

# メ ニ ュ ー

6月8日(木) ~ 6月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鯖の柚庵焼 野菜スープ パンプキンサラダ 葛ゼリー	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 野菜炒め 胡瓜の和え物 ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 505    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 620    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 556    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 3
6月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【冬瓜の煮物】 胡ちゃん漬 【洋梨缶・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 白菜のスープ煮 おくら酢の物【ほうれん草和え物】 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん タイのカレームニエル【タラのカーレームニエル】 ごぼうの煮物【長芋の煮物】 キャベツの利休和え 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 487    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 548    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 641    蛋白質: 30 脂質: 15    塩分相当量: 2
6月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布佃煮 牛乳 	ごはん カレイのピカタ いんげんソテー ところてんの酢醤油かけ いちごゼリー	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根サラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 534    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 535    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 636    蛋白質: 20 脂質: 21    塩分相当量: 2
6月11日(日)	チーズパン オニオンコンソメスープ オムレツ チョコプリン 牛乳 	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【高野豆腐の煮物】 焼き茄子 うめびしお	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し コールスローサラダ 金時芋【葛ゼリー】
	エネルギー: 572    蛋白質: 20 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 535    蛋白質: 15 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 582    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 2
6月12日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チゲン菜の煮物】 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 もやしのナムル【ほうれん草ナムル】 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのソテー 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【りんごゼリー】 
	エネルギー: 525    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 578    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 593    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 2
6月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 のり佃 牛乳 	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 清汁 レタスサラダ【キャベツサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鯖の照焼 南瓜の煮物 しらすのおろし和え しそわかめ【ごはんソース】
	エネルギー: 533    蛋白質: 18 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 567    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 578    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2
6月14日(水)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 刻みたくあん 【うめびしお・パンプキンサラダ】 牛乳 	ごはん 白身魚の梅風味焼 マカロニソテー ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 里芋の煮物 トマトサラダ ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 494    蛋白質: 17 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 618    蛋白質: 20 脂質: 19    塩分相当量: 2

\* 【 】 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。