

メ ニ ュ ー

6月4日(木) ~ 6月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
6月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 506kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 焼肉 ポトフ ごぼうサラダ 【ブロッコリーサラダ】 ヨーグルトムース エネルギー: 699kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 23.7g 塩分相当量: 2.0g	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 里芋のそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え 菜公【ゆずみそ】 エネルギー: 505kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.0g
6月5日(金) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 卵ロール【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 603kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.9g	冷やし中華 おにぎり 信田煮【豆腐の煮物】 水ようかん エネルギー: 518kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 5.2g	ごはん 鶏肉のごま焼 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】 エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 19.7g 塩分相当量: 2.8g
6月6日(土) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.9g	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 【チンゲン菜和え物】 ゴールドキウイ【パインゼリー】 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.5g	ごはん タラのきのこあんかけ 牛肉とごぼうの煮物 【牛肉と長芋の煮物】 ほうれん草のピーナツ和え 黒豆【水ようかん】 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 7.4g 塩分相当量: 2.3g
6月7日(日) 	あずきロール わかめスープ オムレット【ウインナー】 ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 587kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 25.2g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 赤魚の梅煮 いんげんソテー 卵豆腐 のり佃 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 4.3g	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【胡瓜サラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 590kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.4g
6月8日(月) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 509kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.7g	混ぜご飯 白身魚のフライ コンソメスープ もやしの甘酢和え 【カリフラワーの甘酢和え】 杏仁豆腐 エネルギー: 656kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 23.7g 塩分相当量: 3.1g	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: 558kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 1.9g
6月9日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 豆腐ハンバーグ 清汁 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 コーヒーゼリー エネルギー: 567kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 鮭の柚子胡椒焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜サラダ ゆずみそ エネルギー: 546kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 1.9g
6月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 しそ昆布【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.9g	そうめん いなり寿司 大豆の煮物 和菓子 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐とえびの炒め物 シーザーサラダ 菜公【洋梨缶・りんごゼリー】 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】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。