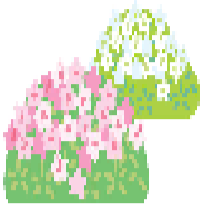












# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月27日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 桜漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 523 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のカレー焼き ワンタンスープ 胡瓜の和え物 プリンアラモード  エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 和風おろしハンバーグ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 しそ昆布【昆布佃煮】 エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月28日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のしそ炒め ふきの煮物【茄子の煮物】 ポテトたらこマヨネーズあえ スイカ【梅ゼリー】  エネルギー: 627 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイのうに焼き カリフラワーの華風煮 冷奴 葉わさび漬【みかん缶】  エネルギー: 595 蛋白質: 31 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月29日(土)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【マカロニサラダ】 牛乳 エネルギー: 541 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 チキンチャップ 大根の炒め煮 胡瓜のナムル 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 かに玉あんかけ 南瓜のいところ煮 チンゲン菜のピーナツ和え べつたら漬【たくあんペースト】 <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;">                         いところ煮とは…                          山口県の                          郷土料理です。                     </div> エネルギー: 629 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4
6月30日(日) 	クロワッサン コーンポタージュ ツナサラダ アセロラゼリー グレープジュース  エネルギー: 537 蛋白質: 10 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め さつま芋のレモン煮 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 子持ち昆布【しその実ペースト】 エネルギー: 656 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの朝鮮焼 マカロニソテー 焼き茄子 しその実漬【しその実ペースト】 エネルギー: 543 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月1日(月)	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 しその実わかめ【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 531 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	赤飯 白身魚の甘酢あんかけ 清汁 白菜の磯辺和え 奈良漬【ビワ缶】  エネルギー: 549 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 4	御飯 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー カリフラワーの甘酢和え 山菜佃煮【たいみそ】  エネルギー: 625 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月2日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 545 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘辛煮 えのきの金平【ピーマンソテー】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 白桃ようかん【杏仁ゼリー】 エネルギー: 638 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のトマトソースかけ うの花炒り【キャベツの煮物】 胡瓜の梅肉和え 菜公【のり佃】 エネルギー: 510 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
7月3日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 しそわかめ【しば漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	鯛飯 たらことチーズの卵焼き 清汁 胡瓜の酢の物 水まんじゅう【こしあんムース】 エネルギー: 568 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 白菜の中華和え バナナ【バナナムース】  エネルギー: 589 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2

\*【 】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。