

# メ ニ ュ ー

6月25日(木) ~ 7月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鯖の柚庵焼 南瓜のそぼろ煮 大根なます フルーチェ エネルギー: 606kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 酢豚風炒め 冬瓜のスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 のり佃 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.1g
6月26日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 赤魚の西京焼 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 冷奴 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 中華風卵焼き ブロッコリーのホタテあんかけ チョレギサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.7g
6月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.5g	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: 600kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鶏肉の甘辛煮 にんにくの芽炒め 【チンゲン菜ソテー】 胡瓜の酢の物 甘口たらこ【ごはんソース】 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 3.4g
6月28日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 604kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 31.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 豚肉の山賊焼 小松菜の炒め物 なめたけのおろし和え わかめ磯漬【のり佃】 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の香味ソースかけ マカロニソテー トマトサラダ 白桃缶【ピーチゼリー】 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.0g
6月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん エビカツ 清汁 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 642kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 白身魚の照焼 さつまいもの煮物 キャベツの利休和え べつたら漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 6.2g 塩分相当量: 2.5g
6月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	ポークカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 豆乳プリン エネルギー: 652kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 白身魚の昆布煮 豆腐とえびの炒め物 ほうれん草のくるみ和え ゆずみそ エネルギー: 493kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 7.0g 塩分相当量: 3.2g
7月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 しそ昆布 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.3g	赤飯 鯖の生姜焼 清汁 白菜の甘酢和え 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】 エネルギー: 527kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 11.2g 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 レタスサラダ【トマトサラダ】 洋梨缶【りんごゼリー】 エネルギー: 620kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 20.0g 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。