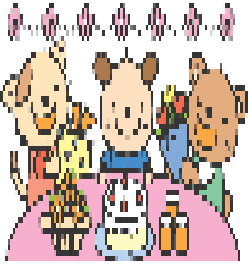


メ ニ ュ ー

6月12日(木) ～ 6月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜煮物】 刻み高菜【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 535kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 鮭の西京焼 蓮根甘辛炒め【さつまいも煮物】 もやしナムル【ほうれん草ナムル】 抹茶プリン エネルギー: 599kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の治部煮 いんげんのオイスターソース炒め 胡瓜の甘酢和え みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.3g
6月13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 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.6g	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】 パイン【パインゼリー】 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 3.3g	ごはん ぶりのおろし煮【たらのおろし煮】 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: 570kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.1g
6月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.9g	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【イチゴムース】 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 102.0g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 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: 573kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 3.2g
6月15日(日) 父の日 	ブリオッシュロール トマトコンソメスープ 北海サラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 29.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん シューマイの酢醤油かけ いんげんの中華炒め オクラの和え物【焼き茄子】 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鮭の野菜あんかけ もやしのかか炒め【大根の煮物】 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 1.4g
6月16日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 556kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鶏肉のからあげ 清汁 白菜のゆかり和え ヨーグルト エネルギー: 639kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 白身魚の山椒焼【白身魚の照焼】 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: 492kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 3.8g
6月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鰯の磯辺焼【タラの照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの和え物 メロン【メロンゼリー】 エネルギー: 534kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 1.7g	ごはん 牛肉のおろし煮 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: 599kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 19.1g 塩分相当量: 3.0g
6月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー うめびしお 牛乳 エネルギー: 491kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん ポークソテー 清汁 レタスサラダ【ほうれん草サラダ】 りんごカットゼリー エネルギー: 567kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鮭の粕漬焼 南瓜の煮物 大根のたらこ和え しそわかめ【しその実ペースト】 エネルギー: 487kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 5.7g 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。