

メ ニ ュ ー

6月9日(木) ~ 6月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 赤魚の塩焼 大根のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 長芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 葉わさび漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 卵ロール 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 もやしのかか炒め【里芋の煮物】 ほうれん草のナムル 日向夏ケーキ【洋梨ゼリー】	ごはん メンチカツ 冬瓜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え のり佃煮
	エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 13 脂質: 19 塩分相当量: 2
6月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 胡ちゃん漬【甘夏缶・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 ポテトサラダ ココアプリン	ごはん 牛肉の甘辛煮 豆腐とえびの炒め物 大根なます ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月12日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ ブロッコリーサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ にんにくの芽炒め【チゲン菜ソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 チーズムース	ごはん 肉団子のスープ煮 切干大根の煮物 胡瓜の和え物 めかぶ佃煮
	エネルギー: 565 蛋白質: 17 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 527 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3
6月13日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん 中華風卵焼き 清汁 キャベツサラダ メロン【メロンゼリー】	ごはん 鯖のごま焼【たらの照焼】 いんげんソテー 白菜の甘酢和え わかめの磯漬 【うぐいす豆・和風プリン】
	エネルギー: 564 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月14日(火) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	ごはん チキンソテー ポテトのカレー煮 ところてんの酢醤油かけ ビワ缶【オレンジゼリー】	ごはん さばの塩焼 五目煮豆 オクラのおかか和え 【白菜のおかか和え】 刻み高菜【りんご缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ【のり佃】 牛乳	冷やし中華 おむすび いんげんのかか炒め マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ほうれん草の和え物 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 5	エネルギー: 586 蛋白質: 29 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。