

メ ニ ュ ー

6月1日(木) ~ 6月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳	赤飯 鯖の生姜焼【赤魚の生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ いちごケーキ【ブルーベリーゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め カリフラワーの華風煮 もやしの甘酢和え 刻みたくあん 【りんご缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月2日(金) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 刻み高菜【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 キャベツの和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 中華風卵焼き 長芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 605 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
6月3日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 福神漬【甘夏缶・パンゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 胡瓜サラダ ババロア	ごはん 鯖の塩焼 肉じゃが もずくの酢の物【焼き茄子】 のり佃 
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 664 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月4日(日) 	ロールパン わかめスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳	ごはん 赤魚のゆかり焼 冬瓜のスープ煮 卵豆腐 白桃缶【桃ゼリー】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 478 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 2
6月5日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 昆布ちりめん【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉の山賊焼 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツごま和え【キャベツの和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ うの花炒り【さつま芋の煮物】 ほうれん草の中華和え しその実わかめ 【びわ缶・しその実ペースト】
	エネルギー: 534 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月6日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 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 白菜の炒め物 シーザーサラダ メロンゼリー	ごはん ふくさ焼き もやしとにらのかか炒め 【ほうれん草ソテー】 梅とろろ しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
6月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【大根の煮物】 しば漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉  ポトフ ごぼうサラダ【ジャーマンポテト】 ヨーグルト	ごはん たいの香味ソースかけ 【カレイの甘酢ソースかけ】 里芋のそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え 菜公【たいみそ】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 647 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 26 脂質: 13 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。