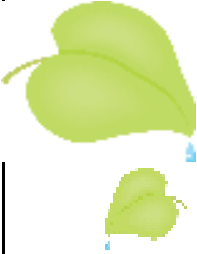


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月14日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山菜佃煮【白桃缶】 牛乳	御飯 千草焼き 大根の煮物 カリフラワーのサラダ 奈良漬【ふりかけ】	御飯 鰯のごま焼き【鰯の照焼】 さつまいのレモン煮 小松菜の白和え 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3
6月15日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しば漬【しそわかめ】 牛乳	カレーライス もずく汁 大根サラダ スイカ【りんごゼリー】 	御飯 カラスカレイのフライ 五目煮豆 胡瓜の利久あえ 鉄火らっきょう【うめびしお】 
	エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 631 蛋白質: 31 脂質: 15 塩分相当量: 2
6月16日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり佃煮 牛乳	御飯 赤魚の香味ソースかけ アスパラのソテー【チンゲン菜のソテー】 胡瓜の和え物 ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の中華煮 焼茄子の酢醤油かけ しその実わかめ【洋梨缶】 
	エネルギー: 518 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 670 蛋白質: 28 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 514 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3
6月17日(日) 	食パン コーンポタージュ ポテトサラダ ももゼリー 果物&野菜ジュース 	御飯 牛肉とにんにく芽の炒めもの たらこスパゲッティー キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 のり佃煮	御飯 鮭のゆかり焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え たくあん【黄桃缶】
	エネルギー: 515 蛋白質: 11 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 640 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 3
6月18日(月)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【大根の煮物】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 ダルマダイのチーズ焼き いんげんのソテー ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 メロン【メロンムース】 	御飯 豆腐の土佐焼き マーボー茄子 カリフラワーの甘酢和え たいみそ
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 658 蛋白質: 26 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3
6月19日(火)	麦飯 味噌汁 卵焼き しそ昆布【うめびしお】 牛乳	そうめん いなり寿司 肉じゃが 甘夏ゼリー 	御飯 鯖の塩焼き えのきの金平【チンゲン菜の炒め物】 ちしゃもみ【トマトサラダ】 菊水漬【洋梨缶】
	エネルギー: 561 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 9	エネルギー: 530 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
6月20日(水) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【割干大根の煮物】 昆布ちりめん【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 鰯の焼き浸し ワカメスープ さつまいの煮付け バナナ【バナナムース】	御飯 鶏肉の治部煮 カリフラワーの華風煮 トマトのマリネ しその実漬【白桃缶】 
	エネルギー: 528 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 597 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 16 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。