

# メ ニ ュ ー

6月18日(木) ~ 6月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん チキン南蛮 清汁 キャベツのピーナツ和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん カラスカレイのムニエル 春雨の中華炒め 胡瓜の梅肉和え ビワ缶【ごはんソース】 
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 642kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 21.9g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 516kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 1.9g
6月19日(金)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 しそ昆布佃煮 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼  けんちょう チンゲン菜のポン酢和え フルーツポンチ	ごはん ミートローフ ポトフ レタスサラダ【トマトサラダ】 紅あずま甘露煮【葛ゼリー】
	エネルギー: 558kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.4g
6月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物  卵ロール 牛乳	瓦そば いなり寿司 ブロッコリーサラダ ミルクゼリー	ごはん 鯖の塩焼 ポテトのスープ煮 焼き茄子 ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.8g
6月21日(日) 	パン盛り合わせ 中華スープ パンプキンサラダ ババロア 牛乳	ごはん 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】 カット桃【ピーチゼリー】	ごはん カレイの青のりパン粉焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 大根サラダ 刻みたくあん【たいみそ】 
	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 28.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 493kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 3.0g
6月22日(月)	麦ごはん 味噌汁 高菜の炒め物【茄子の煮物】 しそ昆布【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 赤魚のごま味噌焼 清汁 キャベツの土佐酢和え バナナ【バナナムース】	ごはん シューマイの酢醤油かけ チンゲン菜の中華煮 ポテトのたらこマヨネーズ和え 山川漬【洋梨缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.9g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 3.9g
6月23日(火) 	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	ごはん かに玉風あんかけ ワンタンスープ ほうれん草ナムル レモンヨーグルト	ごはん タイのオーロラソースかけ ピーマンのソテー 胡瓜サラダ しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 619kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.2g
6月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳	牛丼 清汁 白菜のゆかり和え プリン 	ごはん 鮭の香草焼 ほうれん草ソテー ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 甘夏缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 1.6g

\* 【 】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。