



R6.6月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
6/21 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華旨煮 もやしの酢の物 わかめスープ	せんべい お茶	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1405kcal 蛋白質 ... 47.0g 脂質 ... 34.2g
6/22 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの煮物 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 豆腐サラダ 吸い物	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 里芋の煮付け なます デザートムース オレンジ味	エネルギー ... 1416kcal 蛋白質 ... 46.9g 脂質 ... 27.0g
6/23 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 のり佃煮 漬物 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー ミルク葛餅風 コンソメスープ	お汁粉	ご飯(全粥) 筑前煮 青菜の胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1430kcal 蛋白質 ... 46.2g 脂質 ... 30.1g
6/24 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 伊達巻 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 春雨中華サラダ 洋梨のヨーグルトかけ	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 魚の煮付け 白和え 吸い物	エネルギー ... 1556kcal 蛋白質 ... 50.4g 脂質 ... 33.8g
6/25 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	あんパン 春野菜のクリームスープ もも肉青のり揚げ カルピスゼリー	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 野菜炒め 大豆とひじきの煮物 桃缶	エネルギー ... 1938kcal 蛋白質 ... 58.6g 脂質 ... 58.7g
6/26 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	煮込みそば てんぷら 三色胡麻和え フルーツポンチ	プリン お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) おからの炒り煮 さつま汁	エネルギー ... 1491kcal 蛋白質 ... 48.8g 脂質 ... 39.9g
6/27 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんおろし煮 五目煮 花しば 梅干し 牛乳	ゆかりご飯 鶏味噌漬け焼き 菊花かぶ 味噌汁	せんべい お茶	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1324kcal 蛋白質 ... 48.9g 脂質 ... 23.6g
6/28 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風 マセドアンサラダ 味噌汁	水羊羹 お茶	ご飯(全粥) カキフライ アスパラサラダ 吸い物	エネルギー ... 1500kcal 蛋白質 ... 42.8g 脂質 ... 50.5g
6/29 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 中華ナムル 卵スープ	蛋白アップココア	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 青菜の胡麻和え キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1438kcal 蛋白質 ... 47.7g 脂質 ... 32.2g
6/30 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け しらす 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	五目御飯 焼き魚(鮭) 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	アップルティー	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め なすのポン酢かけ 吸い物	エネルギー ... 1251kcal 蛋白質 ... 46.5g 脂質 ... 20.2g

