

# メ ニ ュ ー

6月11日(木) ~ 6月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月11日(木) 	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  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: 617kcal 蛋白質: 22.8g 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
6月12日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 刻み高菜【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 魚の西京焼 蓮根甘辛炒め【さつまいも煮物】 ほうれん草ナムル 抹茶プリン	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 白桃缶【ピーチゼリー】
	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 595kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.3g
6月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 胡ちゃん漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮  たらこスパゲッティー カリフラワーサラダ パイン【パインゼリー】	ごはん 鱈の磯辺焼 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 おくらの梅ひじき和え【焼き茄子】 しそわかめ【ごはんソース】
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 640kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 501kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.2g
6月14日(日) 	胚芽ロールパン オニオンコンソメスープ キャベツサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 彩り大豆スープ 大根なます オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん カラスカレイのカレームニエル 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ べったら漬【ビワ缶・うめびしお】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 25.4g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.2g
6月15日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 のり佃 牛乳	ハヤシライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 牛乳プリン 	ごはん 赤魚の煮付 もやしのかか炒め【大根の煮物】 ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 しそわかめ【ごはんソース】
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.3g
6月16日(火) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜煮物】 卵ロール 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 卵スープ 白菜の磯辺和え メロン【メロンゼリー】	ごはん 白身魚の山椒焼 ビーフソテー 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: 559kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.5g
6月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 肉じゃが 胡瓜の中華和え りんごカットゼリー 	ごはん 豚肉のしそ炒め 冬瓜の塩煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 しそ昆布【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 4.3g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 14.8g 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。