

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月7日(木)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ 牛乳	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 おろし和え バナナ	御飯 ミートローフ 中華煮 ところてんの酢醤油かけ 桜漬
	エネルギー: 544    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 644    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 514    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 2
6月8日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 中華炒め ツナ和え オレンジ	御飯 魚の香草焼き ほうれん草のソテー 酢の物 たくあん
	エネルギー: 542    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 551    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 2
6月9日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平 しそわかめ 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き うの花炒り 即席漬け アップルゼリー	御飯 魚のカレー焼き 蓮根の甘辛炒め シーザーサラダ しそ昆布
	エネルギー: 508    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 599    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 558    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2
6月10日(日)	パン オニオンスープ オムレツ ヨーグルト 牛乳	御飯 魚の生姜煮 リヨネーズポテト くるみ和え 福神漬(無着色)	御飯 プルコギ ブロッコリーのあんかけ ひじきサラダ 黄金いか
	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 527    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 547    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2
6月11日(月)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 味付のり 牛乳	中華丼 かき卵汁 サラダ フルーツあんみつ	御飯 魚の田楽焼き クリーム煮 春雨の酢の物 菜公
	エネルギー: 477    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 580    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 613    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3
6月12日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 ふりかけ 牛乳	御飯 魚の甘酢あんかけ ふきの煮物 ごま豆腐 葉わさび漬	御飯 牛肉の八幡巻き きのこソテー 梅肉和え 煮豆
	エネルギー: 485    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 553    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 658    蛋白質: 28 脂質: 21    塩分相当量: 2
6月13日(水)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 梅干し 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き マカロニソテー 海草サラダ キウイフルーツ	御飯 魚のおろし煮 カレー炒め たらこマヨネーズあえ しその実漬
	エネルギー: 460    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 649    蛋白質: 26 脂質: 23    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。