



	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刺昆布と薩摩揚げの炒め さくら漬け 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え ふりかけ 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 299 kcal 【たんぱく質】 8.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 56.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 ツナじゃが 小松菜のなめ茸和え ふりかけ 【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんとツナサラダ 白菜のピーナッツ和え りんご 牛乳 ----- ショコラぶっせ 【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 88.3 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 豆腐の中華煮 パンプキンサラダ ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳 ----- 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 725 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 25.2 g 【炭水化物】 99.5 g 【塩分】 2.3 g	菜飯 ホキのムニエル スパゲティ—ソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 ----- しっとり大福 【エネルギー】 698 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 オムレツミートソースかけ ブロッコリーソテー 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳 ----- やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 588 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ もやしのビリンデ和え フルーツミックス 牛乳 ----- マドレーヌ 【エネルギー】 794 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 117.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 ほっけの塩焼き 大根サラダ 菜の花のおかか和え バナナ 牛乳 ----- クリームワッフル 【エネルギー】 563 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 85.5 g 【塩分】 1.5 g	★父の日メニュー★ チャーハン 豚カツ ブロッコリーソテー 白菜の甘酢和え メロン・牛乳 ----- ロールケーキ 【エネルギー】 789 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 32.0 g 【炭水化物】 100.7 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	ご飯 みそ汁 お好み焼き風玉子焼き 大根と豚肉の炒り煮 梅干し 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 4.5 g	ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き 青梗菜のソテー わらびのお浸し 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め 茄子の味噌炒め 菜の花のお浸し 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.1 g	ゆかりご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ すき昆布煮 うぐいす豆 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 スープ カニと枝豆のあんかけ 鶏ささみの和え物 大葉味噌 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース マカロニサラダ 高菜 【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 20.5 g 【炭水化物】 83.0 g 【塩分】 5.2 g	ご飯 清まし汁 鯖の胡麻味噌焼き 胡瓜の生姜酢和え つば漬け 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 みそ汁 お好み焼き風玉子焼き 大根と豚肉の炒り煮 梅干し 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 4.5 g	ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き 青梗菜のソテー わらびのお浸し 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め 茄子の味噌炒め 菜の花のお浸し 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.1 g	ゆかりご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ すき昆布煮 うぐいす豆 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 スープ カニと枝豆のあんかけ 鶏ささみの和え物 大葉味噌 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース マカロニサラダ 高菜 【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 20.5 g 【炭水化物】 83.0 g 【塩分】 5.2 g	ご飯 清まし汁 鯖の胡麻味噌焼き 胡瓜の生姜酢和え つば漬け 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.7 g