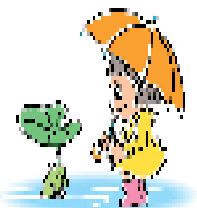
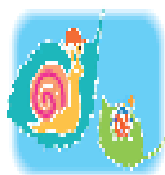


メニュー

	朝食	昼食	夕食
6月28日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 	とろろそば おむすび 五目煮豆 くずまんじゅう【水ようかん】	御飯 焼肉 キャベツのスープ煮 ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 5	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 1
6月29日(金) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【キャベツ炒め煮】 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 冷しゃぶ 筑前煮【ポテトの煮物】 白菜のたらこ炒め アップルゼリー 	御飯 ダルマダイのうに焼き 長芋の揚げだし風 トマトのおろし和え しその実漬【たいみそ】
	エネルギー: 480 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 634 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 2
6月30日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしとにらのかか炒め【いんげんかか煮】 カリフラワー甘酢和え 葉わさび漬【ビワ缶】	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 南瓜のスープ煮 胡瓜の利久あえ 京わかめ【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3
7月1日(日) 	ロールパン クリームスープ【コンソメスープ】 ポテトサラダ プリン グレープジュース	赤飯 具だくさんの卵焼き 清汁 キャベツのわさび醤油和え 奈良漬【白桃缶】	御飯 赤魚の梅煮 チンゲン菜の中華炒め 冷奴 オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 610 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 5	エネルギー: 514 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
7月2日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 魚の昆布煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ほうれん草のお浸し フルーツヨーグルト	御飯 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 胡瓜のサラダ 菊水漬【黒豆】
	エネルギー: 509 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月3日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 ハンバーグ ワカメスープ 盛り合わせサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】 	御飯 鯖の味噌煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 チンゲン菜のくるみ和え 桜漬【うめびしお】 
	エネルギー: 472 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 654 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月4日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮【洋梨缶】 牛乳 	御飯 エビフライ ワンタンスープ ブロッコリーのおかか和え ゆずゼリー【パインゼリー】 	御飯 豚キムチ 金平ごぼう【里芋の煮物】 海草サラダ【トマトサラダ】 鉄火らっきょう【たいみそ】
	エネルギー: 521 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 680 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 522 蛋白質: 21 脂質: 10 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。