

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月20日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の粕漬け焼き なすの揚げ煮 もみじ和え キウイフルーツ【ピーチゼリー】	御飯 肉団子のスープ煮 マカロニソテー シーザーサラダ 刻み高菜【しその実ペースト】
	エネルギー: 505 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3
6月21日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物【白菜の煮物】 キャベツサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 さばの味噌煮 もやしのかか炒め【大根のかか煮】 胡瓜の酢の物 しその実漬【しば漬ペースト】
	エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 612 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月22日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【里芋の煮物】 京わかめ【洋梨缶】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のシチュー いんげんの利休和え 黒糖蒸しケーキ	御飯 ふくさ焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 白菜の中華和え のり佃
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 697 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 543 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月23日(日) 	オレンジデニッシュパン 中華風スープ チンゲン菜の炒め物 アロエヨーグルト【ぶどうゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 ところてんの酢醤油かけ 刻みたくあん【ビワ缶】	御飯 肉豆腐 リヨネーズポテト【ポトフ】 ツナサラダ 黄金いか【ゆずみそ】
	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 490 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
6月24日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	焼きそば おむすび ポテトサラダ 抹茶ミルクゼリー	御飯 白身魚のムニエル 白菜の炒め煮 ちしゃの酢みそあえ【胡瓜の酢みそ和え】 バナナ【パインゼリー】
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 593 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
6月25日(火)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 ふぐ鍋 ピーマンの炒め物 春雨の酢の物 メロン【メロンムース】	御飯 牛肉の2色巻き ナポリタン ブロッコリーのサラダ 金時豆
	エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 674 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3
6月26日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめ炒め煮【カリフラワー煮物】 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 焼肉 白菜の中華煮 大根サラダ 生どら焼き【こしあんムース】	御飯 白身魚の南部焼 野菜の卵とじ 長芋の梅肉かけ うにくらげ【白桃缶】
	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 4

南部焼とは・・・
 ごまをまぶして
 焼いた料理です。

*【 】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。