

メ ニ ュ ー

6月2日(木) ~ 6月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳	混ぜごはん 豚肉とわかめと炒め物 ポトフ キャベツのピーナツ和え バナナ【チーズムース】	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 ピーマンソテー もやしの和え物【胡瓜の和え物】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 547 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 590 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:3	エネルギー: 569 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量:2
6月3日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめ磯漬【しそわかめ・のり佃】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き 清汁 キャベツサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 いんげんソテー 焼き茄子 甘口たらこ【葛ゼリー】
	エネルギー: 585 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量:3	エネルギー: 546 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量:3
6月4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 ビーフソテー 海藻サラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼 蓮根の煮物【茄子の煮物】 大根サラダ 昆布佃煮
	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量:3	エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量:2
6月5日(日) 	クロワッサン 中華スープ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の生姜焼 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ【ごはんソース】	ごはん 肉豆腐 金平ごぼう【小松菜の煮物】 オクラの和え物【山芋とろろ】 ゆずみそ
	エネルギー: 561 蛋白質: 14 脂質: 30 塩分相当量:2	エネルギー: 548 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量:2	エネルギー: 593 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:2
6月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 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 オレンジ【みかんゼリー】	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: 577 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量:3	エネルギー: 637 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量:3	エネルギー: 481 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量:2
6月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 山川漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 プリン	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 南瓜の煮物 コールスローサラダ みかん缶【パインゼリー】
	エネルギー: 514 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量:4	エネルギー: 574 蛋白質: 30 脂質: 12 塩分相当量:2	エネルギー: 623 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量:3
6月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 福神漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	牛丼 かき卵スープ 胡瓜の利休和え 杏仁豆腐	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 【白身魚の野菜あんかけ】 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: 483 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量:3	エネルギー: 595 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量:2	エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 11 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。