネルギー: 551 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量:2	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 18 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。