

メ ニ ュ ー

6月6日(木) ~ 6月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月6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 鯖の南部焼【鮭の照焼】 野菜スープ パンプキンサラダ 豆乳プリン	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 野菜炒め なめたけのおろし和え ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 3.1g
6月7日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 胡ちゃん漬 【びわ缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん ポークチャップ 白菜の炒め煮 おくらの和え物【いんげんの和え物】 ゴールドキウイ【りんごゼリー】	ごはん タイのきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 ごぼうの煮物【長芋の煮物】 キャベツの利休和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 526kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.2g
6月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 しそわかめ【うめびしお】 牛乳	混ぜご飯 白身魚のフライ ポテトの煮物 もやし甘酢和え【カフラワー甘酢和え】 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の照焼 ピーマンソテー 春雨サラダ ゆず大根 【ふりかけ・ごはんソース】 
	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 558kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.1g
6月9日(日) 	あずきロール わかめスープ たまごサラダ 青りんごゼリー 牛乳 	ごはん 赤魚の梅煮 キャベツのソテー 冷奴 昆布ちりめん【しその実ペースト】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 小松菜の中華炒め とろろ芋 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 27.1g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 595kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.4g
6月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん たらことチーズの卵焼き 清汁 キャベツのごま和え【キャベツの和え物】 スイカ【アセロラゼリー】	ごはん 魚の柚子胡椒焼き クリーム煮 サラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 533kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 486kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 2.3g
6月11日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	そうめん いなり 大豆の煮物 和菓子【葛ゼリー】 	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐とえびの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 511kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 5.1g	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 3.8g
6月12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】 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 ミートローフ 白菜の煮物 トマトサラダ ふりかけ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 503kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 515kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 2.2g

* 【 】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。