

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
	6月13日(木) 麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯 エビフライ ふきのまさご煮【冬瓜の煮物】 胡瓜のサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の風味焼き 大豆の煮物 白菜のポン酢和え 黄金いか【白桃缶】
	エネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
6月14日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 菊水漬【洋梨缶】 牛乳	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ ティラミス【チョコムース】 	御飯 白身魚の朝鮮焼き 茶碗蒸し もずくの酢の物【山芋とろろ】 わかめの磯漬【いりこみそ】
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 667 蛋白質: 18 脂質: 20 塩分相当量: 4	エネルギー: 531 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月15日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 いんげんの炒め物 キャベツのピーナツ和え バナナ【バナナムース】 	御飯 サーマンステーキ 長芋の煮物 胡瓜の酢味噌和え しその実わかめ 
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3
	6月16日(日) クロワッサン コンソメスープ パンプキンサラダ プリン 牛乳 	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ ほうれん草のソテー 大根サラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】 	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー 焼茄子の生姜醤油かけ 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】
	エネルギー: 583 蛋白質: 18 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4
6月17日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 めかぶ佃煮 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋の煮物】 もやしの和え物【チンゲン菜の和え物】 豆乳プリン	御飯 鯖の塩焼き 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え 山菜佃煮【みかん缶】
	エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
6月18日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 菜公【昆布佃煮】 牛乳	御飯 白身魚のレモン蒸し さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋の煮物】 きのこソテー【キャベツソテー】 レアクリーム杏仁 	御飯 豚肉のピカタ カリフラワーの華風煮 胡瓜の辛子和え デラウェア【ぶどうゼリー】
	エネルギー: 493 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 704 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 503 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 1
	6月19日(水) 麦飯 味噌汁 卵焼き しそ昆布【黄桃缶】 牛乳	そうめん おむすび 肉じゃが パインゼリー【アセロラゼリー】 	御飯 豆腐ハンバーグ えのきの金平【白菜の炒め物】 ちしゃもみ【トマトサラダ】 うぐいす豆
	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 534 蛋白質: 19 脂質: 5 塩分相当量: 7	エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3

ピカタとは・・・
 イタリア料理の一つ。
 肉や魚の薄切りに小麦粉ととき卵をつけて焼いたものです。

*【 】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。