

# メ ニ ュ ー

6月30日(木) ~ 7月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ポテトサラダ 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん かに玉風あんかけ アスパラのソテー 【カリフラワーのスープ煮】 白菜の中華和え キウイ【パインゼリー】 エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の山賊焼 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 ブロッコリーの土佐和え 野沢菜ちりめん 【昆布ちりめん・ゆずみそ】 エネルギー: 560 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月1日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【のり佃】 牛乳 エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	赤飯 白身魚の柚子胡椒焼 【白身魚の照焼】 清汁 レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 ベリーケーキ【ブルーベリーゼリー】 エネルギー: 583 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 4	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 切干大根の炒め煮 コールスローサラダ しその実わかめ 【りんご缶・りんごゼリー】  エネルギー: 604 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
7月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉のカレー焼 野菜炒め ほうれん草のくるみ和え LGヨーグルト エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん サーモンステーキ 白菜のスープ煮 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の和え物】 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
7月3日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 595 蛋白質: 15 脂質: 29 塩分相当量: 2	ごはん 赤魚のごま焼【赤魚の照焼】 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 とろろ芋 葛こごりゼリー エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 けんちょう モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 534 蛋白質: 17 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月4日(月)	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 エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚げ かき卵スープ 胡瓜の梅肉和え メロン【メロンゼリー】 エネルギー: 618 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 【白身魚の野菜あんかけ】 ポテトの煮物 ブロッコリーサラダ 子持昆布【ごはんソース】 エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 569 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉のしそ炒め 茄子の炒め煮 レタスサラダ【キャベツサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 601 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん ふくさ焼き 冬瓜のスープ煮 胡瓜の和え物 葉わさび漬【のり佃】  エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のチーズ焼 ワンタンスープ 大根のたらこあえ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草ソテー とろろ芋 うめびしお  エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 14 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。