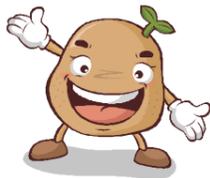


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月30日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 京わかめ【洋梨缶】 牛乳 	御飯 ダルマダイの照り焼き ごぼうの煮物 ほうれん草のナムル キウイフルーツ【りんごゼリー】	御飯 牛肉の2色巻き 和風スパゲッティ カリフラワーのサラダ 胡ちゃん漬【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月1日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の炒め煮】 葉わさび漬【ポテサラ】 牛乳	赤飯 揚げだし豆腐 清汁 うざく【胡瓜の和え物】 抹茶ミルクゼリー <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> うざくとは…。うなぎのかば焼きと塩もみしたキュウリを三杯酢で和えたものです </div>	御飯 スズキのカレームニエル 野菜の卵とじ 海草サラダ【キャベツサラダ】 しそ巻らっきょう【黄桃缶】
	エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 4	エネルギー: 551 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月2日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【里芋の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 赤魚の甘酢あんかけ にんにくの芽炒め【いんげんの炒め煮】 白菜の磯辺和え 金時芋	御飯 ミートローフ 大根の信田煮 パンプキンサラダ 山菜佃煮【ふりかけ】 <div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 信田煮とは…。油揚げを使った料理の事を言います。 </div>
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 654 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 2
7月3日(日) 	クロワッサン コーンポタージュ キャベツサラダ ももゼリー フルーツ&ベジタブルジュース 	御飯 鶏肉の甘辛煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の酢の物 菜公【みかん缶】	御飯 かに玉あんかけ ひじきの炒め煮 うめとろろ えびのり佃煮【ゆずみそ】 
	エネルギー: 566 蛋白質: 11 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月4日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【ビワ缶】 牛乳	御飯 鱈の梅煮 野菜のソテー 大根サラダ デラウェア【ぶどうゼリー】 	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 大豆の煮物 ブロッコリーのごまだれかけ たくあん【しそわかめ】
	エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 627 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 3
7月5日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【桃ゼリー】 牛乳	御飯 豚しゃぶ 南瓜の煮物 もずくスープ【はんぺんのスープ】 ヨーグルトムース	御飯 白身魚のチーズ焼き 春雨の中華炒め アスパラくるみ和え【チンゲン菜くるみ和え】 しその実わかめ【うめびしお】
	エネルギー: 537 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 541 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月6日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 甘口たらこ【オレンジゼリー】 牛乳	御飯 焼肉 茄子の炒め煮 ツナサラダ バナナ【バナナムース】 	御飯 鮭の塩焼き カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 ゆずみそ 
	エネルギー: 529 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 496 蛋白質: 25 脂質: 9 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。