

メ ニ ュ ー

6月26日(木) ～ 7月2日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
6月26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 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 白身魚の西京焼 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 560kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 中華風卵焼き 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: 568kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 1.0g
6月27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 エネルギー: 537kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん エビカツ 清汁 ほうれん草のナムル カット桃【ももゼリー】  エネルギー: 619kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 白身魚の照焼 南瓜の煮物 トマトサラダ わかめの磯漬【のり佃】 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 2.0g
6月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー ふりかけ【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 赤魚の山椒焼 大根の味噌煮 ツナサラダ メロン【メロンゼリー】 エネルギー: 599kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の酢の物 甘口たらこ【ごはんソース】 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 4.0g
6月29日(日) 	パン2種 コンソメスープ 北海サラダ【キャベツサラダ】 はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 620kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 31.0g 塩分相当量: 2.0g	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 金時豆【水ようかん】 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.0g	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: 528kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 3.0g
6月30日(月)	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g	カレーライス 中華スープ カリフラワーサラダ 豆乳プリン  エネルギー: 664kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 4.0g	ごはん 赤魚の昆布煮 マーボー春雨 キャベツの利休和え 野沢菜ちりめん【たいみそ】 エネルギー: 481kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 2.0g
7月1日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【卵ロール】 菜公 牛乳  エネルギー: 527kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	赤飯 鰯の生姜焼【カレイの生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】 エネルギー: 586kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 クラムチャウダー 白菜の甘酢和え 洋梨缶【ピーチゼリー】 エネルギー: 593kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.0g
7月2日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しば漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 526kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 信田巻 レタスサラダ【トマトサラダ】 パイナップル【パインゼリー】 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフンソテー 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 昆布ちりめん【のり佃】  エネルギー: 602kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.0g

* 【 】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。