

6月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
6/1 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 にらの卵とじ 刻み胡瓜漬け いりこみそ 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はす入りハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え 洋梨ヨーグルトがけ 	カルシウムせんべい 	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 ... 1517kcal 蛋白質 ... 58.7g 脂質 ... 32.7g
6/2 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 金山寺みそ たくあん漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい カルピスゼリー ミルクゼリー	さつま芋の茶巾絞り	ご飯(全粥) すき焼き風煮付け 胡麻味噌和え みかん缶 	エネルギー ... 1625kcal 蛋白質 ... 51g 脂質 ... 45g
6/3 (木)	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	㊦創立記念日 赤飯 刺身の盛り合わせ けんちん汁 マカロニサラダ 	紅白あんこ玉	ご飯(全粥) 金太郎巻き 大根金平 清汁	エネルギー ... 1747kcal 蛋白質 ... 75.8g 脂質 ... 53.9g
6/4 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 金時豆煮物 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) あじフライ 小松菜の煮びたし 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 ... 1594kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 38.2g
6/5 (土)	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	ご飯(全粥) がんもの肉詰め煮 白菜なます 人参ゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 親子煮 パンプキンサラダ みかん缶 	エネルギー ... 1586kcal 蛋白質 ... 55.1g 脂質 ... 36.1kgg
6/6 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 甘口でんぶ 桜漬け 梅干し 牛乳	ゆかりご飯 焼き魚(ほっけ) さつま芋とりんごの甘煮 味噌汁	お汁粉 	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 ... 1442kcal 蛋白質 ... 47.7g 脂質 ... 29.5g
6/7 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ おかか和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉のつくね焼き 里芋の煮っころがし 桃缶 	黒砂糖ゼリー	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 ... 1534kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 34.5g
6/8 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 伊達巻き たくあん漬け 梅干し 牛乳	あんパン ツナ入り玉子焼き 春雨サラダ 白菜トロミスープ 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 大根の梅ドレッシング 清汁	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 55.3g
6/9 (水)	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	五目焼きそば 大根サラダ ワタンスープ 人参ゼリー 	ミルクゼリー葛餅風	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 胡麻味噌和え 吸い物 	エネルギー ... 1487kcal 蛋白質 ... 52.6g 脂質 ... 31.7g
6/10 (木)	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	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え わかめスープ 	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 八宝菜 南瓜のいとこ煮 オレンジゼリー 	エネルギー ... 1635kcal 蛋白質 ... 56.2g 脂質 ... 34.9g

