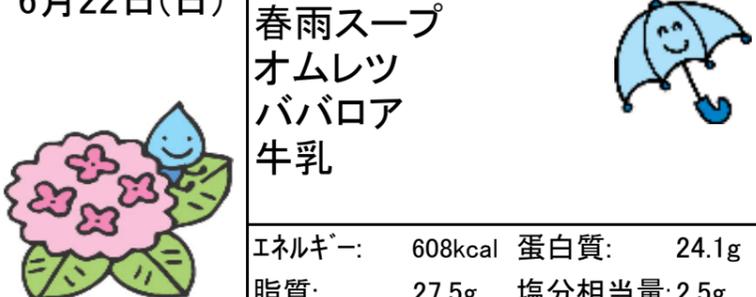


メ ニ ュ ー

6月19日(木) ~ 6月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	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 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん ハンバーグ ポトフ チンゲン菜のポン酢和え 梅ちりめん 【昆布ちりめん・ごはんソース】 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.9g 
6月20日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.4g	瓦そば おにぎり ブロッコリーサラダ ミルクゼリー  エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鯖の塩焼 ポテトのスープ煮 白菜の磯辺和え ゆず大根【ゆずみそ】 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g
6月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 高菜の炒め物【キャベツの煮物】 べったら漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 531kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 4.7g	ごはん 豚肉のしそ炒め 清汁 焼き茄子 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 大豆の煮物 ポテトのたらこマヨネーズ和え 山川漬【ふりかけ・のり佃】 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 3.2g
6月22日(日) 	パン盛り合わせ 春雨スープ オムレツ ババロア 牛乳 エネルギー: 608kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 27.5g 塩分相当量: 2.5g	混ぜご飯 チキンソテー えのき中華炒め【白菜中華炒め】 レタスレモン醤油和え【冷奴】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 607kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.7g	ごはん カイ青のりパン粉焼【たらパン粉焼】 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: 495kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 6.9g 塩分相当量: 3.0g
6月23日(月) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 4.5g	ごはん かに玉風あんかけ ワンタンスープ 胡瓜サラダ りんごシブースト【りんごゼリー】 エネルギー: 624kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 野菜ソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 529kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.5g
6月24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 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.4g	牛丼 わかめスープ ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 プリン エネルギー: 581kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 ほうれん草のソテー もやしの和え物【キャベツの和え物】 甘夏缶【りんごゼリー】 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.0g
6月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 たまごロール 牛乳 エネルギー: 566kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の柚庵焼 肉じゃが 大根なます ヨーグルト エネルギー: 543kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 6.4g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 酢豚風炒め 白菜の煮浸し 卵豆腐 うめびしお  エネルギー: 590kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】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。