

メ ニ ュ ー

6月13日(木) ~ 6月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 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【さつま芋の煮物】 もやしナムル【ほうれん草ナムル】 抹茶プリン	ごはん 鶏肉の治部煮 チンゲン菜のオイスターソース炒め 胡瓜の甘酢和え みかん缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.4g
6月14日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 胡ちゃん漬【ポテトサラダ】 牛乳	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】 キウイ【パインゼリー】	ごはん ブリのおろし煮【たろのおろし煮】 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 胡瓜の利休和え 昆布ちりめん【しその実ペースト】
	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.1g
6月15日(土) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	ごはん カレイのチーズ焼 かき玉汁 ところてんの酢醤油かけ フルーチェ【いちごムース】	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根サラダ 菊水漬【うめびしお】
	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 3.2g
6月16日(日) 	胚芽ロールパン わかめスープ 北海サラダ 梨ゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 キャベツの中華炒め モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 金時芋【葛ゼリー】	ごはん 鮭野菜のあんかけ もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 ごぼうサラダ【小松菜和え物】 ビワ缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 25.8g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 1.7g
6月17日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん エビカツ 清汁 白菜のゆかり和え コーヒーゼリー	ごはん 白身魚の山椒焼【たろの照焼】 ピーマンのソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘口たらこ【たくあんペースト】
	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 660kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 21.1g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 492kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 3.8g
6月18日(火) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの和え物 カット桃【桃ゼリー】	ごはん 鮭のピカタ 冬瓜の塩煮 胡瓜の中華和え しそ昆布【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.5g
6月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 梅干し【うめびしお】 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【カリフラワーサラダ】 ヨーグルトムース	ごはん 白身魚の照焼 南瓜の煮物 大根のたらこ和え しそわかめ【ごはんソース】
	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 4.7g	エネルギー: 665kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 488kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 4.4g 塩分相当量: 2.1g

* 【 】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。