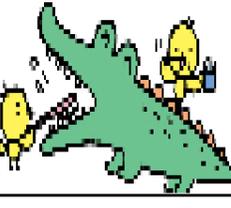


# メ ニ ュ ー

6月5日(木) ~ 6月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 卵ロール 牛乳	冷やし中華 おにぎり 信田煮 水ようかん 	ごはん 鶏肉のごま焼【鶏肉の照焼】 ほうれん草ソテー キャベツのくるみ和え しそ昆布 【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 5.2g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 19.7g 塩分相当量: 2.8g
6月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 胡ちゃん漬 【ビワ缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん ポークチャップ 白菜の中華炒め おくらとゆばの和え物 【チンゲン菜の和え物】 ゴールドキウイ【パインゼリー】	ごはん タイのきのこあんかけ 牛肉の煮物 キャベツの利休和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.2g
6月7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: 536kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 14.8g 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8日(日) 	パン2種 わかめスープ オムレツ 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 ブロッコリーのホタテあんかけ レタスサラダ【いんげんサラダ】 甘夏缶【グレープゼリー】
	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 23.0g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.2g
6月9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 豆腐ハンバーグ 清汁 モロヘイヤの和え物【白菜の和え物】 コーヒーゼリー	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 ポテトのクリーム煮 胡瓜サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 4.7g	エネルギー: 617kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.3g
6月10日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 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 まんじゅう【お茶プリン】 	ごはん 豚肉の生姜焼 豆腐とえびの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 菜公【洋梨缶・たいみそ】
	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 4.6g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.3g
6月11日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳 	ごはん 白身魚の梅風味焼 マカロニソテー ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 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: 521kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 615kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.0g

\* 【 】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。