

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月6日(木) 	麦飯 味噌汁 割干し大根の煮物 昆布ちりめん【紅茶ゼリー】 牛乳 エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 鰯の焼き浸し ワカメスープ 南瓜の煮物 ゴールドキウイ エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 冷奴 桜漬【白桃缶】  エネルギー: 637 蛋白質: 26 脂質: 23 塩分相当量: 2
6月7日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ ミルクゼリー  エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 鯖の立田揚げ 蓮根の甘辛炒め【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の辛子和え 京わかめ【みかん缶】 エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
6月8日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 菊水漬【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 ポークソテー けんちょう 胡瓜の酢の物 デラウェア【ぶどうゼリー】 <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px; display: inline-block;"> 山口県の郷土料理です。 </div> エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 スペイン風のオムレツです スパニッシュオムレツ ごぼうの煮物【茄子の煮物】 ほうれん草のナムル 菜公【ゆずみそ】 エネルギー: 609 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 3
6月9日(日) 	ロールパン トマトコンソメスープ ツナサラダ フルーツヨーグルト【みかんゼリー】 グレープジュース  エネルギー: 414 蛋白質: 13 脂質: 8 塩分相当量: 2	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 白菜の甘酢和え 子持ち昆布【うめびしお】 エネルギー: 599 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 シュウマイの辛子醤油かけ うの花炒り【長芋の煮物】 キャベツの磯辺和え 黒豆 エネルギー: 661 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 4
6月10日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ ブロッコリーのカニあんかけ 胡瓜の梅和え フルーツポンチ <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;"> 韓国風焼肉です。 </div> エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のクリームソースかけ なすの炒め煮 トマトのおろし和え 鉄火らっきょう【しそわかめ】 エネルギー: 539 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
6月11日(火)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の煮物 菜公【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き【白身魚のかば焼き】 清汁 はなっこりーごま和え【はなっこりー和え物】 水まんじゅう【水ようかん】 エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ きのこソテー【ポトフ】 レタスレモン醤油和え うにくらげ【ふりかけ】  エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 4
6月12日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 桜漬【みかん缶】 牛乳  エネルギー: 547 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の西京焼き 煮しめ【南瓜の煮物】 ブロッコリーのおかか和え メロン【メロンムース】 エネルギー: 532 蛋白質: 24 脂質: 5 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のトマトソース煮 アスパラのソテー【ピーマンソテー】 キャベツのわさび和え ゆずみそ エネルギー: 613 蛋白質: 21 脂質: 19 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。