

# メ ニ ュ ー

6月15日(木) ~ 6月21日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月15日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの炒め物 胡ちゃん漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2	ハヤシライス 中華スープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ヨーグルト エネルギー: 607 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 4	ごはん 鯖のおろし煮 豆腐とえびの炒め物 キャベツの利休和え めかぶ佃煮 エネルギー: 600 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月16日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 3	そうめん いなり 五目煮豆 和菓子【葛ゼリー】  エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4	ごはん 豚肉の生姜焼 ビーフソテー ブロッコリーのピーナツ和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 574 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月17日(土)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 わかめの磯漬【黄桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 547 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の照焼 カリフラワーの華風煮 卵豆腐 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 654 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のチーズ焼 白菜のしそ炒め モロヘイヤの和え物【胡瓜の和え物】 ゆず大根【ゆずみそ】 エネルギー: 478 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2
6月18日(日) 	ちぎりパン 春雨スープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 15 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 もやしわかめ炒め【小松菜わかめ煮】 コールスローサラダ うめびしお エネルギー: 549 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん マーボー豆腐 なすの炒め煮 大根サラダ たいみそ  エネルギー: 625 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
6月19日(月)	麦ごはん 味噌汁 オムレツ しば漬【しそわかめ・のり佃】 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん エビカツ 清汁 レタスサラダ【いんげんサラダ】 コーヒーゼリー エネルギー: 683 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 ほうれん草のソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘口たらこ【ごはんソース】 エネルギー: 499 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 4
6月20日(火) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 530 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の山賊焼 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの和え物 白桃缶【桃ゼリー】  エネルギー: 612 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のピカタ 大根の塩煮 白菜の中華和え きくらげしそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 542 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
6月21日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 わかめの磯漬 【スパサラ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 557 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん タラコとチーズの卵焼き 蓮根の炒め煮【冬瓜の煮物】 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 鯖のゆず胡椒焼【たらこの照焼】 ポトフ 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【ごはんソース】  エネルギー: 560 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。