

R6年6月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
6/1 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 にらの卵とじ 刻み胡瓜漬け(青) いりこみそ 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はす入りハンバーグ ブロccoliの胡麻和え 洋梨ヨーグルトがけ	甘酒	ご飯(全粥) 生姜焼き 吸い物 大豆とひじきの煮物	エネルギー ... 1528kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 30.7g
6/2 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 しゅうまい カルピスゼリー	たんぱくアップココア	ご飯(全粥) すきやき風煮付け 胡麻味噌和え みかん缶	エネルギー ... 1744kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 49.8g
6/3 (月) 祝 創立記念日	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 あみの佃煮 キャベツの一夜漬け 梅干し 牛乳	赤飯(全粥) 焼き魚(鮭) けんちん汁 胡瓜の酢の物	紅白あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 金太郎巻き 大根金平 清し汁	エネルギー ... 1434kcal 蛋白質 ... 59.9g 脂質 ... 28.1g
6/4 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 金時豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚フライのタルタルソース 小松菜の煮浸し 味噌汁	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの和え物 沢煮椀	エネルギー ... 1503kcal 蛋白質 ... 43.1g 脂質 ... 43.9g
6/5 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	五目焼きそば ワンタンスープ 大根サラダ カルピスゼリー	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 親子煮 パンプキンサラダ みかん缶	エネルギー ... 1428kcal 蛋白質 ... 45.0g 脂質 ... 31.9g
6/6 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 桜でんぶ 桜漬け 梅干し 牛乳	ゆかりご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) さつまいもと小豆のいとこ煮 味噌汁	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 胡麻味噌和え 白菜なます	エネルギー ... 1536kcal 蛋白質 ... 46.4g 脂質 ... 31.5g
6/7 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け おかか和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉のつくね煮 里芋の煮っころがし 桃缶	カルシウム甘醤油せんべい お茶	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1462kcal 蛋白質 ... 42.5g 脂質 ... 31.8g
6/8 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 伊達巻 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ツナ入り玉子焼き 春雨サラダ 白菜トロミスープ	甘酒	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 大根の梅ドレッシング 清し汁	エネルギー ... 1533kcal 蛋白質 ... 45.5g 脂質 ... 46.2g
6/9 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 キャベツのポテトサラダ 人参ゼリー		ご飯(全粥) 里芋の煮付け 胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1450kcal 蛋白質 ... 47.3g 脂質 ... 40.0g
6/10 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カキフライ 五目金平 味噌汁	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 南瓜のいとこ煮 カルシウムアップゼリー	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 40.5g 脂質 ... 32.7g

