

メ ニ ュ ー

6月29日(木) ~ 7月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 オムレツ 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん さばの塩焼 大豆の煮物 大根サラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 523 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 千草焼き 大根の味噌煮 ツナサラダ メロン【メロンゼリー】	ごはん 白身魚の山椒焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の酢の物 菜公【のり佃】
	エネルギー: 547 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 629 蛋白質: 19 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 501 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
7月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 梅しそ高菜【白桃缶・ごはんソース】 牛乳	赤飯 鮭の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ いちごムース 	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 白菜の甘酢和え 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 526 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月2日(日) 	オレンジデニッシュ わかめスープ 北海サラダ【カリフラワーサラダ】 ラフランスゼリー 牛乳	ごはん ポークチャップ 小松菜の中華炒め 大根なます うめびしお	ごはん 赤魚の野菜あんかけ もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 とろろ芋 みかん缶【パインゼリー】
	エネルギー: 672 蛋白質: 17 脂質: 40 塩分相当量: 3	エネルギー: 507 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 517 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 2
7月3日(月) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 山川漬 【パンプキンサラダ・うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 キウイ【青りんごゼリー】	ごはん シューマイの酢醤油かけ ピーマンのかか炒め レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 541 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 17 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 梅しそ高菜【びわ缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 ポトフ ごぼうサラダ【ジャーマンポテトサラダ】 ヨーグルト	ごはん タイの香味ソースかけ 【カレイの香味ソースかけ】 さつま芋のレモン煮 胡瓜のゆかり和え 福神漬【のり佃】 
	エネルギー: 500 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 3
7月5日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそわかめ【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ ひじきサラダ コーヒーゼリー 	ごはん 白身魚の香草焼【たろのパン粉焼】 冬瓜の煮物 コールスローサラダ 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 525 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 29 脂質: 12 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。