



	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん ラジウム卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ひき煮 かつおふりかけ 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 京風白和え たいみそ 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし 梅干し 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 5.1 g	ご飯 みそ汁 ふんわり天 ほうれん草のボン酢和え 味付け海苔 【エネルギー】 347 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.5 g
	★おすすめメニュー★ 筍ご飯 アジのしそおろしかけ いんげんサラダ 白菜のお浸し オレンジ・牛乳 【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 29.7 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 青梗菜の磯和え りんご 牛乳 【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鱈の野菜マヨ焼き ほうれん草おろし和え 胡瓜の生姜酢和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 682 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 4.8 g	ご飯 オムレツカレーソースかけ カリフラワーソテー 小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 623 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 81.5 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 回鍋肉 さつま芋の含め煮 オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 96.5 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 鱈のスタミナ焼き 和風スパゲティソテー ブロッコリーおかか和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 89.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 ハンバーグデミソースかけ ポテトサラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳 【エネルギー】 871 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 31.5 g 【炭水化物】 122.5 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	抹茶まんじゅう 【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 29.7 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 4.3 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 2.4 g	焼きドーナツ(チョコ) 【エネルギー】 682 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 4.8 g	ババロアシュークリーム 【エネルギー】 623 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 81.5 g 【塩分】 1.8 g	白桃クレープ 【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 96.5 g 【塩分】 1.5 g	ひんやり小豆ムース 【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 89.0 g 【塩分】 2.4 g	ババロア風(レアチーズ味) 【エネルギー】 871 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 31.5 g 【炭水化物】 122.5 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 清汁 豚肉と玉葱の生姜焼き ごぼうと白滝の煮物 しば漬け 【エネルギー】 534 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 ホキの煮付け キャベツとささみの胡麻和え さくら漬け 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め ビーフソテー たくあん漬け 【エネルギー】 533 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 サバの味噌焼き 白菜の甘酢おろし和え つば漬け 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル わかめのマヨサラダ キャベツのゆかり和え 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 清汁 鶏肉の山椒味噌焼き 青梗菜のソテー たくあん漬け 【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 スープ スペイン風卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 青かつば漬け 【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 清汁 豚肉と玉葱の生姜焼き ごぼうと白滝の煮物 しば漬け 【エネルギー】 534 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 ホキの煮付け キャベツとささみの胡麻和え さくら漬け 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め ビーフソテー たくあん漬け 【エネルギー】 533 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 サバの味噌焼き 白菜の甘酢おろし和え つば漬け 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル わかめのマヨサラダ キャベツのゆかり和え 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 清汁 鶏肉の山椒味噌焼き 青梗菜のソテー たくあん漬け 【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 スープ スペイン風卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 青かつば漬け 【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.4 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 栄養管理担当

掲示期限 R5年6月11日迄