



R6.6月の献立表



| | 朝 | 昼 | おやつ | 夕 | |
|--------------------|---|---|--------------------|---|--|
| 6/11 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 青菜のお浸し たくあん漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 野菜炒め 大豆の煮物 ヨーグルト和え | デザートムース (オレンジ味) | ご飯(全粥) 焼き魚(鯖) 卵とじ煮 吸い物 | エネルギー ... 1615kcal 蛋白質 ... 50.6g 脂質 ... 44.0g |
| 6/12 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 | カレーうどん アスパラサラダ ミルクゼリー黒蜜かけ | 白玉ぜんざい | ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 里芋の黒蜜和え 大根のレモン醤油漬け | エネルギー ... 1441kcal 蛋白質 ... 47.6g 脂質 ... 38.1g |
| 6/13 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 茄子漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 五目煮 白和え フルーツミルク和え | せんべい お茶 | ご飯(全粥) かに卵風あんかけ 揚げ茄子 茶福豆 | エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 49.0g 脂質 ... 33.5g |
| 6/14 (金) | ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし まぐろ味付けフレーク 大根桜漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 魚のソテー 吸い物 切り干し大根炒り | ところてん お茶 | ご飯(全粥) 茄子のはさみ揚げ 大豆とひじきの煮物 清汁 | エネルギー ... 1493kcal 蛋白質 ... 45.3g 脂質 ... 45.3g |
| 6/15 (土) | ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 しらす干し キャベツの一夜漬け 梅干し 牛乳 | 親子どんぶり パンプキンサラダ アセロラゼリー 吸い物 | お汁粉 | ご飯(全粥) 金太郎巻き 大根金平 デザートムース (オレンジ味) | エネルギー ... 1542kcal 蛋白質 ... 53.7g 脂質 ... 37.1g |
| 6/16 (日) 父の日 | ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 | ハヤシライス カリフラワーのサラダ ヨーグルトゼリー コンソメスープ | アップルティー | ご飯(全粥) 煮魚(鮭) 三食胡麻和え 吸い物 | エネルギー ... 1418kcal 蛋白質 ... 47.0g 脂質 ... 35.5g |
| 6/17 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸和え 昆布豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 | 中華丼 胡瓜とワカメの酢の物 甘夏ゼリー 中華スープ | あんこ玉 お茶 | ご飯(全粥) 袋煮 マセドアンサラダ 吸い物 | エネルギー ... 1493kcal 蛋白質 ... 44.9g 脂質 ... 39.6g |
| 6/18 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 福神漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 豚肉の味噌焼き 揚げ茄子酢の物 カルピスゼリー | デザートムース (オレンジ味) | ご飯(全粥) 魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮付け 吸い物 | エネルギー ... 1518kcal 蛋白質 ... 52.0g 脂質 ... 27.2g |
| 6/19 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ ゆかり和え 花しば 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 鰯のさつま揚げ 白菜サラダ さつま汁 | アセロラゼリー | ご飯(全粥) 麻婆豆腐 生姜醤油和え 桃缶 | エネルギー ... 1457kcal 蛋白質 ... 47.9g 脂質 ... 34.6g |
| 6/20 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 あみの佃煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 高野豆腐の肉詰め煮 アスパラ胡麻ドレ和え 卵スープ | カルピスゼリー | ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 炒めなます 清汁 | エネルギー ... 1484kcal 蛋白質 ... 55.0g 脂質 ... 38.4g |

