

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
6月21日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 味付けのり【のり佃】 牛乳	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ ミルクゼリー 	御飯  白身魚の磯部揚げ れんこんの甘辛炒め【茄子の炒め煮】 シーザーサラダ 京わかめ【ミカン缶】
	エネルギー: 510    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 599    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3
6月22日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	御飯  スパニッシュオムレツ けんちょう 胡瓜の辛子和え デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 ポークソテー ふきのまさご煮【チンゲン菜の煮物】 ほうれん草のナムル 菜公【ゆずみそ】
	エネルギー: 545    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 635    蛋白質: 19 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 514    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 3
6月23日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【しそわかめ】 牛乳	御飯   鮭の西京焼き 五目煮豆 梅とろろ キウイフルーツ【りんごゼリー】	御飯  牛肉の柳川風 きのこのバターソテー【キャベツソテー】 チンゲン菜のピーナツ和え 胡ちゃん漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 506    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 601    蛋白質: 29 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 580    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3
6月24日(日)  	クロワッサン オニオンスープ  オムレツ ラフランスゼリー  牛乳	御飯 カラスカレイのムニエル 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 白菜の中華和え 子持昆布【うめびしお】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【大根の煮物】 キャベツの磯辺和え 福神漬(無着色)【洋梨缶】
	エネルギー: 686    蛋白質: 21 脂質: 33    塩分相当量: 3	エネルギー: 491    蛋白質: 27 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 555    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3
6月25日(月)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 ふりかけ【ミカン缶】  牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー アスパラのサラダ【カリフラワーのサラダ】 栗きんとん【水ようかん】	御飯 白身魚のトマトソースかけ いんげんの炒め煮 胡瓜の酢の物 しば漬【たいみそ】 
	エネルギー: 526    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 673    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 459    蛋白質: 23 脂質: 6    塩分相当量: 2
6月26日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【黄桃缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き【白身魚のかば焼き】 清汁 キャベツの酢の物 抹茶ミルクゼリー 	御飯 鶏肉の炊き合わせ 豆腐とトマトの炒め物 レタスレモン醤油和え うにくらげ【ふりかけ】
	エネルギー: 546    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 588    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 4
6月27日(水) 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 しそわかめ【のり佃】 牛乳	御飯 トンカツ  赤だし 白菜のゆかり和え 甘夏缶 	御飯 鯖の朝鮮焼き ほうれん草のソテー 胡瓜のツナ和え 桜漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 499    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 4	エネルギー: 575    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 3

\*【 】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。