

メ ニ ュ ー

6月20日(木) ~ 6月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月20日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【小松菜の煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 けんちょう キャベツサラダ 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん ハンバーグ ポトフ カリフラワーのポン酢和え 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.9g
6月21日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	瓦そば おにぎり ブロッコリーサラダ ミルクゼリー	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 白菜の磯辺和え ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g
6月22日(土) 	麦ごはん 味噌汁 高菜の炒め物【キャベツの煮物】 べつたら漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 清汁 おくらの酢の物【焼き茄子】 バナナ【バナナムース】	ごはん 赤魚ごま味噌焼【赤魚味噌焼】 大豆の煮物 ポテトのたらこマヨネーズあえ 京わかめ 【しそふりかけ・めかぶ佃煮】
	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 4.2g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.7g
6月23日(日) 	ブリオッシュロール わかめスープ オムレツ ももゼリー 牛乳	混ぜご飯 チキンソテー えのき中華炒め【白菜の中華炒め】 レタスのレモン醤油和え【冷奴】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん サーモンフライ ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え 福神漬【たいみそ】
	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 24.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.7g
6月24日(月) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【うめびしお】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ ワンタンスープ 胡瓜サラダ オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 野菜ソテー 菜の花ごま和え【菜の花和え物】 しそ昆布【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 4.5g	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.5g
6月25日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ チンゲン菜のスープ煮 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 プリン	ごはん 白身魚香草焼【白身魚パン粉焼】 ほうれん草のソテー もやし甘酢和え【カリフラワー甘酢和え】 ぶどう缶【マスカットゼリー】
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 1.6g
6月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 玉子ロール 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 肉じゃが 大根なます ヨーグルト	ごはん 豚肉の山椒焼 ビーフソテー 焼き茄子 うめびしお
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 615kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 1.9g

* 【 】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。