

メ ニ ュ ー

6月23日(木) ~ 6月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【のり佃】 牛乳 	ごはん ポークチャップ 清汁 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ダルマダイの磯辺焼【鮭の照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 ところてんの酢醤油かけ 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 518 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月24日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チゲン菜煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん あじフライ【たらの煮付】 かき玉汁 大根サラダ すいか【アセロラゼリー】	ごはん 八宝菜 大豆の煮物 トマトサラダ しそわかめ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 481 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 2
6月25日(土) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮 大学芋【さつま芋の煮物】 ほうれん草のナムル 豆乳デザート	ごはん カレイの西京焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 730 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 1	エネルギー: 463 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 2
6月26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	ごはん 鮭のチーズ焼 うの花炒り【茄子の煮物】 おくらの酢の物【冷奴】 甘夏缶【オレンジゼリー】	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】 昆布ちりめん【しその実ペースト】
	エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 532 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 630 蛋白質: 16 脂質: 22 塩分相当量: 3
6月27日(月) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【大根の煮物】 甘口たらこ【みかんゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 長芋の煮物 もずくの酢の物【卵豆腐】 フルーチェ【ピーチムース】	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー 胡瓜の利休和え 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 518 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 552 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月28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	ごはん シューマイの甘酢あんがらめ 清汁 おくらの和え物 【ほうれん草のおかか和え】 豆乳プリン	ごはん 白身魚の照焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ブロッコリーサラダ のり佃
	エネルギー: 573 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 534 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2
6月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 白菜の中華炒め シーザーサラダ サイダーゼリー 	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 梅とろろ しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 525 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 13 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。