

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: 571kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.3g	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: 20.3g 脂質: 8.8g 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: 567kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 1.3g
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: 19.2g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.7g	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: 19.4g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.3g	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: 566kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 8.2g 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: 553kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.4g	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: 598kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.2g	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: 545kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 3.9g
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: 634kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 32.3g 塩分相当量: 2.5g	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: 528kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.3g	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: 529kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 10.5g 塩分相当量: 2.6g
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: 562kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	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: 663kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 3.6g	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: 482kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 1.9g
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: 16.4g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.2g	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: 581kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.1g	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: 596kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 1.7g
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: 527kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.8g	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: 566kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 1.9g	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: 598kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 2.7g

* 【 】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。