

# メ ニ ュ ー

6月27日(木) ~ 7月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 	ごはん 白身魚の粕漬焼 かき卵汁 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 牛肉のおろし煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】 
	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.4g
6月28日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 さや香【しそわかめ・ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ 清汁 胡瓜ナムル カット桃【桃ゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 トマトサラダ わかめ磯漬【のり佃】
	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 641kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 20.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.0g
6月29日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 千草焼 大根の味噌煮 ツナサラダ メロン【メロンゼリー】 	ごはん カレイの照焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の酢の物 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 627kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 19.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 3.1g
6月30日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ 北海サラダ ババロア 牛乳 	ごはん 豚肉の山賊焼 小松菜の炒め物 しらすのおろし和え うめびしお	ごはん 鮭の香味ソースかけ もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 とろろ芋 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 670kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 38.0g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 494kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.6g
7月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 菜公【洋梨缶・ごはんソース】 牛乳	赤飯 鱈の生姜焼【たらこの生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】	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 金時芋【チーズムース】
	エネルギー: 555kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 1.6g
7月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しば漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツソテー 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 昆布ちりめん【しその実ペースト】
	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.9g
7月3日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 菊水漬【のり佃】 牛乳 	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 ほうれん草ナムル オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鮭の西京焼 ピーマンソテー 冷奴 ふりかけ【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.0g

\* 【 】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。