

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月8日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しば漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 けんちょう コールスローサラダ ちりめん山椒【キウイ】 エネルギー: 570 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の味噌煮 ビーフソテー 即席漬け オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 634 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
6月9日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの炒め煮【割干大根の煮物】 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の中華和え 甘夏ゼリー  エネルギー: 619 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の二色巻き ふきの煮物 とろろ しそ昆布【りんご缶】 エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月10日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ペースト漬物】 牛乳  エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 肉団子のスープ煮 えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 パンプキンサラダ 葉わさび漬【白桃缶】 エネルギー: 600 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鮭のピカタ さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜のナムル のり佃煮  エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2
6月11日(日)	パン コンソメスープ ほうれん草のソテー 豆乳プリン 牛乳 エネルギー: 530 蛋白質: 18 脂質: 23 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ ごぼうの煮物【いんげんの煮物】 海草サラダ 金時豆  エネルギー: 578 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚キムチ 里芋のごま煮 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 たいみそ エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月12日(月) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 しば漬【みかん缶】 牛乳  エネルギー: 510 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	親子丼 清汁 キャベツ酢の物 ミルクゼリー エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鯖の塩焼き れんこんの甘辛炒め【チンゲン菜の煮物】 胡瓜のサラダ 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 エネルギー: 578 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
6月13日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 さわやか漬【たらこふりかけ】 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ピーマンのソテー ポテトサラダ 子持ち昆布【キウイ】  エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【切干大根の煮物】 小松菜のポン酢和え 甘夏缶 エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月14日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 豚しゃぶ 五目煮豆 利久あえ 京わかめ【のり佃煮】 エネルギー: 574 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の照焼き 肉じゃが レタスのレモン醤油和え 黒豆  エネルギー: 605 蛋白質: 30 脂質: 11 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。