


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月15日(木) 	麦飯1 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 山川漬【黄桃缶】 牛乳	カレーライス 中華風スープ サラダ メロン【メロンムース】	御飯1 ダルマダイの生姜焼き けんちょう もずくの酢の物 ゆずみそ 
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 614 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月16日(金) 	麦飯1 味噌汁 南瓜の煮物 たくあん【洋梨缶】 牛乳	御飯1 穴子のかば焼き カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【白菜の和え物】 ヨーグルトムース	御飯1 鶏肉の甘辛煮 うの花炒り【長芋の煮物】 胡瓜のおかか和え ちりめん山椒【オレンジ・オレンジゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
6月17日(土) 	麦飯1 味噌汁 厚焼き卵 べったら漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯1 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】 	御飯1 鮭のクリームソースかけ 里芋の煮物 ほうれん草のくるみ和え うめびしお
	エネルギー: 556 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
6月18日(日)	クリームパン 中華スープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯1 カラスカレイの香味ソースかけ チンゲン菜のソテー 胡瓜の中華和え ヨーグルト	御飯1 牛肉の柳川風煮 えのきの中華炒め【キャベツ中華炒め】 ひじきサラダ たいみそ 
	エネルギー: 448 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 622 蛋白質: 32 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 5
6月19日(月) 	麦飯1 味噌汁 がんもの煮物 菜公【甘夏缶】 牛乳 	御飯1 シューマイの辛子醤油かけ もやしとにらのかか炒め【いんげんのかか煮】 大根なます 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯1 鮭の南部焼き ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 シーザーサラダ キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
6月20日(火)	麦飯1 味噌汁 くきわかめの炒め煮【割干大根の煮物】 菊水漬【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯1 白身魚の山椒焼き チンゲン菜の中華煮 白菜の磯辺和え 抹茶プリン 	御飯1 チキンチャップ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ しその実わかめ【洋梨缶】
	エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 532 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 681 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3
6月21日(水) 	麦飯1 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【りんごゼリー】 牛乳	御飯1 白身魚の磯辺焼き マーボー茄子 ツナ和え さわやか漬【オレンジ・オレンジゼリー】	御飯1 豚肉の甘酢あんからめ ビーフソテー 菜種和え しそわかめ【のり佃】 
	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 4

*【 】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。